

GIUSEPPE FERRIGNO

## IPOTESI DI TECNICHE COMUNICATIVE VERBALI E NON VERBALI PER UNA CONVERSAZIONE ANALITICA INCORAGGIANTE

Spesse volte si sente ripetere da chi ha ormai concluso la terapia: «A pensarci bene, in concreto, nella mia vita non è cambiato nulla: però, si è completamente trasformato lo spirito con cui io affronto le situazioni». Noi questo «spirito» lo chiamiamo coraggio e la relazione terapeutica è il mezzo attraverso cui codesto coraggio viene forgiato.

Che cosa deve fare e dire l'analista adleriano, per incoraggiare? In primo luogo sarebbe utile porsi continuamente quesiti di questo tipo: «Sto veramente facendo ciò che ho in mente? Sto effettivamente incoraggiando?» Purtroppo, sovente, durante il colloquio analitico, il significato di una frase, che nelle intenzioni avrebbe dovuto incoraggiare, non incoraggia affatto o, peggio ancora, viene contraddetto o vanificato da segni espressivi di tipo metaliguistico, incoerenti con quanto asserito a parole: ne deriva una comunicazione spezzata, difettosa, insincera, dal che deduciamo che le capacità professionali del terapeuta non si sposano con la buona volontà, con la spontaneità né con l'immediatezza. Il terapeuta non può sempre confidare sulla naturale attitudine dell'uomo a comunicare i suoi intendimenti. Lo dimostra il fatto che alcuni individui riescono a capire e a farsi capire con minore o maggiore capacità o difficoltà di altri, pur essendo dotati geneticamente degli stessi strumenti naturali di trasmissione e di ricezione dei messaggi.

Scopo di questo studio è di stimolare interesse e atten-

zione verso un approccio di tipo pluridisciplinare ad Adler, alla luce dei più recenti contributi della Psicologia generale, della Psicolinguistica e della Sociolinguistica, che possono fornire all'analista importanti strumenti di autoanalisi.

Il processo di incoraggiamento, di cui ci occuperemo, se è considerato secondo questa ottica, non può consistere unicamente in una semplicistica e generica compartecipazione emotiva, né chiaramente ci si può illudere che, in situazioni analitiche particolarmente problematiche, la faticosa frase «Su coraggio, ce la faremo!» possa avere un qualche effetto duraturo.

### *L'uomo come animale sociale*

L'uomo è un animale già predisposto geneticamente alle relazioni oggettuali, in quanto è biologicamente equipaggiato di strutture mentali e organi che sono programmati per un certo tipo di funzionamento che ha fortissime componenti sociali.

L'adattamento al mondo esterno è radicato nel bisogno di sopravvivenza: gli occhi, la bocca, gli orecchi, il tatto, il sistema vestibolare, la zona genitale, la memoria, la funzione simbolica sono tutti mezzi ereditati che facilitano gli scambi interattivi fra l'uomo-biologico e l'ambiente.

D'altra parte, la storia personale di chi appartiene alla famiglia umana è fatta di esperienze, di immagini mnestiche, di concetti che hanno come referente il mondo oggettuale, senza del quale ci sarebbe il nulla, così come i pensieri e le azioni presuppongono sempre l'esistenza di un «altro da sé»: «Sono andato a...; ho parlato con...; ho pensato che stavo... mi han fatto capire che...».

Ne viene fuori il ritratto di un uomo che interagisce

costantemente con il prossimo, con se stesso e con gli oggetti che lo circondano; anche la seduta analitica è una interazione in cui sono coinvolti simultaneamente canali verbali e non verbali. Proprio da questa simultaneità nascono problemi di coerenza all'interno del' «setting analitico».

### *La malattia e la guarigione come apprendimento*

Sulla base di pochissimi riflessi innati, il bambino diventa adulto attraverso continui processi creativi di accomodamento del «Sé» all'«altro da sé», del vecchio al nuovo, giungendo infine a consolidare personali schemi cognitivo-comportamentali, in un sottile giuoco di equilibrio fra predisposizione e apprendimento. È chiaro che la storia di ognuno di noi finisce con l'essere il risultato di apprendimenti graduali, successivi, stratificati, divenuti schemi mentali che ci guidano, che ci permettono o ci impediscono di fare, di dire, di sentire certe cose e non altre. Il bisogno vitale di non sprecare utili energie, così come la necessità adattiva di possedere una personalità unitaria, una «maschera», fa sì che l'uomo tenda più facilmente a ripetere piuttosto che a scambiare i propri schemi-guida, a meno che non subentrino trasformazioni conoscitive tali da spezzare quella circolarità che da taluni è chiamata pessimisticamente «destino», da altri «stile di vita».

Lo stile di vita altro non è che il risultato del rapporto interattivo fra l'uomo-biologico e il mondo esterno, il frutto di comunicazioni interpretate, travisate, trasformate, interiorizzate, strumentalizzate a proprio uso e consumo e divenute «schemi-guida». La «guarigione», fondamentalmente, è una nuova conoscenza.

Come Ciulla scopre la luna, pur avendola guardata tante volte, senza mai vederla, il paziente, attraverso un processo di riapprendimento, tenta di correggere quei vecchi

e rigidi schemi-conoscitivi, che non gli consentono di scorgere ciò che esiste. Se, perciò, attraverso continui scambi osmotici con l'ambiente, si apprende ad «ammalarsi» e perciò anche a «guarire» possiamo trarre le seguenti deduzioni: a) gli incontri settimanali fra paziente e terapeuta sono di natura interattiva, il che, come si è già detto, determina quel mutamento conoscitivo-comportamentale, che genericamente viene definito guarigione, ma che noi preferiamo classificare col termine di «apprendimento»; b) il particolare clima comunicativo può considerarsi una variabile indipendente di primo piano che favorisce o inibisce l'apprendimento.

### *Il clima democratico favorisce l'apprendimento*

Il clima comunicativo minaccioso e autoritario genera non fluenza, rigidità, inibizioni e rallenta, perciò, ogni processo di apprendimento in atto. Il clima democratico, invece, facilita il flusso delle associazioni, invita a esprimere nel modo più aderente ciò che si pensa e si sente, produce disponibilità al cambiamento in occasione di informazioni nuove. L'apprendimento, in quanto ristrutturazione della percezione che l'individuo ha di sé e del mondo, avverrà più facilmente, qualora si svolgerà in condizioni di rapporto interattivo tali da garantire il massimo di rassicurazione e il minimo di minaccia. Da qui il ruolo di protagonista del terapeuta che ha la funzione di controllare l'atmosfera comunicativa.

Acquista, perciò, una significativa importanza il rifiuto del lettino sostituito dalla disposizione frontale, che, se da una parte pone lo psicoanalista sotto il costante tiro del paziente, facilita, dall'altra, un rapporto paritetico. Assume, inoltre, una precisa valenza ideologica la scelta democratica adleriana dell'incoraggiamento come strumento metodologico per un percorso conoscitivo così difficile come quello che deve compiere il paziente. Questi, infatti, per poter

desiderare di restaurare «il palazzo della sua vita», rimettendo al giusto posto i vari mattoni, ha bisogno di coraggio, come l'analista, per proseguire nel suo lavoro di riordino dei vari tasselli sparsi, necessita di «incoraggiamento di ritorno» da parte del paziente stesso.

Ma cosa significa incoraggiare, o meglio incoraggiarsi a vicenda nel «setting analitico»?

Le risposte potrebbero essere molteplici, ma, a mio avviso, la più importante è questa: saper «danzare». Alla base dell'incoraggiamento troviamo sempre una perfetta sintonia comunicativa fra chi trasmette e chi riceve il messaggio di coraggio, che, perciò, è un messaggio di comprensione reciproca. Non ha senso, infatti, proseguire un'analisi se i due interlocutori in questione non si capiscono. Ecco che uno studio delle tecniche di incoraggiamento non può prescindere dall'analisi del cosa significhi comunicare e, più in particolare, del cosa presuppone il «saper conversare», in quanto la conversazione è il principale mezzo di cui ci serviamo sia nella interazione quotidiana, sia nella relazione analitica.

### *Incoraggiare è saper conversare*

All'analista adleriano è richiesto un grande sforzo comunicativo, in quanto si serve della conversazione come mezzo terapeutico di incoraggiamento. Essa, infatti, presenta notevoli difficoltà, implicando l'uso simultaneo di segni verbali, provenienti da più canali, in un rapporto altamente ritualizzato: scelta delle parole, struttura delle frasi, qualità della voce, intonazione, pause, sguardo, espressione facciale, gesti, postura, movimenti del corpo.

Il saper conversare è già un atto di cooperazione, in quanto presume l'adozione, seppur momentanea, degli scopi altrui, la qual cosa sgombra il campo da eventuali incom-

pressioni e fraintendimenti. Non tutti, però, sono in grado di utilizzare correttamente le regole e le strategie conversazionali né sanno tradurre le intenzioni in comportamenti comunicativi.

Le caratteristiche della comunicazione efficace non coincidono quasi mai, in genere, con le situazioni, in cui interagiamo, per strada, fra noi.

La comunicazione cooperativa, e quindi, incoraggiante è un comportamento pianificato che richiede rigoroso auto-controllo. L'autenticità dell'analista non deve, perciò, essere confusa con la spontaneità e l'immediatezza. Egli deve garantire un'elevata competenza comunicativa, soprattutto in quei contesti in cui la scelta di trasmettere incoraggiamento deve convivere con atti ad alto potenziale di scoraggiamento.

Un analista che non sa prendere il turno, che interrompe il paziente, che non ha l'abilità di entrare nei panni dell'interlocutore e di adeguarsi al ruolo complementare di volta in volta richiestogli nei vari contesti, che non riesce ad adattare il proprio linguaggio alle capacità fruibili di chi ascolta, non è in grado di conversare: crea soltanto disorientamento, confusione e, quindi, frustrazione in una mente già disorientata, confusa. In breve, non incoraggia. Incoraggiare, invece, significa saper «danzare» in perfetta sintonia col partner senza pestargli i piedi.

#### *La regola fondamentale: dimostrare attenzione*

L'analista dovrebbe imparare a padroneggiare con consapevolezza critica i vari mezzi espressivi di cui dispone. Il concetto di competenza comunicativa non presuppone soltanto abilità linguistiche, ma anche tutta una serie di segnali regolatori che indicano a chi parla se l'interlocutore è inte-

ressato, se è desideroso di intervenire o se preferisce interrompere la conversazione: i cenni del capo, l'inarcamento delle sopracciglia, il mutamento della posizione, il timbro della voce ed altri numerosi segnali hanno fatto presumere l'esistenza di «regole» di esibizione.

Un buon analista dovrebbe, inoltre, saper sincronizzare il dialogo attraverso il gioco degli sguardi. È stata dimostrata, infatti, l'esistenza di ben precisi e costanti movimenti oculari (frutto di lento apprendimento) sia da parte del parlante che dell'ascoltatore: colui che vuole intervenire nella conversazione guarda negli occhi l'interlocutore, per trasmettergli la sua intenzione; con uno sguardo «finale» gli fa capire che sta per concludere il discorso e per cedergli il turno.

L'ascoltatore che non guarda dà l'impressione di rifiuto o di indifferenza, così come un contatto visivo troppo intenso provoca imbarazzo, legato a un'intensa eccitazione fisiologica.

In seguito a quanto è stato detto, quindi, possiamo ricavare che, se un analista non ha fiducia, neanche per un momento, nelle capacità di ripresa del suo paziente, glielo comunica, a meno che non sia addestrato a regolare le proprie emozioni, che involontariamente si manifestano sotto forma di microcomportamenti verbali e non verbali: basti pensare al cosiddetto «effetto da aspettativa».

È bene che lo psicoanalista adleriano aspiri a diventare un professionista della comunicazione, una sorta di attore brechtiano critico e consapevole dei vari canali, di cui è stato fornito dalla natura per conversare e attraverso cui può esprimere di volta in volta solidarietà, incoraggiamento, comprensione.

Chi, d'altra parte, vuole incoraggiare, non può trascura-

re questa massima fondamentale: «Dimostra attenzione!».

Cosa può fare l'analista per dimostrare attenzione? Si è già visto come attraverso un sottile gioco di sguardi sia possibile una rassicurante sincronizzazione del dialogo, ma non basta. Dimostrare attenzione nel «Setting analitico» significa anche inviare costantemente al paziente adeguati «feedback», che attestino l'avvenuta decodificazione del messaggio da lui trasmesso.

### *La riformulazione come incoraggiamento*

Riprendere qualche aspetto del discorso o del comportamento altrui sotto forma di constatazione dubitativa, in cui si esprime un'ipotesi di comprensione («Lei pensa, dunque, che... Vedo che preferisce tacere... Mi pare di aver capito che sostiene...») è una tecnica d'intervento verbale in cui si dimostra che si è seguito con attenzione quanto è stato detto o fatto.

L'ipotesi da noi seguita è che il paziente, sentendosi oggetto di comprensione, venga incoraggiato ad affrontare meglio il suo «percorso conoscitivo», favorito dal fatto di trovarsi in un terreno privo di manacce: la riformulazione selettiva del comportamento comunicativo verbale e non verbale, mentre attesta attenzione, invita direttamente a guardare la propria immagine riflessa allo specchio e, quindi, a migliorare l'esperienza di sé.

Questa tecnica, se è utilizzata al momento giusto e se è stata oggetto di approfondito studio da parte di chi se ne serve, è di gran lunga più efficace rispetto alla tendenza a colmare gli eventuali vuoti con raffiche di domande dirette, che provocano disagio, proprio perché sono tipiche di una interazione autoritaria. Nel nostro caso, invece, ci troviamo di fronte a una forma di incoraggiamento, che, dimostrando

attenzione, educa alla consapevolezza e all'autonomia, senza generare quella dipendenza e quei ruoli, a lungo andare difficili da «recitare», che l'utilizzo indiscriminato della «lode», spesso insincera, determina: è preferibile educare alla libertà mediante la libertà piuttosto che attraverso condizionamenti falsamente democratici.

### *Il «baby-talk» facilita l'apprendimento*

È auspicabile che l'analista faccia uso di sempre più precise strategie comunicative, frutto di collaudo empirico. In alcune occasioni potrebbe risultare di estrema efficacia l'uso di quel particolare tipo di linguaggio, comunemente definito «baby-talk». Il paziente, infatti, è come un bambino che ha perduto l'orientamento: i suoi schemi-guida conoscitivi e comportamentali sono di tipo infantile e necessitano di un graduale e lento apprendimento per potersi modificare in direzione di un più maturo e più adattivo «stile di vita».

Non c'è, perciò, da stupirsi del fatto che, molto spesso, nel corso del colloquio, egli dice: «Dottore, io non capisco, non riesco a seguirla», o se tende a ripetere sempre gli stessi concetti o se rivolge pressanti richieste di chiarimenti su situazioni o problemi che oramai il terapeuta crede che siano stati abbondantemente sviscerati.

Come ci suggeriscono ricerche svolte sul tipo di linguaggio usato dagli adulti per rivolgersi ai più piccoli, il «baby-talk» appunto, possiamo dedurre che, sia il bambino che il paziente, per poter affrontare il loro viaggio conoscitivo, necessitano di comunicazioni che possibilmente abbiano le seguenti caratteristiche:

- 1) periodi brevi e sintatticamente semplici;
- 2) ridondanze;
- 3) ripetizioni;

- 4) similitudini;
- 5) parole ad alto livello di immagine.

Alla stessa stregua del bambino piagetiano, il quale attraverso le «reazioni circolari» collauda, esercita e, quindi stabilizza i propri schemi, da poco accomodati al nuovo, il paziente sente costantemente la necessità di fare il punto della situazione per consolidare le proprie conquiste. Assumono, perciò, un preciso valore stabilizzante le pleonastiche richieste di «chiarimenti», così come lo psicoanalista si deve servire di un linguaggio semplice, immediato, tagliato, corporeo, se desidera comunicare in maniera efficace.

### *Comunicare attraverso le immagini*

Se siamo tristi o felici, vuol dire che nella nostra memoria c'è un accumolo persistente di immagini mnestiche riguardanti situazioni tristi o felici che guidano la nostra contingente emotività. Non ci sarebbe personalità unitaria, né coerenza comportamentale, né interazione sociale, se nell'uomo non si fosse sviluppata la funzione rappresentativa, che immagazzina in memoria immagini e simboli che denotano qualcosa che è ormai assente.

Per quale motivo la gente ricorda molte più figure che nomi? Le analisi psicogenetiche sono dell'opinione che l'immagine costituisca una modalità di conoscenza dei primi anni di vita, anteriore al linguaggio verbale. I risultati di ricerche empiriche molto stimolanti dimostrano come il ricordo visivo superi quello verbale e, in particolare, come la memoria infantile differisca da quella adulta per un uso privilegiato dell'immaginazione: si presume una più marcata «memoria eidetica» nei bambini e nelle società con scarsa cultura verbale.

Alla luce di codesti nuovi orientamenti, si può avanza-

re l'ipotesi di una forma più primitiva di elaborazione dell'informazione, legata al sistema immaginativo, che tenderebbe a essere gradualmente sostituita da modalità più adattive di comunicazione.

Nei sogni, liberi da controlli rigidamente razionali, il nostro bisogno di comunicare si manifesta nella sua forma più spontanea e primitiva: il lavoro onirico, infatti, consiste proprio nella traduzione di emozioni e idee sotto forma di oggetti da rappresentare con immagini. La «raffigurabilità» costituisce la caratteristica dominante dei «film» a cui assistiamo ogni notte.

Un significativo approfondimento di questa problematica può esserci offerto dalle sperimentazioni effettuate sulla parola ad alta e a bassa immaginificità: i nomi differiscono per le loro capacità di suggerire immagini mentali di cose ed eventi. Da un fruitore è più immediatamente decodificabile la parola «mela», piuttosto che la parola «fatto», così come l'immagine del cavallo piuttosto che la parola «cavallo». Per un analista tutte queste acquisizioni rappresentano un invito a utilizzare (cosa che hanno sempre fatto i poeti in cerca di immediatezza) parole e frasi che evocano esperienze sensoriali, figure o suoni mentali.

Se passiamo in rassegna gli antichi miti sulla creazione del mondo, così come i proverbi, le fiabe, per giungere, infine, alla stessa Bibbia, ritroviamo una sovrabbondante presenza di similitudini, di allegorie, di parabole, di metafore. Il fatto che in tutte le testimonianze della cultura popolare ci sia un uso così massiccio di figure retoriche, creatrici di immagini, dovrebbe farci riflettere.

*L'analista come esperto in comunicazioni.*

Durante una conversazione analitica, un paziente rac-

conta di avvertire un fastidioso senso di malessere, mentre si trova in compagnia di un ragazzino, appena conosciuto, su cui palesemente proietta l'immagine della parte sempre rifiutata di «Sé bambino». Come un attore collaudato, che sa servirsi con estrema maestria di tutti gli strumenti di comunicazione di cui dispone, l'analista lo ascolta con attenzione, fissandolo con discrezione negli occhi. Al momento opportuno, prende il suo turno, con estremo tempismo e, alzando la mano sinistra all'altezza della propria spalla, con l'indice puntato verso di lui, mentre gli sorride, per trasmettergli partecipazione, gli dice: «Eccolo lì, è lui!» Poi tace.

In questo intervento c'è il rispecchiamento selettivo e fedele di quanto è stato comunicato dal paziente. Lo psicoanalista trasmette attenzione e comprensione attraverso l'uso di un linguaggio multimodale, in cui alla maestria del gesto, dell'intonazione, della voce, dello sguardo si accompagna l'estrema semplicità di una metafora «viva», che, collegando l'immagine contingente del bambino-reale a quella prototipica del bambino-paziente, ormai stratificata, è riuscito, col più primitivo dei linguaggi, a empatizzare col mondo immaginifico dell'inconscio, che, così, può riemergere sotto forma di immagine, generatrice di apprendimento.

Se incoraggiare significa, soprattutto, «capire e farsi capire» con spirito di cooperazione, codesto obiettivo è stato conseguito con grande eleganza e semplicità dal nostro analista.

Come Adler possa divenire oggetto di rinnovati studi alla luce delle più recenti ricerche in campo linguistico, sociologico, cibernetico, è un compito che resta affidato all'indagine futura.

## BIBLIOGRAFIA

- ADLER A., «*Il temperamento nervoso*», Newton Compton, Roma, 1971
- ADLER A., «*Prassi e teoria della psicologia individuale*», Newton Compton, Roma, 1970.
- CIACCI M., «*Interazionismo simbolico*», Il Mulino, Bologna, 1983.
- CORNOLDI C., «*Approfondimento e memoria nell'uomo*», Utet Libreria, Torino, 1986
- LUMBELLI L., «*Psicologia dell'educazione. I. La comunicazione*», Il Mulino, Bologna, 1982
- MELCHIORRE V., «*L'immaginazione simbolica*», Il Mulino, Bologna, 1972
- PIAGET J., «*La formazione del simbolo nel bambino*», La Nuova Italia, Firenze, 1985
- RICCI BITTI P., ZANI B.: «*La comunicazione come processo sociale*», Il Mulino, Bologna, 1983