

## “Inconscio” e “incognito”: i luoghi della mente

NICCOLÒ CATTICH, GIUSEPPE SAGLIO

*Summary* – UNCONSCIOUS AND UNKNOWN: THE PLACES OF MINDS. Starting from etymology of the word “unconscious” we lead the reader to the meaning of “unknown”. Then we consider, by Wandering, Labyrinth and Mountain metaphors, the analytic and psychotherapeutic processes as an exploration of a “terra incognita”, that is patient’s individuality. Along with this travel, the patient trusts an expert guide and his instruments: the analyst and his theoretical and technical knowledge. Then we represent Individual Psychology as a “tool” to use while wandering, instead of a “final goal” to reach and to show because of its objective existence.

*Keywords:* UNCONSCIOUS, WANDERING, LABYRINTH

### I. Introduzione

Il concetto di *inconscio* è associato storicamente a Freud. Il termine in sé risulta evocativo e misterioso insieme, per diverse ragioni. Fra queste vi è il fatto che può essere utilizzato sia come *sostantivo* che come *aggettivo* e porta un’etimologia che varrebbe la pena di esplorare.

Il verbo *scire* in latino significa *sapere*; il prefisso *cum* assume una valenza integrativa e riflessiva nelle accezioni che riguardano i vissuti; per cui la parola *cosciente* dovrebbe significare *consapevole*, *che* in qualche modo *sa di sé*. Di conseguenza *incosciente* è una persona che non sa di sé, sempre, spesso o a volte, a seconda del contesto in cui usiamo il termine. Seguendo questo filo interpretativo, *conscio* significherebbe *che riguarda la consapevolezza*, ed *inconscio*, per la valenza antinomica del prefisso *in*, indicherebbe il contrario, cioè *che riguarda la non-consapevolezza*. Ciò che, però, resta indefinito è “cosa bisogna sapere”.

A questo primo livello di dubbio si pone l'ambiguità della parola *inconscio*, utilizzata in qualità di sostantivo ad indicare quasi il *corpus* globale di *ciò che non si sa di sé*, ma anche come aggettivo che qualifica la condizione, di per sé fluttuante, di realtà interiori più o meno profonde; realtà considerate o meno *consapevolmente* per necessità funzionali, anche solo di natura economica sul piano neuropsicologico, e non per questo ignorate in assoluto. L'oggetto "*inconscio*" era stato anche proposto da Freud quale "luogo della mente" e nello stesso tempo del sistema nervoso centrale; ciò a sottolineare la doppia valenza di tale concetto, di realtà oggettiva addirittura concreta da un lato, e di realtà dinamica dall'altro, espressione funzionale della mente *sine materia*.

Portando avanti questa linea di riflessione, si può giungere alla tematica della *dottrina*, spontaneamente richiamata ad un'estremità della catena etimologica che prosegue con i termini *sapere - sapere di sé - consapevole - conscio - inconscio*. In particolare, il dubbio retorico è che l'utilizzo, quanto meno nella lingua italiana, della parola *inconscio* faccia capo ad un'impostazione dottrinarie della conoscenza della psiche in termini psicodinamici, come se ci fossero *saperi* (dogmi?) da recepire, predefiniti, di cui diventare *consapevoli* in quanto fondamentalmente *inconsci*. Questo dubbio può essere lasciato sospeso e proposto alla riflessione del lettore.

Ciò che però risulta interessante è l'implicita esclusione di un altro termine che appartiene alla storia della Psicologia Individuale: l'aggettivo *cognitivo*. L'etimo di questo termine risale al verbo *conosco/cumnosco*, dove *nosco* porta il significato di *ad/prendo*; il prefisso latino *ad* rivela la natura dinamica dell'apprendimento, gesto di avvicinamento ad una realtà da *conoscere*, che prima di *diventare nota*, e cioè *saputa*, va esplorata partendo da un presupposto probabilmente diverso da quello presente nella logica dell'inconscio psicoanalitico: nessuno può davvero *sapere* di ciascun individuo senza prima *conoscerlo*. Vale a dire, in linea con quanto Adler ha sempre professato, che nessun sapere sul paziente può essere dato a priori al paziente stesso se non in forma di finzione, in attesa che l'individuo si *riconosca* nelle interpretazioni che gli forniamo.

Ciò che vorremmo cogliere percorrendo questo pericoloso e sottile filo di rasoio, è la differenza tra l'*inconscio* "dell'ignorante" che viene ammaestrato su di sé, senza che questi possa partecipare attivamente alla formulazione del "sapersi", e l'*inconscio* in quanto *non ancora conosciuto* da nessuno dei due protagonisti dell'incontro terapeutico. Ci sembra suggestivo utilizzare a questo punto l'aggettivo *incognito* in alternativa ad *inconscio*, quale finzione rappresentativa del processo di esplorazione individuale in una "terra incognita" intrapsichica.

La psicologia cognitiva si è evoluta a partire da un presupposto, anzi dal disinteresse nei confronti delle dinamiche intrapsichiche, intese come movimenti inte-

riori fra istanze inconse. Si è affermato spesso che la Psicologia Individuale abbia gettato le basi sia della Psicologia del Sé che di quella Cognitiva, probabilmente per la rilevanza data da Adler a concetti come *l'appercezione tendenziosa* e la conseguente importanza attribuita ai *primi ricordi*. Si è diffuso durante il secolo scorso, quindi, un equivoco fuorviante riguardo Adler e la Psicologia Individuale, come se questa escludesse, rifiutandola, qualsiasi metapsicologia. Sappiamo in realtà come Adler non fosse d'accordo con la teoria psicoanalitica, a causa della centralità data alla *libido*, mentre recepisse l'importanza della dimensione inconscia della realtà psichica, facendo alcune differenze. Infatti, Adler nega l'esistenza di un *profondo* in quanto inaccessibile, che possa solo essere *saputo o non saputo* grazie all'insegnamento di un *sapiente* (analista), ma piuttosto di un *inconscio conoscibile* attraverso un viaggio all'interno di sé.

La proposta individualpsicologica è stata quella di immaginare un mondo interiore da *conoscere*, per cui l'aggettivazione di *conscio o inconscio*, riferita alle dinamiche intrapsichiche profonde, potrebbe essere utilizzata anche nel significato di *conosciuto o sconosciuto*. Utilizzeremo la *metafora del viaggio* proprio perché sottolinea il valore del *processo conoscitivo intrapsichico*, auspicato in Psicologia Individuale. Per cui l'analista può essere rappresentato come *guida esperta di luoghi sconosciuti*, che possiede gli *strumenti e l'esperienza* per muoversi in una *terra incognita* verso cui l'individuo gli chiede di essere guidato: «Si può dire che la vera conoscenza dell'uomo è oggi limitata a un solo tipo d'individuo, il peccatore pentito; ossia a colui che ha potuto sperimentare tutte le soluzioni devianti della vita psichica o che, almeno, le ha sfiorate ed è riuscito a salvarsi. Si potrebbe prendere in considerazione anche il tipo umano che, per la sua natura particolarmente sensibile, è in grado di comprendere una dimostrazione che gli sia effettuata. Tuttavia, chi ha fatto esperienza diretta di ogni forma di passione resterà sempre il miglior conoscitore dell'uomo» (1, p. 34). E non una guida turistica che propone luoghi oramai universalmente noti perché continuamente citati e che “bisogna vedere”.

Alla luce di questa metafora, le istanze della Volontà di Potenza e del Sentimento Sociale possono essere considerate alla stregua di strumenti per orientarsi, “bussole” che servono a muoversi nella terra incognita; diversamente da “luoghi turistici” quali il complesso di Edipo o l'Es, “Tours Eiffel” ormai svuotate di senso e capacità suggestive, considerate mete da conquistare piuttosto che da visitare, dati per quello che irrevocabilmente (im)pongono e poi tutti a casa.

## II. Immagini del viaggio

Il desiderio di *ri-trovarsi* attraverso un processo di conoscenza è preceduto spesso dal vero e proprio bisogno di trovarsi, nel senso di “finalmente individuarsi”,

di non vivere più la scissione piuttosto che la frammentazione del Sé. Sul luogo della desolazione che i processi di *separazione* inconsci lasciano nella spazio intra-psichico, *riunire* le parti di sé e del Sé riattivando canali di comunicazione dismessi.

L'esperienza di *disintegrazione* che il paziente prova in condizioni di estrema sofferenza psichica può evocare l'immagine della tempesta in un deserto; la confusione piena di trappole, che il conflitto intollerabile provoca in una struttura borderline, può essere vista in una palude sabbiosa, dove le sabbie mobili sono dappertutto per cui bisogna fuggirle senza però saperle individuare. La paralisi allora, e la nebbia, e il desiderio di morire, a fronte di una vitalità comunque urgente. Ambivalenza nevrotica tollerabile sì, ma che fa perdere l'orientamento come accade in una giungla, in una foresta di notte, per cui da soli si può vagare ma senza sapere in quale direzione.

Prima o poi si materializza un Virgilio, invocato o invadente autorità sanitaria, che si propone come guida; una guida esperta che prospetta alla persona sofferente un *viaggio*. Può porsi come via di fuga, altre volte come un *trekking* estremo; una passeggiata a caccia di sorprese o un pellegrinaggio. Ma tutte le volte, prima o poi, la persona guidata con esperienza scopre quale sia la vera meta di quel viaggio. Si assiste, infatti, insieme, al disvelamento di paesaggi e figure in primo piano; ci si accorge di essere in presenza di una realtà nuova, la cui novità è in parte relativa e in parte assoluta. Il paesaggio c'era già, ma per il paziente è una scoperta strana: non vi era mai stato prima, ma lo *ricosce*. La guida non può riconoscere quel luogo in particolare, ma *conosce* già ambienti simili. Mentre le figure in primo piano, un po' più in là sparse tutto intorno sono davvero nuove (*transfert* ed *analisi del transfert*), create specialmente durante quel viaggio da un Sé Creativo al servizio della relazione terapeutica.

Come in un quadro di Watteau le figure in primo piano sono nitide e nervose, dipinte con vitalità concentrata sulla superficie, mentre il paesaggio è sullo sfondo incerto ed evocativo, così è ciò che si vede dal finestrino durante il viaggio terapeutico. Laddove la cornice del *setting* contiene una realtà presente e contingente (la relazione con il terapeuta) vivida ed oggetto dell'attenzione cosciente, il paesaggio della propria storia individuale prende forma lentamente, si configura sullo sfondo, malinconico ed autentico allo stesso tempo.

### III. *Approccio al viaggio*

Sentieri che interrompendosi sviano, portando a perdersi. Ci si perde allora per errore? Oppure a volte ci si vuol perdere nella speranza così di ritrovarsi? Le incursioni nella Terra Incognita fatte da soli, ricordano molto le avventure in soli-

taria o in gruppo senza adeguata preparazione, alla ricerca di altro, fantasticando su una realtà che non esiste come tale; si può anche non tornare più, o morire. Oppure, non sono incursioni verso luoghi sconosciuti, incogniti, ma fughe dal disagio dell’ambivalenza verso un altro disagio, come quello del disorientamento. Scappando dai fantasmi ci si inoltra nel bosco senza preoccuparsi della direzione in cui si sta andando, e quando i punti di riferimento sono oramai lontani, allora è il momento di accorgersi che si è perduti. *Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai in una selva oscura, chè la diritta via era smarrita.*

Dante, spinto sempre più nel folto della foresta dalle tre fiere, si accorge tardi di aver perso il cammino. *Donna perduta* invece è la protagonista femminile che sa bene da dove fuggire senza sapere realmente verso cosa andare. È la società maschile allora a stabilire che, dovunque vada, sarà persa, perché non è rimasta al suo posto.

Il viaggio è anche, però, andare oltre, per il bisogno di *trans-gredire*, di superare il limite per il valore che questo porta di per sé, qualsiasi terra ci sia oltre la frontiera. Quando un tracciato di confine rappresenta un ostacolo posto di traverso alla linea direttrice della meta fittizia, ecco che le energie al servizio della psiche si concentrano su quell’ostacolo. Le scelte potranno essere diverse, ma quando l’individuo decide di andare oltre senza affidarsi alla guida del sentimento sociale, i passi successivi sono spesso falsi, finti, finzionali.

Perdersi da sé quindi è facile, spesso necessario; più difficile è tornare indietro senza l’aiuto di Virgilio, specialmente se ci si aspetta di tornare a casa con una scoperta, un tesoro, un reportage, da tenere per sé e mostrare agli altri quale conferma della Terra Incognita esplorata; mostrare l’opera del *Sé Creativo* per riceverne conferma dal mondo reale. Il Sentimento Sociale come filo che unifica il percorso, dall’incontro con il terapeuta/guida, alla proiezione delle diapositive dei luoghi della (propria) mente trovati, e prima sconosciuti al mondo.

#### IV. Spazio incognito e spazio inconscio

Per continuare a cercare, per cercarsi è necessario muoversi: è così che nasce il bisogno di viaggiare, sia letteralmente che in senso metaforico. Il movimento si realizza, in un primo tempo, in uno spazio sconosciuto: è un’esperienza primaria o assimilabile ad essa. Si tratta di intraprendere un viaggio di “scoperta” in quello che chiamiamo “spazio incognito” e quindi non conosciuto e inesplorato, selvaggio e inabitabile. Questo spazio deve essere percorso attraverso un progetto e un processo prevalentemente razionali: si configura così l’esperienza del viaggio nelle sue componenti di “partenza”, di “viaggio in corso” e di “arrivo”.

La “partenza” riguarda il bisogno di distacco da un ambiente vissuto come limitato e limitante, nonché il bisogno di individualità e di autonomia. Nello stesso tempo comporta una separazione e una perdita, determina uno stato di sofferenza. Il “viaggio in corso” soddisfa il bisogno di movimento e nel movimento produce una condizione di stabilità, di immutabilità, di perpetuazione delle categorie spazio-temporali. Si determina un vissuto di flusso continuo: «La continuità del movimento, crea l’idea dello spazio infinito, vasto, libero» (5, p.15). L’interruzione del movimento produrrà una sospensione, una pausa e quindi la specificità di uno spazio chiuso: l’arrivo in un luogo.

L’“arrivo” rappresenta il bisogno di appartenenza, di definizione e di conferma degli eventi, la delimitazione degli spazi, ma anche di nuove possibilità trasformative, di ridefinizione e di confronto culturale, di riconsiderazione del rapporto con le differenze dell’altro. L’arrivo sollecita inoltre il bisogno di ripartire, della riproposizione del viaggio.

Tutti i viaggi hanno anche una funzione destabilizzante: viaggiando si va incontro alla separazione, alla perdita, alla confusione, alla solitudine, alla nostalgia. Occorre anche poter ritornare: garanzia stessa del viaggiare, costituente del suo stesso significato. Il ritorno dà forma alla meta, la rende continuamente riconoscibile e, nel contempo, irraggiungibile: “andare fuori”, “ritornare in sé”. La circolarità del viaggio preserva dal pericolo della morte e dall’angoscia dell’immortalità: è morte e resurrezione, ritorno e rinnovamento.

Attraverso l’esperienza della dimensione incognita, svolta prevalentemente nel mondo esterno e avendo acquisito un maggiore senso di sé, si possono creare i presupposti per una più approfondita conoscenza del mondo interno. Si entra allora in uno “spazio inconscio” attraverso un’esperienza introspettiva (il percorso analitico).

La partenza costituisce una separazione, una perdita, una sofferenza. Significativa è la condizione di essenzialità, di distacco dagli oggetti della vita quotidiana, di semplificazione assoluta, di riduzione ascetica dei bisogni e degli interessi, che favorisce e permette l’incontro con se stessi, il sentirsi un soggetto vivente. Il viaggio può diventare una “pausa” ricercata come necessità per alimentare il proprio spirito. La sospensione “autistica” e la fuga “regressiva” possono essere intese come viaggio nella propria “follia” contenuta, comunque, all’interno dei confini e delle regole sociali. Il contenimento resta garantito dall’opportunità del “ritorno dal viaggio”. La partenza è separazione dal sociale, è un evento di “determinazione dell’individuale”. Il ritorno diventa allora una possibilità di confronto dell’“individuale costituito” con gli altri individui, un momento di strutturazione e di conferma dell’identità.

In questa accezione è riconoscibile il senso della “fuga” in termini evolutivi, in quanto possibilità di sperimentarsi come “altro da sé” tra sconosciuti e ritornare, eventualmente cambiati, tra coloro che sanno attuare un riconoscimento. Ci si muove verso il tempo delle origini, prima del diluvio, verso gli idilli del paradiso perduto, verso la memoria da ritrovare, verso l’infinito e l’indefinito. Il movimento riproduce le dinamiche dell’esistenza trascinando con sé i bisogni e le acquisizioni della scoperta e della conoscenza, i rischi della deriva e del naufragio, l’ineluttabilità della morte. Si viaggia per raggiungere l’estremo confine del mondo verso uno spazio che rappresenti la morte, ma nello stesso tempo anche l’immortalità. Si viaggia verso un anelito vano e illusorio di superamento del limite assoluto, ma in realtà alla ricerca del riconoscimento dei propri limiti, necessari per tracciare il profilo della propria unicità e individualità. Ogni percorso, infatti, è assolutamente individuale ed è diretto verso le proprie mete fittizie in una dimensione, però, che non può comprendere l’isolamento: senza le parole, i gesti, l’incrocio degli sguardi saremmo perduti nella foresta (la psicosi) o affogati nello stagno (il narcisismo). Privati del sentimento sociale perderemmo la strada del ritorno, non potremmo sopravvivere: il sentimento sociale è la nostra strada. L’orologio e la bussola.

A volte vogliamo o siamo costretti ad imboccare vie secondarie o ad abbandonare il tracciato per raggiungere una zona d’ombra che stiamo cercando e che ci inquieta. Sarà necessario imparare ad aspettare che l’ombra venga raggiunta e cancellata dalla luce: solo così potremo riconoscere lo stesso luogo, ritrovare la nostra identità, il senso dell’incontro con l’altro, della ricerca inesauribile delle affinità e delle differenze.

#### V. *Spazio fantasticato*

Prima della realizzazione materiale il viaggio è svolto nell’immaginazione. I percorsi si aprono in uno *spazio fantasticato* e si affiancano così ai percorsi del pensiero. È un’attività usuale attraverso la quale si crea un movimento astratto tra luoghi della mente, passando in spazi differenti richiamati da associazioni, rimandi, emozioni, illuminazioni, desideri, immagini. Si attraversano regioni, anche molto lontane tra loro, a volte contraddittorie, incompatibili e impossibili, altre volte si percorrono “stanze” in successione continua, seguendo progressioni più lineari e prevedibili. È questa la fase in cui ci si dispone al pensare. Sono valutati gli strumenti necessari per affrontare il viaggio, così come ci si prepara a un percorso analitico: l’ingresso nello spazio fantasticato corrisponde al riconoscimento del bisogno, alle motivazioni, alle scelte, alla dotazione emotiva di base, alle capacità di strutturazione e di tenuta delle difese, alla costituzione del sé attraverso le istanze delle spinte autoaffermative e del sentimento sociale. Si tratta già di una premessa analitica pur in assenza, in questo caso del

*setting*. Nello stesso modo si forma il progetto nelle diverse componenti di attivazione, svolgimento, conclusione, elaborazione, cambiamento. *Lo spazio fantastico* si nutre, attraverso le precedenti esperienze dello spazio vissuto (l'esperienza emotiva analitica) e trova una sua ragione nel bisogno di ripercorrerlo ancora con una tensione piena verso lo *spazio assoluto* (la meta fittizia).

## VI. *Spazio vissuto*

Con la partenza vera e propria inizia il viaggio in svolgimento, il percorso concreto, l'esperienza in corso composta dalle spinte, dalle motivazioni e dai bisogni del "conoscere" e del "fare". Possiamo ritrovare allora la fase in cui ci si dispone al movimento per intraprendere un percorso fondato sulle esperienze conoscitive e pragmatiche. *Lo spazio vissuto* è costituito dall'esperienza terapeutica, è fondato sulle dinamiche emotive, è attraversato dalle traiettorie e dai percorsi analitici e riconosce nella parola lo strumento prevalente. Nasce dal pensiero dello *spazio fantastico* e si muove verso le mete e gli ideali dello *spazio assoluto*, in realtà già comprendendolo in qualche misura.

## VII. *Spazio assoluto*

È uno spazio finzionale che deriva dai bisogni di finalismo e si radica con i presupposti di realtà dello spazio vissuto, ritrovando in esso il proprio significato e la propria funzione. *Lo spazio assoluto* rappresenta la meta fittizia riconoscibile attraverso lo sguardo del mito: l'Atlantide, l'Eldorado, le sorgenti del Nilo. È la vetta mai raggiunta in precedenza e che rimarrà irraggiungibile. Nonostante tutto si porrà ancora come meta a cui tendere indefinitamente. È questa la prospettiva in cui ci si dispone al riconoscimento di sé. In realtà è un non-spazio che restituisce però una forma, che sottolinea il contorno individuale, che contiene le tensioni, i desideri, le aspirazioni, i progetti, le illusioni così come le perdite, i fallimenti e le cadute in basso, proprie della condizione umana.

*Lo spazio fantastico/spazio vissuto* si coniuga nella trama individuale dei percorsi della "Wanderung" romantica e nell'immagine del viandante solitario. In questo caso la meta non è necessaria: ciò di cui si va alla ricerca è l'esperienza stessa del viaggiare e dell'attraversare, l'esperienza del perdersi all'interno del viaggio, cercando di placare l'irrequietezza che trova senso nel movimento. La meta è lo spazio, il proprio universo, la cosmogonia personale, in cui muoversi, è la cornice in cui si iscrive l'irrequietezza. Alla fine non serve andare oltre. La meta, in questa prospettiva, è uno spazio senza meta.



Lo spazio vissuto/spazio assoluto si interseca invece nelle trame della relazione e del percorso con l'analista/guida. La meta è rappresentata dall'esperienza dei vissuti emotivi generati dall'incontro con l'altro e con se stessi. Il viaggio è fatto allora con una guida, un accompagnatore che aiuta a svelare e riconoscere il senso della meta e questa, noi sappiamo fin dall'inizio, è fittizia, assolutamente irraggiungibile. È un percorso di ricerca, di espressione creativa e di confronto.

Ma sarà questo secondo tempo (dopo la precedente esperienza della *Wanderung*) a considerare la prospettiva del ritorno (anche attraverso l'esperienza della guida) e quindi a costituire la funzione del *setting* e il senso della relazione analitica. Ogni trattamento analitico comprenderà tuttavia tratti di vagabondaggi solitari, del pericolo di smarrirsi (le regressioni con l'analista e le riprese del cammino, le progressioni attraverso i processi di identificazione).

### VIII. *L'analista/guida*

Si va alla ricerca dell'altro (la guida/accompagnatore) dopo aver smarrito la strada per passare dalla ricerca “senza meta” al riconoscimento della “meta fittizia”, attraverso un processo a due, un confronto/scambio con l'altro durante l'esperienza comune: un processo dialettico, dialogico, duale fondato su presupposti di creatività, all'interno di una cornice prestabilita.

L'esperienza analitica non implica un vissuto transferale solipsistico a senso unico, ma un incontro-scontro costante tra due stili di vita: la coppia creativa in costante movimento si evolve [6]. Il paziente/cliente narra la propria storia (pro-

cede sulle proprie gambe), restituisce forma a sé e alla propria esistenza attraverso la parola che acquista senso nel momento in cui è espressione e comunicazione accolta, riconosciuta e interpretata dall'analista/guida.

L'interpretazione rappresenta un processo creativo duale secondo cui ciò che l'analista legge e propone è reinterpretato dal paziente, attraverso un evento circolare al contempo intrapsichico e relazionale [3]. Il terapeuta/accompagnatore aiuta a perdersi (processo di identificazione regressiva nei confronti del paziente) e poi a ritrovarsi (identificazione progressiva del paziente nei confronti del terapeuta) [7, 9].

### IX. *Perdersi e ritrovarsi*

Ci si perde nel deserto, in mare, sulle montagne, nelle foreste. Ci si ritrova in una dimensione ancestrale, solitaria, sconosciuta. Le immagini della montagna e della foresta si offrono, a questo riguardo, come molto efficaci per i rimandi metaforici che contengono e come condensato simbolico estremamente ricco di suggestioni. Sono spazi ormai rivelati e conosciuti dopo la scoperta, tuttavia si presentano a noi come vivida rappresentazione del connubio spirito/natura, paesaggio dell'anima, spazio del versante selvatico e primigenio da salvaguardare, raffigurazione della casualità e del caos da contrapporre all'ordine dell'organizzazione sociale, fondamento di una nuova estetica, scena dell'eterno vagabondare e del viaggio come realizzazione illusoria dell'immortalità, del travalicamento dei confini conosciuti.

La montagna resterà, con i suoi richiami verso l'alto e verso ciò che è irraggiungibile, quell'altrove non avvicinabile: le sue regioni alte non sono abitabili dall'uomo, le sue regioni altissime non sono vivibili oltre un tempo breve. La sfida è un avvicinamento alle regioni/ragioni della fine. L'attraversamento può essere solamente temporaneo, occasionale, fugace: siamo inesorabilmente costretti a scegliere tra il ritorno e il naufragio [2].

Riconosciamo una forte attrazione verso le montagne fino ad avvertire il bisogno di salirle, di attraversarle. Sappiamo però che questa necessità potrà trovare una soluzione solo nella temporaneità: possiamo salire, ma non ci potremo trattenere oltre un certo tempo, occorrerà scendere. L'uomo non è adatto per abitare i luoghi alti: maggiore sarà la quota raggiunta, minori saranno l'efficienza e la resistenza.

Pensiamo che questo possa essere un presupposto primario per comprendere ciò che si cerca in un ambiente di alta montagna: una sfida, la tensione verso un fine (meta fittizia), muoversi verso una realizzazione, ma anche la ricerca di un limi-

te da riconoscere, il limite personale, indispensabile per vivere. Tale aspetto non è peraltro separabile dalle caratteristiche dell’ambiente naturale: i grandi spazi, le rocce e i ghiacci, la rarefazione dell’aria, così come le emozioni accompagnano ogni salita: l’euforia, la paura, la solitudine [8].

Perdersi in alto, in montagna, nelle nuvole, nel bianco assoluto, può portare a perdere la vita. Perdersi in basso, nella foresta, nel labirinto, nei percorsi circolari del viandante può portare a perdere la ragione, a dilagare nella follia se non viene considerato il ritorno. Con “ritorno” si intende qui la possibilità/necessità di un ritorno alla parola, alla relazione, al riconoscimento dell’ineluttabilità del bisogno di realizzazione del sentimento sociale.

Il concetto del ritorno, del “bisogno di ritornare”, si completa e si correla con il bisogno di movimento sempre riferito e interpretato attraverso la nostalgia della propria casa, della “stabilità”. Così come il “partire/uscire da sé” si confronta con il “ritornare in sé”, nel proprio spazio esistenziale. L’equilibrio all’interno delle spinte ambivalenti e contraddittorie, permette il compimento del viaggio e garantisce il mantenimento del senso dell’agire.

Nello stesso tempo l’esperienza del “perdersi in alto” può, avvicinando all’annullamento, restituire maggiore senso e comprensione al vivere. Così come il “perdersi in basso”, sempre nella temporaneità dell’esperienza che si conclude, facilita il contatto con la propria vulnerabilità, la perdita dell’equilibrio, la possibile esposizione alla catastrofe. Perdersi in basso induce a prendere contatto con l’eventualità di perdere l’ordine delle cose, rispetto all’invasione delle emozioni. Il viaggio ci costringe a conservare un legame con la realtà e con l’esterno, ma anche ad approfondire e a consolidare il legame con le proprie parti più autentiche.

### *X. Il labirinto*

Il cercarsi e il perdersi attraverso il movimento richiamano fortemente le immagini del labirinto con i suoi tracciati, i significati dei suoi possibili percorsi, le modalità di utilizzo, la funzione delle mete con le finalità catartiche e trasformative che sottendono.

Le figure del labirinto che vogliamo considerare, in questo senso, si configurano in due modelli classici prevalenti. Il primo prevede uno svolgimento obbligato dall’esterno al centro, raggiunto il quale – con un’inversione della direzione – si ritorna all’esterno. La scelta di entrare in questo labirinto, la spinta a percorrere la traccia che in genere ha un andamento spiraliforme, hanno una connotazione fortemente affettiva ed emotiva. Lo svolgimento in piano della spirale sug-

gerisce un viaggio al centro, durante il quale non c'è il rischio di perdersi per raggiungere la meta. Spesso si arriva al centro con rapidità, senza fermate intermedie, al di fuori di un percorso analitico. In molti di noi il richiamo fortissimo dei bisogni attira nel vortice: il loro soddisfacimento si realizza quando è raggiunta la fonte del disagio. Ci si perde allora se si rinuncia a tornare indietro, ad uscire dalla spirale.

Aggiungendo all'immagine simbolica e funzionale di questo primo tipo di labirinto, la terza dimensione della verticalità, la spirale può acquistare le caratteristiche di un vortice che s'inabissa nelle profondità dell'inconscio. La suggestione adleriana di tale immagine è evidente; lasciarsi andare alla forza centripeta dei bisogni inconsci è causa di angoscia, alla quale il nevrotico cerca di porre rimedio resistendo e compensando, poiché il vissuto evocato da tale forza è di vulnerabilità, di inferiorità, di caduta in basso vorticoso e rovinoso; e quando la prospettiva analitica evoca il vortice, si aggiunge lo spettro della passività, perché il pregiudizio fa pensare che non ci sia possibilità di scegliere/partecipare al processo di apprendimento di sé. D'altra parte, il contatto fulminante con il centro profondo rischia davvero di far perdere chi lo sperimenta. La soddisfazione immediata dei bisogni non elaborata attraverso il sentimento di realtà, provoca spesso l'estraneamento, l'alienazione in fondo all'abisso dell'autismo psicologico.

L'inferno dantesco è una spirale a senso unico da cui non si può uscire, se non con l'aiuto di una guida che non sia un uomo comune; e genera per *compensazione* una montagna la cui massa equivale al vuoto dell'abisso infernale, ugualmente spiraliforme ma tendente verso l'altitudine massima. Ricordiamo la parola tedesca *Unterbewusstsein*, utilizzata per indicare l'inconscio, in cui il prefisso *unter* (sotto) ne dichiara la suggestione implicita d'inferiorità.

Il secondo tipo di labirinto, al contrario, non prevede un centro a cui arrivare e non è affatto semplice da percorrere. È un dedalo di cui sono importanti l'entrata, ma soprattutto l'uscita, ardua da individuare. In questo caso ci si perde facilmente, senza morire per questo, ma si può rimanervi intrappolati fino alla fine. E quand'anche si guadagni l'uscita, l'esperienza del labirinto costituisce il fine in sé. Non essendoci un centro, un nucleo da contattare, il viaggio nel labirinto di questo tipo ha le caratteristiche di un'esplorazione mossa dal desiderio di conoscenza dettato dalla ragione che, come per Ulisse, assume le sembianze anche di una deriva, di una fuga mascherata da curiosità intellettuale, cosicché alla fine del viaggio viene a mancare il sentimento di profondità. È ciò che accade quando non è stato possibile il cambiamento.

L'insegnamento di Adler sul concetto di finzione ci impegna a considerare tali anche le due istanze della Psicologia Individuale. Ma è anche vero che ciò comporta il massimo livello di disorientamento possibile per l'analista. È possibile

accettare che Sentimento Sociale e Volontà di Potenza siano costrutti finzionali, soggetti quindi a decadere in futuro? Abbiamo imparato dalla Psicologia Individuale che ciò che importa è la *comparazione* dell'individuo alla propria storia e alla progettualità inconscia, e probabilmente è necessario utilizzare le istanze – così come gli altri costrutti teorici adleriani – quali strumenti di viaggio di volta in volta, senza avere come obiettivo la dimostrazione che tali costrutti esistano, ma apprezzarne l'adeguatezza qualora risultino utili al cambiamento autentico. Così come non importa che un'interpretazione sia vera, ma che sia utile ad un *insight* del paziente.

L'immagine di un terzo labirinto, composizione dei due tipi precedenti, può aiutare a “vedere” il ruolo del terapeuta/analista e quello del paziente: un labirinto che rappresenti anche un *dedalo*. Il percorrerlo connota la ricerca di un centro inconscio da raggiungere (meta fittizia) *come se* ci fosse qualcosa di dato a priori da scoprire racchiuso in una stanza segreta centrale (il corpus teorico analitico e la ragione delle interpretazioni). Nello stesso tempo inoltrarsi in un labirinto significa esplorare le deviazioni e i rami ciechi trovando “oggetti” (ricordi, occasioni transferali, piccoli cambiamenti quotidiani) sparsi inaspettatamente, che potrebbero servire ad andare avanti verso la meta con più facilità.

Nel frattempo l'accezione della parola inconscio si sposta sempre più dalla sua valenza di *sostantivo* a quella di *aggettivo*. Sempre meno verosimilmente il centro del labirinto conterrà un luogo chiamato *inconscio*, e sempre più si ritrovano durante il percorso realtà *inconsce*.

Proporre allora al paziente un percorso labirintico che garantisca una discesa controllata, senza che debba temere la vertigine della spirale in discesa; il timore di iniziare un percorso analitico è generalmente spiegato dal timore di perdere il controllo; di perdere la propria posizione di sicurezza a causa della perdita di controllo sulla propria affettività, sul proprio tendenzioso schema della realtà, a causa di tutte le cose che *non si sanno*, cioè *inconsce*, e che l'analista rivelerà dalla sua posizione di *scienza/sapienza*, cioè di superiorità «poiché non vi è nulla di più sgradevole del palesare bruscamente a un uomo quanto si è appreso sulla sua vita psichica» (1, pp. 30-31). È comprensibile quindi questo timore – a volte vera e propria angoscia – di fronte all'idea pregiudiziale di un abisso, *maelstrom*<sup>\*</sup>, in fondo al quale non ha senso lasciarsi precipitare.

In realtà lo psicologo individuale si propone quale guida, alla scoperta di una terra incognita: il paziente. L'alleanza terapeutica, che comprenda questo termi-

\* Termine norvegese che significa “vortice d'acqua”. [N.d.R.]

ne preciso, può lasciar intuire al paziente già dall'inizio che il viaggio terapeutico prescinde da posizioni date di inferiorità e superiorità. Si conosce insieme al paziente l'incognito che lo riguarda, viaggiando insieme, affiancati, entrambi portatori di umanità. Come Virgilio rappresenta per Dante il Sé Ideale, così l'analista è schermo di proiezione delle fantasie di onnipotenza. Come con Virgilio Dante ridimensiona l'immagine idealizzata, così il paziente impara a fare i conti con la realtà di cui è composto l'analista.

E come Virgilio, che conosceva già una parte del cammino, si ferma ad un certo punto perché Dante non può proseguire che da solo, così l'analista sa e conosce, ma non può che fermarsi anche lui per salutare il paziente, ciascuno posto di fronte alla propria deviazione, dopo aver condiviso il possibile. Virgilio e l'analista non sono onnipotenti, e soprattutto non possono superare la barriera dell'individualità. Virgilio si alterna nel rivolgere la parola ai personaggi della Commedia, ma è Dante che affronta con la forza dei propri bisogni i dialoghi che lo aiutano a passare oltre.

Quindi *inconscio* come punto di arrivo, attraverso un *percorso rituale*, già dato dalla dottrina analitica, e *incognito* come deviazioni continue esplorative dell'individualità. Ma *inconscio* anche quale dimensione affettiva che può essere contattata e vissuta e non conosciuta razionalmente, laddove le *ragioni* invece appartengono alla dimensione incognita e conoscibile.

Queste due immagini della coppia Inconscio/Incognito, incrociate e sovrapposte da una tensione ambivalente, potrebbero risolvere l'apparente contraddizione alla base della Psicologia Individuale: *i meridiani e i paralleli non esistono* (Sentimento Sociale e Volontà di Potenza), *ma non possiamo prescindere da essi nel quotidiano per orientarci nel mondo*.

Viaggiare insieme tra fantasie transferali, sogni indimenticabili, primi ricordi, con il paziente alla ricerca della propria individualità, è come esplorare un labirinto, viaggiare in una terra incognita, meditare davanti ad un paesaggio, che alla fine del percorso comune si rivelano una benefica illusione: sbiadendosi e svanendo con il commiato finale lasciano il paziente con se stesso, con ciò che ha appreso e ripreso di sé. E così anche la bussola, la mappa, il coltello, tutti gli strumenti intellettuali teorici utilizzati restano un ricordo; trasformati piuttosto in *souvenirs* affettivi che ricordano l'esperienza di viaggio con l'analista-guida.

Abbiamo proposto allora un percorso di riflessione, attraverso la metafora del viaggio inteso con duplice valenza; di esplorazione del mondo che ci contiene e di quello contenuto dentro di noi. Ci sembra anche, forse coerentemente, di aver viaggiato sul versante razionale ed intellettuale ma allo stesso tempo di aver dato

spazio ad immagini che parlano un linguaggio analogico, linguaggio questo più affine alla sfera dell'intuizione e dell'affettività. A conferma che questa duplicità caratterizza davvero il nostro lavoro di psicoterapeuti.

## Bibliografia

1. ADLER, A. (1927), *Menschenkenntnis*, tr. it. *La conoscenza dell'uomo*, Newton Compton, Roma 1970.
2. CAPRA, L., SAGLIO, G. (2001), *Attraverso i monti. Colli e collegamenti intra-alpini a sud del Monte Rosa*, Priuli & Verlucca Editori, Ivrea.
3. FERRERO, A. (2000), L'analisi e la psicoterapia psicodinamica secondo la Psicologia Individuale: spunti per una discussione, *Riv. Psicol. Indiv.*, 48: 41-54.
4. KERN, H. (1981), *Labyrinthe*, tr. it. *Labirinti*, Feltrinelli, Milano 1981.
5. LEED, E. J. (1991), *The Mind of the Traveller. From Gilgamesh to Global Tourism*, tr. it. *La mente del viaggiatore. Dall'Odissea al turismo globale*, Il Mulino, Bologna 1992.
6. PAGANI, P. L., FERRIGNO, G. (1999), Transfert e controtransfert nel “setting” adleriano, *Riv. Psicol. Indiv.*, 46: 27-41.
7. ROVERA, G. G. (1982), Transmotivazione: proposta per una strategia dell'incoraggiamento, *Riv. Psicol. Indiv.*, 17/18: 28-50.
8. SAGLIO, G., MAZZONE, M. (2001), Salire in “alto”, scendere in “basso”: alpinismo e Individualpsicologia, *Riv. Psicol. Indiv.*, 49: 29-46.
9. SEIDEL, V. (1985), Regression als therapeutisches. Agens in der I. P. Therapie-oder, *Beitr. Z. Individualpsychol.* 6: 90-109.

Niccolò Cattich  
Via D'Acquisto, 10  
I-13011 Borgosesia (VC)