

La formazione post-razionalista

Tavola rotonda : 'L'illuminazione post-razionalista'

Siena, 21 maggio 2010

La mia "illuminazione" post-razionalista...

Dott. Giuliano Cuoghi

In questo mio breve intervento pensavo di raccontarvi la mia personale 'illuminazione post-razionalista': cioè come sono arrivato a scegliere questo modello tra i tanti che il panorama psicoterapico attuale propone, e cosa in particolare mi ha colpito e affascinato.

Premessa fondamentale: io mi sono laureato in psicologia a Parma, e a Parma regnava (regna?) un solo verbo, indiscusso e indiscutibile: quello cognitivo-comportamentale. Tutto il resto è non solo noia - per parafrasare una vecchia canzone - ma superstizione non-scientifica. Prima di iscrivermi a psicologia la mia formazione in materia - da autodidatta, naturalmente - era al contrario prettamente psicoanalitica: casa mia era piena di libri di Freud, e ogni 'psicologia' che prescindesse da Freud era considerata poco più che spazzatura. Avevo fatto mio un po' quello che pensa Umberto Galimberti delle odierne psicoterapie cognitivo-comportamentali: psicoterapie che 'normalizzano', che difendono sempre e comunque lo status quo, psicoterapie semplici (o semplicistiche?) che servono ad 'adeguare' le persone ad una realtà talvolta alienante. Dati questi presupposti, potete immaginare come per certi versi studiare a Parma sia stata un'agonia: non ne potevo più di sentir parlare di desensibilizzazione sistematica, rilassamento muscolare progressivo, pensieri 'disfunzionali' o 'irrazionali'. Ma com'è possibile - mi chiedevo - liquidare una persona in questo modo?! 'Lei pensa e sente in maniera sbagliata, la realtà oggettiva (!?) è un'altra, ora venga qui che aggiustiamo un po' di cognizioni e di emozioni e il gioco è fatto'. Non funziona così neanche dal meccanico!!

Insomma mancavano dei pezzi, secondo me. Tutta la dimensione che noi chiamiamo 'tacita' dell'esperienza, ad esempio. Da ragazzino ricordo che mi colpì molto la lettura de 'Il giovane Torless' di Musil, che scriveva: *"Sotto tutti i miei pensieri, io ho in me qualcosa di oscuro che non posso misurare razionalmente, una vita che non può essere espressa con le parole e che tuttavia è la mia vita"*. Possibile che a Parma tutti la pensassero diversamente? O meglio: possibile che avessero deciso di non occuparsi di questa 'seconda vita', assolutamente a-razionale e pre-verbale?!

Poi ho avuto la fortuna di laurearmi con Fabio Celi, che mi ha insegnato che esiste un modo di fare psicoterapia cognitivo-comportamentale del tutto diverso: 'relazionalmente orientato', come disse una volta il nostro Furio Lambruschi. Da un lato ho cominciato a guardare alla psicoterapia cognitiva con maggiore interesse, con occhi diversi, meno rigidi, più flessibili; e dall'altro ho iniziato a cogliere alcuni grandi limiti della psicoanalisi, soprattutto dal punto di vista, come dire, 'concreto' della pratica psicoterapeutica (4 sedute settimanali nel terzo millennio?!). Se non fosse stato per Fabio Celi, probabilmente mi sarei iscritto a una scuola di psicoterapia a orientamento psicodinamico, se non addirittura alla SPI - comunque oramai sono salvo, e questo dimostra quanto sia importante conoscere le persone giuste al momento giusto...

E a proposito di persone giuste al momento giusto, arriviamo a Guidano. Tra ricerche infinite su internet e sui libri che avevo in casa, nel tentativo di trovare una strada post-lauream che facesse per me, mi imbatto casualmente in Guidano e Liotti, nel loro libro dell'83. Introvabile in Italia, lo ordino immediatamente su Amazon: un libro vecchio, usato, dalle pagine ingiallite - chissà quale folle americano l'aveva avuto tra le mani prima di me. E' subito amore. O meglio, 'illuminazione': 'illuminazione' proprio in senso letterale, in quanto ha dato luce a quegli aspetti che a mio avviso erano rimasti in ombra in tutti quei libri che avevo studiato durante i miei cinque anni di università.

Innanzitutto la focalizzazione verso la dimensione tacita dell'esperienza e della conoscenza, come accennavo prima. Che non è il vecchio inconscio freudiano o kleiniano - ricchissimo, vivacissimo, suggestivo, sofisticato, ma ahimè in ultima analisi inconoscibile - quanto piuttosto qualcosa come i Modelli Operativi Interni di Bowlby: qualcosa cioè di molto più 'relazionale', concreto e indagabile. E anche - perché no? - di più intuitivo: perché usare parole complesse quando si possono usare parole semplici per dire la stessa cosa?

Un altro concetto che mi affascino da subito - concetto mutuato da Maturana e Varela - era l'idea che esistesse una sorta di 'chiusura organizzazionale' su cui poggiava però una 'apertura strutturale' densa di opportunità - la vecchia idea cioè che ogni vincolo sia al tempo stesso, appunto, una possibilità... Il ricorso alla dialettica tra 'organizzazione' e struttura' risolveva un mia personale importante insoddisfazione, come dire, 'epistemologica': poichè io non sono così malleabile dall'ambiente come il comportamentismo voleva farmi credere, com'è possibile il cambiamento terapeutico? Come si può essere 'chiusi' e 'aperti' al tempo stesso?

E poi c'è l'attaccamento. Io ho una vera e propria passione per la teoria dell'attaccamento. Secondo me quella dell'attaccamento è una cornice teorica straordinaria: è empiricamente osservabile, scientificamente fondata, è applicabile al cane, al gatto, alla scimmia, all'uomo. Una teoria darwiniana, in fin dei conti - e non è un caso che proprio Bowlby abbia scritto una biografia di Darwin. E poi è anche una teoria 'calda', oserei dire quasi 'materna': chissà, forse anch'io come Bowlby ho un po' di problemi con la figura materna...e magari prima o poi troverò qualche psicoanalista che possa aiutarmi! Comunque continuo ad essere affascinato dall'idea che il cucciolo di macaco preferisca il

digiuno accanto a una mamma di peluche calda e pelosa piuttosto che essere nutrito da una mamma fredda e metallica (mi riferisco naturalmente agli esperimenti - per certi versi sadici - di Harlow). Perché questo significa, letteralmente, che *noi ci nutriamo di relazioni*. Probabilmente anche la teoria dell'attaccamento - ancora una volta - risolve alcune mie perplessità (oddio ma ero davvero uno studente così frustrato e inquieto?!): la psicoanalisi mi diceva che l'adulto in verità non è altro che un bambino ancora innamorato di sua madre, il comportamentismo viceversa mi diceva che solo il 'qui e ora' è importante, e che il passato è fardello (quasi) inutile da indagare...ma io non credevo né all'una né all'altro. La psicoanalisi mi sembrava avesse lo sguardo rivolto troppo all'indietro, mentre il comportamentismo mi dava l'impressione di non vedere al di là del proprio naso: sentivo la necessità di uno sguardo più ampio.

Personalmente, penso dunque di aver trovato nel modello post-razionalista alcune risposte per me fondamentali. Ma non è solo questo: non voglio farne una questione meramente teorica. L'approccio post-razionalista secondo me offre un modello di interazione paziente/terapeuta - ma forse di 'interazione' in generale - molto umano e tollerante (mi verrebbe da dire 'democratico', ma non lo dico), dove non esistono 'normalità' e 'follia' ma grande rispetto e accettazione verso l'esperienza dell'altro. *Tutta l'esperienza dell'altro*: anche il delirio più inspiegabile e doloroso ha un senso all'interno del sistema di significati dell'individuo, e non è possibile ricondurlo solamente a particolari 'deficit cognitivi'. Forse una delle cose più belle che ho imparato in questi anni - e me ne accorgo sempre di più quando parlo con colleghi di orientamenti diversi - è il potersi quasi dimenticare delle cosiddette 'diagnosi descrittive' in favore di una diagnosi che cerchi di essere il più possibile 'esplicativa', nel tentativo di comprendere quella che è l'esperienza e la storia del paziente, storia sempre unica e irriducibile (questa in fin dei conti è 'Teoria della Mente' allo stato puro: non sono sicuro che tutti gli orientamenti ne siano così equipaggiati...). Eh sì, perché a volte ho l'impressione che le diagnosi descrittive è come se tagliassero le cose con l'accetta: o sei dentro o sei fuori una determinata categoria, o di qua o di là - e se sei di qua in fin dei conti è sempre meglio. Ma tagliare con l'accetta significa sempre lasciare fuori dei pezzi, a volte anche importanti. Un atteggiamento, quello post-razionalista, che invece dà spazio e voce al *raccontarsi* (e quindi al *costruirsi*) del paziente - atteggiamento che alla fine ho sentito riverberare anche su me stesso, sul modo in cui osservo la mia esperienza, non solo mentre lavoro con i pazienti ma, penso, anche nella vita privata: l'importanza delle emozioni, ad esempio, di tutte le emozioni, che sono sempre informative rispetto a qualcosa che sta accadendo (in me? nel paziente? nella relazione?). E poi - last but not least - c'è stato naturalmente il mio training alla Scuola Bolognese di Psicoterapia Cognitiva, una di quelle cose che segnano in qualche modo un prima e un dopo: la condivisione all'interno di un gruppo, la sensazione di avere un base sicura, l'accettazione incondizionata...tante sarebbero le cose da raccontare, ma questa è un'altra storia - e forse anche un'altra tavola rotonda...