

Per conoscere la psicoanalisi

di Livia Botta

(articolo pubblicato sul sito www.nienteansia.it il 2/12/2007)

Una psicoanalisi mi potrebbe davvero aiutare? Come è possibile liberarsi di disturbi e problemi attraverso il dialogo? Cosa succede durante una psicoterapia psicoanalitica? Perché ci vuole tanto tempo prima che cambi qualcosa? Sono queste alcune delle domande che si pongono le persone che sentono il bisogno di un aiuto psicologico ma esitano a rivolgersi ad uno psicoterapeuta per paura o vergogna, o più semplicemente perché hanno dei dubbi su quello che potrebbe essere il percorso più adatto per loro. Per coloro che intendono iniziare una psicoterapia è spesso difficile, infatti, orientarsi nel labirinto dei diversi metodi.

“Psicoanalisi a due voci”, un recente saggio della psicoanalista tedesca Christa Schmidt, descrive una delle diverse possibilità: un percorso di terapia psicoanalitica. Il libro presenta in modo chiaro il processo di cambiamento che si verifica durante un’analisi da due vertici di osservazione: quello della psicoanalista e quella della paziente. E’ questo dialogo a due voci a renderlo particolarmente interessante e originale: il risultato è infatti un racconto di cura a tutto tondo, che consente a chi legge di calarsi nella complessità dell’intervento psicoterapeutico, seguendo da vicino le tecniche di lavoro, i pensieri, i sentimenti della psicoanalista ma anche la biografia, le potenzialità e i conflitti della paziente. Ripercorrendo la storia biografica e analitica di Viola K., il lettore può farsi un’idea completa di cosa sia un dialogo terapeutico e ricavare informazioni importanti sul contesto in cui si svolge un’analisi, su contenuti, metodi e andamento di una terapia psicoanalitica, nonché sulle sue possibilità e i suoi limiti.

Ma quali sono gli “ingredienti” che, insieme, contribuiscono al farsi di una psicoanalisi? In cosa consiste il metodo psicoanalitico?

In una cornice sicura e protetta (sedute in uno studio tranquillo a orari definiti e stabili, rispetto assoluto della privacy), le parole libere del paziente cercano di non tacere nulla dei ricordi e dei pensieri che vengono alla mente in seduta, senza preoccuparsi della loro coerenza con il resto del discorso o dei loro contenuti, anche quando essi sono molto intimi o sgradevoli, o appaiono apparentemente insignificanti. L’analista accoglie queste narrazioni, prendendo dentro di sé ciò che viene comunicato, cercando non solo di “ascoltare” le comunicazioni verbali, ma soprattutto di “sentire”, di mettersi in sintonia con le emozioni, le paure, le rabbie e i desideri espressi dai pazienti. L’intenso legame psichico che in tal modo si sviluppa tra paziente e analista è la condizione che consente di accedere alle radici di numerosi disturbi fisici e psichici e di elaborare i loro significati.

Ma di cosa si parla nelle sedute di analisi? Centrali sono i vissuti infantili, poiché noi siamo quello che siamo come conseguenza di uno sviluppo che può essere stato facile o difficile, incoraggiato e sostenuto o al contrario gravemente ostacolato. Ma non meno importanti sono i sogni e le cosiddette “libere associazioni” (il dire tutto quello che viene in mente),

poiché nella psicoanalisi (a differenza che in altre forme di psicoterapia) la ricerca delle origini e del senso di un malessere psichico non si limita ai processi coscienti, ma si rivolge a interrogare anche la profondità del nostro inconscio. E ancora si analizzano le emozioni che prendono vita nel “qui ed ora” delle sedute, poiché la particolare cornice in cui si svolge un’analisi fa dell’incontro tra paziente e terapeuta una sorta di laboratorio in cui tendono a ripetersi vecchi schemi relazionali e antichi conflitti, che ora possono essere analizzati e modificati.

Come evolve un percorso analitico? Via via nelle parole, nei ricordi, attraverso la relazione tra paziente e analista, prendono consistenza altre interpretazioni del nostro passato e del nostro presente, che subito sorprendono e possono anche addolorare molto, ma poi pian piano si stemperano, portandosi via la sofferenza. In genere si prende coscienza di quanto si è stati condizionati nella propria storia e di quanto si è ancora influenzati da vecchi modelli relazionali. Si torna e si ritorna su episodi e relazioni dolorose del passato fino a quando il carico negativo di queste vicende e di questi schemi disfunzionali non si sfalda e ci si accorge che nuove modalità relazionali sono possibili. E insieme si sciolgono le tensioni fisiche e interiori, le relazioni diventano più intense e vere, la vita professionale migliora, e questo perché si è diventati più autentici, più capaci di realizzare la propria personalità profonda.

Ma torniamo al saggio di Christa Schmidt, che ci consente di conoscere “in diretta” un percorso di analisi.

Nel primo capitolo l’autrice fornisce, con un linguaggio semplice, alcune informazioni di base sulla terapia psicoanalitica, sulla sua nascita e sulla sua evoluzione dai tempi di Freud – il padre della psicoanalisi - ad oggi. Questo capitolo si riallaccia a quello finale, che offre indicazioni concrete e informazioni relative alla teoria psicoanalitica, sotto forma di risposta alle ipotetiche domande che molti “aspiranti pazienti” si pongono: *Chi va dallo psicoanalista? Che cosa accade nell’ambito di una terapia psicoanalitica? Perché ogni analisi è diversa? Che cosa fanno gli psicoanalisti? Quale forma di terapia scegliere?*

La parte centrale del libro è dedicata alla narrazione della terapia di Viola K., una giovane donna la cui sofferenza psichica – come spesso accade – si manifesta anche attraverso disturbi e blocchi corporei. Descrive le difficoltà e i disturbi con cui Viola si presenta alla prima seduta di analisi, per poi passare al racconto della storia della sua vita e all’analisi delle ripercussioni di alcune vicende del passato sul suo successivo percorso esistenziale. Narra il modo in cui, nel dialogo comune, vengono lentamente compresi ed elaborati i disturbi psicosomatici e i disagi psichici di Viola, il suo lento cambiamento durante la terapia, fino al momento della separazione dalla terapeuta, al termine di un’analisi durata cinque anni.

Nel capitolo successivo prende la parola Viola. Racconta il percorso psicoanalitico dal suo punto di vista. Parla delle sue esperienze nell’ambito della terapia e descrive gli aspetti che l’hanno aiutata a individuare le radici dei suoi disturbi fisici e psichici, permettendole di arrivare a vivere in modo più intenso, spontaneo e libero.

Anche se non è semplice ricostruire le centinaia di sedute di un'analisi in un centinaio di pagine, anche se molti aspetti di un'analisi sono difficilmente esprimibili a parole, il racconto riesce a comunicare la complessità del processo analitico, il suo snodarsi verso la soluzione dei problemi, le sue possibilità e i suoi limiti.

Il saggio di Christa Schmidt rimanda per alcuni aspetti a un altro libro, che negli anni Settanta è stato d'aiuto a molte donne per superare la paura di affrontare un'analisi personale: **“Le parole per dirlo”** di Marie Cardinal. Si tratta, indubbiamente, di due libri molto diversi. “Le parole per dirlo”, infatti, non è un saggio ma un bellissimo romanzo autobiografico, intenso e commovente, di rara generosità e di violenta sincerità, che ripercorre la vita e l'esperienza analitica dell'autrice. Qui il percorso di analisi è narrato solo dal punto di vista della paziente, mentre il terapeuta rimane una figura sfumata sullo sfondo.

Marie Cardinal inizia l'analisi negli anni Sessanta all'età di trent'anni, tormentata da un'angoscia profonda che dalla psiche si è trasferita sul corpo. Nel romanzo la scrittrice ci porta con sé nel luogo, fisico e mentale, in cui per sette anni incontra il suo psicoanalista, permettendoci di conoscere la storia di un graduale e lento recupero di sé in un percorso di analisi affrontato con coraggio, determinazione, intelligenza e dolore. Il romanzo ci fa ascoltare le verità provenienti dalla profondità dell'inconscio, le parole dei sentimenti e delle emozioni antiche e dimenticate che consentono alla bambina che Marie è stata di riprendere vita. Il dolore che accompagna questi ricordi è profondo e lacerante, ma attraversarlo è la strada per arrivare alla consapevolezza. Sono le parole che accompagnano questo dolore, che il terapeuta accoglie con il silenzio partecipe o guida con la domanda giusta al momento giusto, che libereranno a poco a poco Marie dai suoi disturbi psichici e fisici, consentendole di riappropriarsi della propria autenticità e del piacere delle relazioni. Le consentiranno anche di veder dischiudersi davanti a sé il processo creativo della scrittura, che farà di lei una delle più importanti scrittrici francesi della seconda metà del Novecento.

Certo non ci si aspetti, iniziando un'analisi, di ritrovarsi all'interno di un percorso analogo a quello di Marie Cardinal, svoltosi più di quarant'anni fa. Anche se i fondamenti delle teorie e del metodo di Freud hanno mantenuto nel tempo la loro validità, negli ultimi decenni le diverse correnti hanno arricchito la teoria di nuovi concetti e le tecniche psicoterapeutiche si sono sviluppate e diversificate. Una differenza, ad esempio, è data dal fatto che oggi la maggior parte degli psicoanalisti tendono ad essere meno silenziosi del terapeuta di Marie. Inoltre oggi, con lo sviluppo delle tecniche psicoanalitiche, le tre-quattro sedute alla settimana e l'uso del lettino non sono più ritenuti assolutamente indispensabili per lo svolgimento di un'analisi.

Ma anche un'esperienza analitica più attuale come quella di Viola K. può essere presa ad esempio solo parzialmente. Le strade che prendono i singoli processi di guarigione, il loro percorso, le loro possibilità e i loro limiti possono essere, infatti, molto diversi. Le analisi dipendono in parte dalle teorie e dalla tecnica di riferimento, in parte dalle caratteristiche personali del paziente e dell'analista e dal rapporto del tutto specifico che si instaura tra loro. La psicoanalisi non è un percorso standard. Ogn incontro tra paziente e terapeuta è, insomma, un incontro a sé.

Questo accade anche perché lo psicoanalista, nel suo lungo percorso di formazione, non solo ha imparato una tecnica, ma si è anche sottoposto a un'analisi personale che gli ha consentito di elaborare i propri conflitti interiori. Questo è un altro degli aspetti che diversificano la psicoanalisi da altre forme di psicoterapia. Alcuni analisti (come Margaret Little e Tilmann Moser) hanno avuto il coraggio di renderne pubblica testimonianza, in scritti in cui hanno espresso con sincerità anche le proprie sofferenze e le debolezze della loro storia personale. E' questo lavoro che gli analisti fanno su di sé che consente loro di usare, in seduta, la propria sensibilità e le proprie reazioni interiori come strumento di lavoro e che rende il metodo e l'incontro psicoanalitico qualcosa di più e di diverso da una semplice tecnica di cura.

BIBLIOGRAFIA

CARDINAL M. (1975), *Le parole per dirlo*, Bompiani, Milano 2001

LITTLE M. (1991), *Il vero Sé in azione. Un'analisi con Winnicott*, Astrolabio, Roma 1993

MOSER T. (1974), *Lo psicoanalista sul divano. Frammenti di un'analisi didattica*, Feltrinelli, Milano 1975

SCHMIDT C. (1997), *Psicoanalisi a due voci*, Edizioni Magi, Roma 2006

Dr.ssa LIVIA BOTTA
Psicologa Psicoterapeuta
www.liviabotta.it
contatti@liviabotta.it