

Il Tao della Psicoterapia. La via della non azione nella regolazione della sofferenza emotiva

Giampaolo Salvatore

2006

Sono passati non pochi anni da quando mi sono trovato “sullo stesso sentiero” di uno specializzando in Psichiatria, al Policlinico Universitario “Agostino Gemelli”. Oggi questo collega ed amico, psichiatra e psicoterapeuta di orientamento cognitivo comportamentale, ha appena pubblicato un libro che sono molto contento di recensire: “Il Tao della Psicoterapia”.

Si tratta di un testo estremamente interessante e di grande attualità.

Lo si legge d’un fiato, compresa la Prefazione, di Giancarlo Dimaggio, che dimostra di aver colto il cuore e la mente del suo ex Allievo della Scuola di psicoterapia, quando ha avuto, anche lui, in circostanze diverse, la fortuna di trovarsi sul suo stesso sentiero. Le parole del Maestro dell’Autore de “Il Tao della Psicoterapia” meritano di essere citate alla lettera: “Ricordo i primi anni del suo *training*, le sue descrizioni dei pazienti. Perfette, precise e accurate ma – ipertecniche. Non vedevi la persona, ma la teoria della persona... Poi ha capito. Una tecnica senza tecnica. Lasciarsi andare al flusso degli eventi. Essere senza azione, immerso nella corrente, piccoli colpi, bracciate assestate con il minimo sforzo, salvarsi dall’affogare senza pretendere di arrivare sullo scoglio impossibile. Ha imparato a farlo... Le storie dei pazienti non sono più mascherate dalla terminologia iniziatica...”

Per Giancarlo Dimaggio “Il Tao della Psicoterapia” è però un libro inattuale. “Per due motivi. Perché nella nostra epoca la tecnica è un disvalore. Imparare tramite la fatica è una perdita di tempo. Perché nella nostra epoca la tecnica è un valore assoluto. Solo l’applicazione rigorosa di protocolli sembra proteggerci dall’incombere del caos.” Io sono meno pessimista, e penso che alla lunga le buone idee restano sempre a galla mentre le mode sono destinate ad inabissarsi. Che la psicoterapia possa trarre ispirazione dalle filosofie orientali mi sembra un fatto possibile, soprattutto se la sperimentazione clinica è condotta a questi livelli (alti) di serietà professionale ed onestà intellettuale. Per dirla con Dimaggio: “Qui troverete l’esperienza di una persona che ha studiato tecnica, digerito protocolli, palleggiato con i concetti. Poi li ha dimenticati.”

Tutto vero. Giampaolo Salvatore si è sempre impegnato con estrema serietà. Ricordo ancora, una volta, all’inizio del suo tirocinio con me, quando era arrivato claudicante ad una seduta di un gruppo di tipo Balint che conducevo con gli operatori del Centro Dialisi del Policlinico Gemelli ed in cui lui svolgeva il ruolo di osservatore non partecipante. Mentre i nostri passi, necessariamente lenti, ci portavano nel Reparto, appresi che si era fatto male in un allenamento di Karate. All’epoca non capivo questo suo interesse e lo “rimproverai” di perdere tempo in queste cose. Non molto tempo dopo, però, mi trovai a chiedergli di dare lezioni di Karate a mio figlio... Osservandolo, a mia volta, avevo cominciato a capire l’importanza delle arti marziali. Si impara dagli Allievi, non solo dai Figli e dai Pazienti...

Giampaolo sarebbe divenuto, col tempo, un campione di *tai chi chuan*. Leggere il suo libro non è stata quindi una sorpresa per me (ormai sapevo del suo profondo coinvolgimento nelle arti marziali e nelle filosofie orientali) ma un’esperienza molto gratificante.

Mi limiterò a soffermarmi su un solo passo del libro. Nel primo caso clinico, quello di Luca, c’è un momento molto ricco di *pathos* che l’Autore descrive magistralmente e che corrisponde ad una “crisi” del paziente che fa sentire in pieno “stallo” il terapeuta. Lì succede qualcosa: “una svolta esperienziale” da cui nascerà sia l’idea originaria del libro che una diversa attitudine del terapeuta nel suo lavoro clinico. Il terapeuta rinuncia ad agire in modo protocollare, si lascia pervadere dal malessere del suo paziente, riconosce in sé il suo stesso disagio, sospende il giudizio (riconoscendo

che aveva già etichettato il paziente con una psicodiagnosi accuratissima, senza per questo riuscire ad aiutarlo) e si lascia andare all'imprevisto comunicando a Luca quello che sente...

“Forse la descrizione più vicina alla realtà delle cose in quel momento era che egli non riusciva a percepirsi come un'unità, un tutto fatto di mente e di corpo. [...] Dissi che questa forzata separazione tra mente e corpo di cui stavamo parlando mi ricordava alcuni passaggi che avevo letto sulla filosofia *taoista*. [...] Gli raccontai che secondo la visione *taoista* del mondo l'uomo perde nel momento della nascita la sua originaria coesione con le cose e la sua naturale integrazione tra mente e corpo; questa disunione diventa sempre più radicale nel corso dell'esistenza fino alla morte. In base a questo presupposto i *taoisti* dedicano tutta la loro esistenza a una trasformazione interiore volta a recuperare l'originaria integrazione tra mente e corpo e con il mondo. Fermiamoci un momento. Perché questo bizzarro intervento?”

L'Autore si risponde: “semplicemente [...] perché – dopo aver rinunciato faticosamente alla tendenza a forzare gli eventi; dopo aver abitato in silenzio, dolorosamente, con il corpo, le atmosfere insondabili dell'incontro con Luca – fu *questo* contesto di significati quello che vidi transitare nella mia mente. Lo stato di osservazione partecipe, inattiva e silenziosa in cui mi posi conferì rilevanza a *questo* tema, non ad altri. [...] Essenzialmente, a partire da quel momento avevo operato una svolta esperienziale: avevo scelto di lasciarmi abitare dalle mie sensazioni somatiche, di registrarle, e solo dopo tentare di annettervi un significato. Questa era stata la fase più delicata. Ma essa non avrebbe mai avuto il via se un altro passo non fosse stato compiuto: se non mi fossi autodeterminato ad abbandonare ogni velleità di azione sul problema. Ciò che mi stupì è che Luca era risultato implicitamente permeabile a questa posizione assunta verso la sofferenza: l'osservazione silenziosa, serena e non ostativa della sua esperienza interiore. Le narrazioni sul *taoismo* e sulla *non-azione* stavano evidentemente sortendo un effetto creativo: gradualmente, egli andava scoprendo le potenzialità della *non azione* come assetto disposizionale di fondo verso un problema. Sembrava infatti che egli stesse mutuando da me – senza che in entrambi questo passaggio divenisse cosciente – quello che era stato il mio stesso atteggiamento *non attivo* verso il suo problema. [...] Comunicai a Luca che avevo l'impressione che l'analisi che stavamo condividendo della filosofia *taoista* lo assorbisse notevolmente, tanto da renderlo quasi meno interessato di prima a superare la 'crisi' prima possibile, meno preoccupato che questa rappresentasse un evento permanente nella sua vita. Luca annuì con un sorriso d'intesa, che ricambiai.”

Questa bella narrazione di un'esperienza autenticamente terapeutica ha subito evocato in me un'altra narrazione che nasce dallo stesso clima culturale delle filosofie orientali e che ha dato il titolo ad un libro prezioso di Heinrich Zimmer: “Il re e il cadavere – Storie della vittoria dell'anima sul male.”

Anche in questo racconto (che è in realtà la cornice di ventiquattro racconti, narrati da uno spettro che abita un cadavere impiccato ad un albero di un cimitero e che un re, giusto e sapiente, si trova a dover staccare dall'albero, recidendo la corda che lo lega con un coltello, per portarlo ad un misterioso personaggio) ci si trova di fronte ad uno stallo.

Il compito si rivela subito impossibile perché ogni volta lo spettro, che abita il cadavere, narra una storia molto complicata, durante il tragitto, e chiede una sentenza al re obbligandolo a rispondere, pena, se tace, di fargli scoppiare la testa... Ed ogni volta che il re parla e sentenzia, risolvendo brillantemente il caso, il cadavere magicamente ritorna sull'albero, nuovamente impiccato con la corda... Ed il lavoro è tutto da rifare! Questo per ben ventitre volte...

Solo la ventiquattresima volta il re saggio e giusto non è veramente e onestamente in grado di rispondere... finalmente tace... non agisce... e nel silenzio si interroga su sé stesso... sul misterioso personaggio che gli ha dato questo impossibile compito... e si lascia sorprendere dalla irriducibile complessità del mistero della vita... Una vera svolta...

Era questo il punto di reperi della mia “libera” associazione leggendo il caso di Luca. La svolta. Ma che significa tutto questo? Che collegamento c'è tra l'ultima opera di uno dei più

autorevoli studiosi della civiltà indiana ed “Il Tao della Psicoterapia”? Proviamo a rileggere Zimmer...

Introducendo il suo libro egli scrive: “Il raccontare storie è stato, nei secoli, sia una cosa seria sia un passatempo spensierato. [...] La psicologia proietta un raggio X sulle immagini simboliche della tradizione popolare, portando alla luce fondamentali elementi strutturali che prima erano immersi nelle tenebre. L’unica difficoltà sta nel fatto che l’interpretazione delle forme scoperte non può essere ricondotta ad un sistema sicuro. Perché nei veri simboli c’è qualcosa che non si può circoscrivere. [...] Essi sono inesauribili nel loro potere di evocare e di istruire. E’ per questo che quando ci si avventura nel campo dell’interpretazione del folklore, lo scienziato, lo psicologo scientifico sa di trovarsi su un terreno molto pericoloso, incerto e ambiguo. I contenuti scopribili delle immagini ampiamente disseminate continuano a subire davanti ai suoi occhi mutazioni incessanti, di pari passo coi diversi ambienti culturali del mondo e della storia. I significati devono essere costantemente riletti e ricompresi. [...] Nessuno scienziato sistematico che tenga molto alla propria reputazione si esporrebbe volentieri ai rischi dell’avventura. Questo, quindi, non può che essere compito del temerario *dilettante*. E da ciò nasce questo libro. [...] Non appena abbandoniamo questo atteggiamento dilettantesco nei confronti delle immagini del folklore e del mito, e cominciamo ad essere certi della loro corretta interpretazione (in quanto professionisti della comprensione, che maneggiano gli utensili con un metodo infallibile), ci priviamo del contatto vivificante, dell’assalto demoniaco e ispiratore che è effetto della loro virtù intrinseca. [...] E proprio come l’eroe della storia-chiave di questa raccolta (un re nobile e coraggioso che si trova a conversare con lo spettro che abita quello che egli aveva preso per un semplice cadavere appeso a un albero) è condotto ad una più alta coscienza di sé [...] così anche noi potremmo essere edotti, magari salvati, e forse persino trasformati spiritualmente, se soltanto ci umiliassimo abbastanza da conversare da pari a pari con le divinità e le figure folkloriche apparentemente moribonde che pendono numerosissime dall’albero prodigioso del passato. [...] Loro sono gli eterni oracoli della vita. [...] Le risposte già date, perciò, non ci possono servire. Le potenze devono essere riconsultate direttamente – di nuovo, e poi di nuovo ancora. Il nostro compito principale sta nell’apprendere non tanto quello che si dice abbiano detto, quanto il modo di avvicinarci a loro, il modo di evocare da loro nuove parole, e poi capirle. [...] Di fronte a un simile compito dobbiamo restare tutti dilettanti, che ci piaccia o no.”

Zimmer si riferiva al nostro modo di avvicinarci al folklore che affonda le sue radici nella narrativa orale. L’associazione con la psicoterapia, dove di nuovo ci troviamo sullo stesso sentiero, dove di nuovo echeggiano nell’aria delle storie vissute, è inevitabile.

Parafrasando Zimmer potremmo dire che i pazienti sono gli eterni oracoli della vita, e che non finiremo mai di apprendere da loro. La lettura de “Il Tao della Psicoterapia” ci guida proprio in questa direzione perché rivela i molteplici punti di contatto non solo tra la Psicoterapia Psicoanalitica e quella Cognitivo Comportamentale ma tra l’assetto mentale di ogni psicoterapeuta ed alcune idee guida delle filosofie orientali. Accostarsi ad un paziente con la capacità di non agire, di sospendere il giudizio, di entrare in uno stato di attenzione liberamente fluttuante, di ascolto del nostro corpo e dei nostri vissuti, tutto questo riceve profondità e nuova intelligibilità se viene immerso nel bagno culturale antichissimo del Taoismo. Non era facile farlo. Giampaolo Salvatore c’è riuscito, e possiamo ringraziarlo per aver saputo presentare concetti difficili in modo semplice. Per riprendere alcuni termini di Dimaggio, grazie al suo libro possiamo farci un’idea di cose estremamente complesse senza “fatica” senza “perdita di tempo” e senza “caos”.

Psicoterapia e salute

Il Tao della psicoterapia

**La via della non azione
nella regolazione della sofferenza emotiva**

Giampaolo Salvatore



Las - Roma