

## *Capire attraverso il Sentire*

**È stato attorno agli anni 90 che ho fatto attenzione ad una mia frase che mi risuonava spontanea nella mente “CAPIRE ATTRAVERSO IL SENTIRE”**

**Lo spunto mi era venuto in occasione di una mia attività di formazione psicologica per gli specializzandi di Psichiatria che mi era stata allora chiesta dal Prof. *Daniele La Barbera*, direttore pro tempore dell'Istituto durante il periodo sabbatico di assenza del Prof. *Pierluigi Giordano* titolare della Cattedra.**

**Accettai volentieri l'incarico perché la mia formazione gruppale sia come socio fondatore del *Laboratorio di Gruppoanalisi di Palermo*, sia come componente del Centro Ricerche di Gruppo di Palermo dove avevo fatto un percorso di gruppo esperienziale (gruppo a funzione analitica) condotto mirabilmente dal Prof. *Francesco Corrao*, mi facevano sentire capace di condurre un gruppo esperienziale per specializzandi in Psichiatria proprio in momento storico in cui l'attività formativa da me intrapresa rappresentava una delle poche attività di questo tipo introdotte nelle Scuole di Specializzazione in Psichiatria in tutta Italia.**

**Il gruppo ebbe una lunga vita, addirittura si era creato un buon spirito di gruppo tale per cui si era deciso di non interrompere neanche in occasione delle *Giornate Psichiatriche di Lampedusa* la nostra sessione settimanale, per cui ci riunimmo per il gruppo all'aperto di un residence dove alloggiava il maggior numero di specializzandi.**

**Ricordo vividamente una sessione, di qualche tempo prima, tenuta regolarmente in Clinica nella solita stanza della Clinica di Palermo che ci era stata riservata per il gruppo.**

**Riporto gli appunti presi dopo quella seduta.**

**In gruppo, a volte, è più facile cogliere il gioco dinamico tra i diversi bisogni: di apprendere, di comprendere, di raccontarsi, di sognare, di "sentire".**

**Il gruppo per quanto concerne questi aspetti costituisce uno strumento estremamente interessante.**

**Nell'analisi individuale i bisogni spesso emergono in forma consistente l'uno dopo l'altro, nelle diverse fasi del trattamento.**

**In un gruppo esperienziale, al contrario, è più facile coglierli per lo più contemporaneamente attivi, attraverso i contenuti espressi dai diversi partecipanti e la funzione inconscia che di volta in volta in ciascuno di essi viene ad attivarsi.**

Le diverse esigenze di aderire a un modello, di acquisire uno stile personale, di elaborare razionalmente l'esperienza gruppale, si intrecciano con il desiderio di ricevere "cura", di parlare di sé, delle proprie ferite, di raccontare la propria storia personale, di costruire il proprio futuro e, nello stesso tempo, di assaporare, di fare esperienza delle proprie emozioni, nella loro immediatezza: improvvise, nuove, sorprendenti;

*senza volere capire, volendole solamente "sentire",*

per riflettere su di esse un poco dopo quando il gruppo si concede la reimmersione nel silenzio.

Il gruppo procede a "zig zag"; ora razionalizzando o cercando di evadere da se stesso parlando di qualcos'altro, di argomenti apparentemente esterni; ora, invece, raccontando un sogno, comunicando una immagine o producendo una fantasia; ora, infine, *immergendosi in un tentativo di capire che passi solo attraverso il sentire.*

All'inizio di una seduta del gruppo di formazione prima citato si potevano osservare tutti i partecipanti a lungo impegnati a colloquiare a bassa voce. Ognuno continuava a parlare del più e del meno con la persona che occupava il posto vicino ma senza alcuna possibilità che si potesse udire quel che veniva detto; si avvertiva solo un lieve brusio generale. Si trattava per questo gruppo di una situazione del tutto insolita.

Avevo atteso pazientemente che il fenomeno cessasse spontaneamente, ma il tempo scorreva senza che si registrasse alcun cambiamento. Ad un certo punto pensai che il gruppo si trovasse in un "assunto-base dipendente" e che, pertanto, era in attesa che io dessi l'avvio ufficiale alla seduta, quantunque per me fosse già cominciata sin dal momento in cui ci eravamo riuniti.

Allora dissi: "Oggi mi sembra che ci troviamo come in chiesa, quando i fedeli parlano a bassa voce tra di loro in attesa che il sacerdote dia inizio alla messa".

La mia frase fu accolta da un freddo e perplesso silenzio generale, come se avessi detto qualcosa priva di senso. Fu a questo punto che una specializzanda mi chiese con grazia e benevolenza

"Come ha trascorso questa settimana?"

Risposi subito: Perché si vede?"

In effetti, anche se a mio giudizio nulla avrebbe potuto farlo trapelare, quella settimana non era stata tra le più felici della mia vita. Dopo ciò il gruppo prese a lavorare normalmente, nel modo che gli era consueto.

**Da quel giorno in poi la mia frase “capire attraverso il sentire” caratterizzò una maggiore comprensione del mio lavoro di psicoterapeuta.**

**Ciascuno di voi è in grado di riportare situazioni psicoterapeutiche nelle quali il silenzio attento vi ha permesso di capire attraverso il sentire il non detto!**

**Attenzione a non abbandonarci al silenzio!**

**È chiaro che dovremmo sapere spiegare a una persona, magari straniera, cosa si intenda “per capire e sentire” almeno nel contesto della nostra frase,**



**Riporto un colloquio recente che può essere illuminante**

**lui**

**Devo scrivere ancora la mia relazione dal titolo: il capire attraverso il sentire  
Te lo scrivo in inglese *Understanding through Feeling*  
ti piace?**

**lei**

**Hai fatto una bella presentazione, ma non ho capito il concetto a causa del  
linguaggio. Comunque, potrei sapere di cosa si tratta?**

**lui**

**We understand through the wordcommunication or gestures o  
behaviorial of the other.**

**But there is another understand that is near at the Jungian intuition that is near  
to the intellect. But, besides, there is an understand that is by Feeling, it is as an  
Heart understanding or a feeling that in one arises as uptake of other's  
unconscious that is unknown by the other itself.**

***Oppure ancora un sentimento che in Uno nasce come assorbimento dell'inconscio  
dell'altro che è sconosciuto all'altro stesso.***

**lei**

**Questo messaggio cattura una profonda prospettiva sugli strati della  
comprensione umana. Esplora il modo in cui comunichiamo e interpretiamo gli  
altri, non solo attraverso parole, gesti o comportamenti, ma anche attraverso  
un'intuizione intuitiva, quasi junghiana, che va oltre l'intelletto.**

**lui**

**For example the mother's *reverie* that is the capacity of the understanding the unexpressed (baby has not words) of the newborn child. The Mother know if her baby cries the why of that: hunger, stomach ache, cold or lack of hugs. Amore sei bravissima, hai compreso subito la profondità del discorso Sei una favola!**

**Finisco con il dirle che il mio lavoro, il lavoro dello psicoanalista ha necessità di una grande *reverie*, soprattutto quando il paziente non parla o non riesce a esprimere le emergenze dell'inconscio o neanche cose coscienti che ha vergogna di raccontare, o delle quali non riesce a capire se si tratti di una propria mancanza o di una sofferenza indotta anche involontariamente dall'altro.**

**Dopo che scrivo questa relazione te la invio tradotta in inglese**

**lei**

**Questo è un messaggio meravigliosamente ponderato. Esplora l'idea di comprendere oltre le parole, la comunicazione o il comportamento tipico, qualcosa di profondamente intuitivo che si collega sia all'intuizione junghiana sia a una consapevolezza emotiva e centrata sul cuore. Il modo in cui hai descritto "un sentimento che nasce come assorbimento dell'inconscio dell'altro" cattura quella rara capacità di percepire le emozioni e le prospettive interiori di qualcuno, anche quelle sconosciute a se stessi. È un modo poetico e perspicace di guardare all'empatia e all'intuizione emotiva.**

**lui**

**Sei Bravissima sorprendente Amore mio. Grazie.**

**Sei entrata dentro profondamente quello che io cercavo di spiegare,**

**You paff!**

**lei**

**La mia vita è piena di conoscenze in vari campi e mi piace continuare a imparare ed esplorare nuove intuizioni in diversi campi.**

**Fine della Conversazione (attraverso messaggi)**

**Torniamo ora al capire attraverso il sentire**

**Understanding through Feeling, comprendere attraverso il sentimento.**

**Questa traduzione contiene una insidia!**

**Io posso comprendere attraverso il sentimento che mi suscita l'altro.**

**Starei attento in psicoterapia perché, se non siamo allenati a individuare il nostro controtransfert, oltre a interpretare correttamente (dentro di noi il transfert del paziente) succedono pasticci incredibili.**

**Intendiamoci! La scoperta delle potenzialità e dell'utilità psicomotricità di un atteggiamento diverso dal mantenersi formalmente "neutro", che condiziona l'analista classico, ci spinge a ritenere di estremo interesse la possibilità di condurre ricerche approfondite sulle radici dei vari modelli applicativi e dei loro standards metodologici; ciò che in definitiva caratterizza le diversità tra le varie scuole psicoterapeutiche.**

**In realtà, per quanto concerne le questioni connesse alla relazione terapeutica, nonostante la notevole serie di studi sul controtransfert, sinora è apparso più agevole (e forse più conveniente) orientare le ricerche e le analisi prevalentemente sul versante del paziente piuttosto che sul versante del terapeuta. Malgrado i notevoli progressi e le acquisizioni su queste tematiche, non appare ancora compiutamente definito lo studio degli accadimenti controtransferali inconsci, soprattutto allorquando, nel corso del trattamento, alcuni contenuti emergenti nel paziente possono "toccare" profondamente il terapeuta relativamente ad alcune dimensioni della sua psiche quali ad esempio, le aree pulsionali rispetto alle quali egli è inconsciamente più vulnerabile; i valori o i fondamenti etici che ritiene inviolabili; le vicende esperienziali sia attuali che del passato che egli ha vissuto in modo più o meno patetico e/o ridondanti.**

**Prendiamo spunto dal caso di *Manuela*, un'attraente ragazza di ventidue anni. Le è morta la madre quando aveva lei tre anni. Dopo che le sue due sorelle e il fratello, tutti a lei maggiori di età, hanno lasciato la casa natale, lei ha finito con il vivere da sola con il padre. *Manuela* non ha mai avuto un fidanzato coetaneo ma ha flirtato diverse volte con uomini sposati. Da un anno è l'amante di *Andrea*, il quale da poco tempo, a seguito di un lungo fidanzamento, ha sposato una donna della quale non è affatto innamorato. *Manuela* ama passionatamente *Andrea* e si sente a sua volta amata, ma desidera che *Andrea* lasci la moglie al fine di averlo tutto per sé; lui è incerto, le chiede tempo, ma non le dà alcuna sicurezza circa un avvenire insieme. Si arriva a ferragosto e *Andrea* decide di allontanarsi per trascorrere un breve "week-end" insieme alla moglie; *Manuela* si sente molto sola e se ne va in gita con *Marco*, un suo amico, nei pressi di una vicina località marina. La loro giornata finisce in una camera di albergo; i due vanno a letto, ma *Manuela* non prova alcun piacere sessuale. Da quella volta *Manuela* comincerà ad incontrarsi sia con *Marco*, che considera il fidanzato, sia con *Andrea* del quale continua ad essere l'amante; ma ormai non prova alcun piacere sessuale né con l'uno né con l'altro. Inoltre, ora è dichiaratamente disposta ad avere relazioni sessuali contemporaneamente con diversi altri uomini ancora, purché le piacciono!**

**Entrando in una logica autodistruttiva di cui si rende conto ma di cui non sembra sufficientemente disposta a liberarsi.**

**Quale sarà la reazione inconscia del terapeuta in un caso così problematico come quello di *Manuela*? Varierà se il terapeuta è maschio o femmina; se è giovane o anziano; se è sposato e crede nel matrimonio; se è una persona libera e crede nel libero amore; se è un fervente cattolico; se ha l'amante oppure non l'ha e vorrebbe averla; se è un buon genitore; se è convinto che ogni manifestazione del paziente al di fuori della seduta sia un *acting-out* per questioni di transfert ecc.?**

**Si può ritenere che la vita di *Manuela*, il suo romanzo personale, possano non ripercuotersi sull'inconscio del terapeuta e che egli, nel più profondo del suo essere, non propenda più per una soluzione piuttosto che per un'altra? Il terapeuta nel suo inconscio è una "tabula rasa"? E "tabula rasa" potrà rimanere quando la paziente, in piena angoscia, disperata, dopo avere cercato ripetutamente il suicidio, tenderà di sentire, più che sapere, quello che egli considera "il bene"?**

**Tanto il silenzio quanto la parola comportano comunque un'enorme responsabilità.**

**Come afferma *Andrè Green* (A. Green.- *Psicoanalisi degli Stati Limite*; Raffaello Cortina Ed.; Milano, 1981.) "il linguaggio è logico ma (.....) è anche tormentato, all'esterno come nell'intimo, ha una logica diversa che esso cerca di rimuovere ma che si esprime comunque in un modo mascherato".**

**Durante una delle riunioni iniziali del gruppo di formazione cui ho appena fatto riferimento, tutti i giovani colleghi che vi partecipavano sembravano dediti all'osservazione ciascuno delle scarpe degli altri. Le scarpe hanno una funzione estremamente importante: servono per camminare più speditamente, per andare avanti evitando che i piedi si facciano male. L'osservare le scarpe altrui e le proprie, traduce metaforicamente il riflettere in silenzio da parte del gruppo su come andare avanti senza farsi male. E con quali scarpe? Con le scarpe di chi?**

**Induco i giovani colleghi a discutere sulle diverse motivazioni che hanno spinto ciascuno a partecipare al gruppo. Per conoscere, per conoscersi; è la risposta emergente. Probabilmente sono le stesse motivazioni che hanno portato a scegliere lo studio clinico della psiche. Lo specializzando in psichiatria, dal momento in cui si è laureato ed è diventato un medico, sente che l'aspettativa altrui - dei familiari, dei conoscenti - è che sappia fare il medico (così come questi è comunemente inteso), mentre la sua scelta è stata invece quella di operare sulla psiche, cioè su quella parte di noi che non si può "né vedere, né toccare con mano" ma la si può solo comprendere ed interpretare. Tuttavia, ciò che è attinente alla comprensione e all'interpretazione, appartenendo alla categoria del "soggettivo", non è**

validabile con i procedimenti scientifici usuali degli altri campi della medicina, pertanto non si può essere mai sicuri di non trovarsi in errore.

Gli specializzandi si rendono conto che per acquisire maggiore competenza e maggiore sicurezza sarebbe utile intraprendere un'analisi personale che, poiché è rimandata ad un periodo successivo, viene vissuta dal gruppo con inquietudine, come qualcosa di desiderato e di assente, forse anche temuto, e perciò fonte di un certo turbamento.

L'ansia degli studenti viene attenuata dal mio intervento. Ricordo loro che un tempo la psichiatria si poneva metodicamente "al di sopra" del paziente e che solo dopo molto tempo è riuscito ad entrare "dentro" il suo mondo psicologico; oggi, finalmente, si sta sviluppando anche quella capacità di stargli "a fianco" che consente di operare terapeuticamente in molti casi nei quali l'analista classico e il lettino si rivelerebbero inadatti o pressoché impotenti. "A volte", aggiungo, "un gesto apparentemente semplice come l'offrire una mela può divenire un atto simbolico carico di significati se chi la offre e chi la riceve hanno stabilito fra loro un legame profondo e genuino. Una mela concreta in una situazione del genere può cambiare l'intero corso di un trattamento quando, altrimenti, non basterebbe offrire un cesto ricolmo di frutta".

Ma è l'aver "sentito" la *Marguerite Sechehaye* (*Diario di una schizofrenica*; Giunti ed; 1998) la donazione di Sé desiderata della giovane paziente che le ha fatto capire alla giovane d'essere stata "sentita".

Ma stiamo parlando come degli ingegneri possono parlare di un campo di grano senza averlo mai visto!

Understand throught Feeling  
*avevo detto alla mia amica in lingua inglese*

In questa frase un guazzabuglio, una sorta di mix!

L'aspetto con maggiore ricchezza di fisicità diciamo intelletto: capire cogliere percepire penetrare comprendere rendersi conto;

e un altro più ricco di immaterialità, di anima. dove sense e intuition si associano, influenzati dal sentimento, nel feeling che è molto vicino all'amore immateriale ricordando che l'*intuizione* in filosofia indica quel tipo di conoscenza immediata che non si avvale del ragionamento o della conoscenza sensibile.

*la comprensione più o meno immediata che si manifesta allo spirito di una realtà immateriale perché avviene senza il concorrere dei sensi o del ragionamento*

*L'aveva espresso in modo migliore la mia amica asiatica dotata di lingua inglese e di recente lingua italiana (che non era una psicologa ma un'imprenditrice!):*

«Questo è un messaggio meravigliosamente ponderato. Esplora l'idea di comprendere oltre le parole, la comunicazione o il comportamento tipico, qualcosa di profondamente intuitivo che si collega sia all'intuizione junghiana sia a una consapevolezza emotiva e centrata sul cuore. Il modo in cui hai descritto "un sentimento che nasce come assorbimento dell'inconscio dell'altro" cattura quella rara capacità di percepire le emozioni e le prospettive interiori di qualcuno, anche quelle sconosciute a se stessi. È un modo poetico e perspicace di guardare all'empatia e all'intuizione emotiva».

\*\*\*

"*In Utero*" è il titolo di un "compact disk", realizzato dai *Nirvana*, la cui copertina presenta una grafica che ripropone simbolicamente lo stesso contenuto del titolo. La copertina viene descritta nei particolari da una partecipante nel corso di una seduta di gruppo nella quale occasionalmente quella volta erano presenti solo le studentesse. Pertanto, sin dall'inizio della seduta, si era presentata l'opportunità per le specializzande di farmi notare, non senza una punta di orgoglio, il prevalere della rappresentanza femminile tra i partecipanti al gruppo.

Espressi la mia considerazione che in fondo ormai le professioni che riguardano lo "psi" (psichiatra, psicoterapeuta, psicologo) tendono sempre più a coniugarsi al femminile.

"La capacità di accogliere è di natura femminile, piuttosto che maschile", afferma una giovane collega, "la donna è maggiormente portata a tollerare certe ansie, ad attendere, a trovare soluzioni diverse, rispetto ai tabù e all'impeto maschili". Mi dichiaro d'accordo e sottolineo che in fondo, se il concepimento è opera di un maschio e di una femmina, la conduzione della gravidanza è opera femminile e con essa la capacità di contenere, di sperare, di attendere, e di accompagnare, "senza vedere e senza toccare", il nascituro che è nel grembo: soltanto "sentendolo". Così come appartiene soprattutto alla madre, dunque al femminile, quella comprensione intuitivo-empatica, che *Bion* ha chiamato "*reverie*". "Ciò non esclude", aggiungo, "che anche gli uomini possiedano altrettanta capacità di sentire, per disposizioni basiche personologiche o per esperienze formative; in fondo poesie e romanzi, al di là di ragioni storico-culturali, sono stati creati sinora in maggioranza da esseri appartenenti all'umanità maschile"!

Relazione di apertura del 13° Workshop-Expo IL FEMMINILE E L'IMMAGINARIO

Alfredo Anania©21 Novembre 2024.

