SILVIA FARINA, ALBERTO ANGLÉSIO

ASSOCIAZIONI: STRUMENTO DELLA PSICOTERAPIA ANALITICA

L'idea che ha portato ad elaborare le considerazioni che seguiranno è nata da due tipi di osservazioni fatte nel corso della pratica psicoterapeutica.

La tipologia dei pazienti annovera soggetti che hanno difficoltà a sganciarsi dall'esigenza di ripresentare continuamente il problema che li ha condotti al terapeuta; questo si può verificare per ossessività o per caratterizzazione pragmatica dell'intelligenza o per carenza d'intelligenza o di culturalizzazione analitica.

La difficoltà di raggiungere il livello analitico comporta il rischio di confinare l'operatore nell'ambito di un tentativo di psicopedagogia correttiva non sempre coronata da successo e che, in ogni caso, non porta ad una stabilizzazione.

In questi casi le sedute si snodano in modo spesso monotono e sono caratterizzate dalla ripetizione stereotipa di un diario settimanale riletto in funzione dei sintomi; il problema dell'analista, in questi casi, consiste nel riuscire a far compiere un salto di qualità al soggetto, stimolandolo cioè a passare da un racconto aneddotico, distaccato e asettico delle vicende, al livello emozionale.

Il problema si potrebbe liquidare semplicemente decidendo che il paziente è poco intelligente oppure che la sua intelligenza pragmatica gli impedisce di capire.

Senza dubbio questa è una parte della verità, ma anche i gracili mentali e gli iper-razionali hanno una vita emotiva che, spesso, proprio perché soffocata dall'aggancio al concreto, è generatrice di nevrosi.

Si osserva inoltre la tendenza di alcuni soggetti ad associare, al proprio materiale onirico, interpretazioni pseudocabalistiche o agganciate alle credenze popolari.

Sogni e associazioni sono l'elemento comune di queste due

osservazioni in apparenza così divergenti.

Una delle vie che possono essere utilizzate dall'analista è quella di spostare con un lavoro paziente l'attenzione dell'analizzato dai sintomi e dal racconto del diario settimanale ai sogni.

Questa tecnica permette di ottenere uno spostamento di attenzione, sia perché l'interpretazione dei sogni stimola l'attenzione del paziente, sia perché fornisce ai personaggi agganciati al concreto una spiegazione che, nella sua logica, permette di entrare in un ambito dal quale si erano sempre difesi: quello del ricordo cosciente di sogni che, nella veste in cui sono presentati, paiono sfuggire ad ogni logica.

Uno dei più frequenti meccanismi di difesa a impronta pragmatica è quello che si potrebbe definire con il termine di «banalizzazione»: per esempio «ho sognato che mi rapinavano; è naturale: ieri sera ho visto un poliziesco alla televisione!».

La banalizzazione è generata dal finalismo conscio di autoassicurarsi; ma la meta finale inconsapevole rimane il rinforzo del sentimento di inferiorità, così come il sogno è un rinforzo del film, ma il film ha generato il sogno dato che è rimasto impresso ed è rimasto impresso perché l'inconscio dell'individuo aveva bisogno che rimanesse impresso: questo è l'anello mancante della catena che il soggetto non riesce a percepire e quindi omette nell'esposizione; ma è quello che rinforza i vissuti inconsci generatori dello stile di vita.

Da questo anello parte un intervento che si propone di spostare l'attenzione del soggetto dai fatti alle emozioni provate non solo nel sogno, ma, soprattutto, nell'osservazione del film.

Infatti i sogni stessi talora agiscono a livello inconsapevole come un rinforzo del sentimento di inferiorità. Questo si verifica anche nel caso di personaggi che vivono il sogno come premonitore, utilizzandolo come una sorta di oroscopo per un evidente bisogno di autoassicurazione che, di fatto, si traduce in un rinforzo dell'insicurezza.

Ottenuto il materiale onirico, l'analista adleriano si trova in ogni fase dell'analisi e specialmente all'inizio, se vuole mantenersi agganciato ad una vera psicologia dell'individuo, in una situazione delicata, perché la decodificazione dei simboli e dei significati e quindi l'interpretazione del sogno stesso richiede un

lavoro non sostenuto da riferimenti guida, cioè da vocabolari di simboli, come è invece dato di vedere nelle analisi freudiane e junghiane. Questo non significa che essere freudiani o junghiani faciliti il compito, perché in ogni caso il problema dell'analista è quello di capire profondamente il paziente e soprattutto di farsi capire da lui, cioè di farlo arrivare ad una dilatazione delle sue conoscenze.

Ma l'adleriano ortodosso è consapevole del fatto di trovarsi di fronte ad un individuo unico ed irripetibile e quindi anche a simboli e significati non sempre desumibili da contesti culturali ma, talora, essi stessi unici ed irripetibili.

La tecnica che permette in ogni fase dell'analisi di individuare questi significati e di decodificare questi simboli è la tecnica delle associazioni. Ma anche qui ci si trova di fronte al solito problema: quello di ottenere delle associazioni significative da parte di personaggi che hanno difficoltà ad allontanarsi dall'inquadramento concreto della realtà.

Una delle modalità utilizzate per arrivare a questo risultato passa per una strada non diretta, ma la strada diretta in questo caso non esiste.

Il metodo consiste nel sensibilizzare il personaggio all'esistenza dentro di lui di dinamiche emotive e di sensazioni, sfruttando, per esempio, occasionali movimenti mimici ed emotivi. Un sorriso nel corso dell'esposizione, il racconto di un episodio accompagnato dal pianto o un'improvvisa risata sono occasioni che non vanno lasciate cadere perché possono essere utilizzate per far comprendere al paziente l'esistenza di movimenti emotivi non casuali ma generati da eventi che li hanno preceduti.

Questo è il primo passo verso l'inconsapevole; il successivo sono i sogni e le associazioni sugli elementi del sogno; la meta finale le associazioni libere. Ribadiamo che l'obiettivo da far raggiungere al paziente è la produzione di materiale associativo che sia veramente significativo, cioè sganciato dalla ricerca razionale o dal frugare superficialmente nei ricordi. Anche se il ricordo può contribuire a fornire materiale significativo ai fini dell'interpretazione, in molti casi esso viene presentato come la pagina di un libro di storia e quindi difficilmente può produrre insight. A meno che il ricordo stesso emerga spontaneamente sotto forma di riscoperta che, agganciata all'elemento da cui si è partiti, for-

nisca una sorta di illuminazione o di novità. Nel caso in cui un processo di questo tipo non si verifichi spontaneamente, può essere produttivo iniziare il lavoro associativo partendo dalle emozioni o dalle sensazioni provate o rappresentate nel sogno. Questo perché l'elemento che può produrre una svolta nell'analisi è costituito dal portare alla luce le dinamiche profonde e con esse le emozioni che potrebbero essere inquadrate come gli elementi guida del comportamento istintivo dell'individuo e la cui analisi apre la possibilità di operare un cambiamento dello stile di vita che parta non da una correzione razional-pedagogica appresa, ma da una profonda comprensione degli elementi che hanno prodotto il generarsi di quello stile di vita. Dopo questi passaggi è possibile giungere ad attuare anche libere associazioni e associazioni che partano da elementi concreti rappresentati nei sogni o nelle fantasie. Cioè ottenere dal soggetto quel «concentrarsi senza cercare» che gli permette di produrre materiale analitico.

In questa fase all'analista è demandato il delicato compito di scegliere gli elementi su cui far associare; infatti il paziente, anche se già evoluto, o preculturalizzato in senso analitico, può essere portato a fare, guidato da un meccanismo inconsapevole che agisce non già come elemento liberatore ma come rinforzo del sentimento di inferiorità, una selezione di elementi che gli sottolineano il vissuto e lo tengono fermo anziché farlo progredire.

Una paziente, raccontando i propri sogni, tendeva a concentrare la propria attenzione sul fatto che questi, essendo costantemente ambientati nella casa natia, le confermavano di non avere ancora superato l'aggancio ai genitori; una sua preculturalizzazione freudiana distorta la portava a interpretare questo nel senso di non essere ancora cresciuta. Cosa che le impediva di cogliere dal sogno quegli elementi emotivamente significativi vissuti nell'ambito di una famiglia nevrotizzante, la cui comprensione le avrebbe permesso di liberarsi. Pensando di non essere cresciuta, perseguiva la meta finale inconsapevole di dirsi di non essere ancora pronta.

Analogamente è l'utilizzazione delle credenze popolari che una paziente porta come associazioni su sogni di feti morti o di bambini sadicizzati: per lei i bambini significano lacrime e questo le

rinforza l'angoscia di sentirsi chiusa dentro una situazione familiare assai problematica. Gli incubi vengono vissuti come un rinforzo del dolore di sentirsi chiusa e la bloccano. In realtà è il senso di colpa, agganciato all'idea di abbandonare i figli, l'elemento che le impedisce di evadere da una situazione non favorevole, in quanto l'educazione iperdirettiva e costrittiva cui è stata sottoposta ha generato un personaggio insicuro che ha paura di sentirsi libero.

Spesso elementi insignificanti dei sogni e associazioni presentate come secondarie e banali sono il dato chiave dell'interpretazione.

Un paziente sogna una casa e dice che, ripensandoci, gli ha fatto venire in mente l'edificio di una stazione, elemento che acquisisce un valore inserito nel suo contesto storico di emigrante, ma questo secondo lui è del tutto secondario perché importante è che la casa sognata oscilla e quindi gli ricorda altri sogni di edifici malfermi. In questo caso la stazione è l'elemento importante, perché si associa al cambiamento e rinforza il messaggio di paura del cambiamento, paura che ha dominato tutta l'analisi di questo personaggio.

Nella scelta degli elementi associativi è bene prestare attenzione non solo agli oggetti in se stessi, ma alle loro qualità: forma, colore, aspetto, nel caso di oggetti; mimica, atteggiamento, tono della voce, colore dei capelli, etc. nel caso di persone. In alcuni casi, infatti, il simbolo non è l'oggetto stesso o la persona ma la sua forma, il suo colore, l'atteggiamento del volto, la foggia della capigliatura, le movenze. A questo si può arrivare cercando di capire quale componente ha colpito maggiormente l'attenzione del paziente.

Una donna sogna una vecchia piccola e magra che, entrata non si sa come nella toeletta, le impedisce di cambiarsi l'assorbente igienico. In realtà la vecchia è suo padre. A questo si arriva perché quello che la colpisce non sono le fattezze del personaggio o il tono di un discorso che neppure ascolta, così come è solita non ascoltare il padre, ma il modo di muoversi concitato e fastidioso della vecchia.

Quanto esposto non ha certo la pretesa di essere una trattazione completa sulla tecnica delle associazioni o di presentare questa come l'unica strada per passare da una pedagogia corret-

tiva ad una terapia del profondo.

Ma, se è vero che all'origine della nevrosi c'è anche il conflitto tra il desiderio cosciente di raggiungere la meta finale e l'impedimento inconsapevole a raggiungere la meta stessa determinato dal sentimento d'inferiorità e dal conseguente orientamento dello stile di vita, anch'esso inconsapevole, l'associazione, in quanto mezzo per decodificare i messaggi dell'inconscio, può essere uno strumento che permette di ottenere un cambiamento profondo dello stile di vita stesso.