

IVG

Auto abreazione dell'anima

di **Ferruccio Masci**

06 Luglio 2022 - 8:15

PER UN PENSIERO ALTRO

TRACCE PER ITINERARI ALTERNATIVI



A CURA DI FERRUCCIO MASCI

IVG.it **Ge24.it**

“La potenza della parola nei riguardi delle cose dell’anima sta nello stesso rapporto della potenza dei farmaci nei riguardi delle cose del corpo” potrebbero essere parole attribuibili a Sigmund Freud ma risalgono ad un tempo ben più antico di quello del maestro austriaco, si tratta, infatti, di un’affermazione di Gorgia, sofista greco vissuto tra il 483 e il 375 a.C.. Credo sia la più inconfutabile affermazione a riprova di quanto sostiene Erich Fromm: “Della psicoterapia si potrebbe dire quanto si dice della psicologia stessa: ha una storia breve, ma un passato antico”. Ad indicare un momento centrale dell’atto terapeutico peculiare della psicanalisi, Breuer e Freud coniarono, intorno al 1895, il termine abreazione. Con esso si intende quel processo, spontaneo o indotto, grazie al quale il soggetto rievoca l’evento traumatico così da presentificarlo alla propria coscienza come altro da sé tanto da poterlo rimuovere o almeno gestire così da eliminarne o controllarne gli effetti patologici.

Un’operazione tanto salvifica quanto complessa è, come aveva già compreso Gorgia, opera quasi magica della parola. Più di duemila anni dopo il pensatore greco sarà lo stesso Freud ad affermare che “le parole dei nostri discorsi di tutti i giorni sono solo magia attenuata”. Quello che provo a domandarmi è: tale magia è determinata dal potere catartico del terapeuta, è implicita nelle parole stesse o può essere addirittura auto attivata? Se è vero che, sempre ricorrendo al pensiero di Freud, “la cura e il prendersi cura di” sono attività da curatori di anime e il demiurgo non deve necessariamente essere un medico e nemmeno un sacerdote, non è possibile divenire i “curatori di se stessi”?

Mi sembra doveroso tratteggiare preliminarmente il “quadro prospettico determinato dai miei personali pregiudizi”, in rispetto all’insegnamento di Gadamer, e riconoscere il mio profondo amore per la psicanalisi che si accompagna da sempre con il terrore che mi suggerisce l’idea di affidare la mia mente a un estraneo dopo avergli confessato il mio disagio chiedendo il suo aiuto. Non ho mai intrapreso un percorso di analisi con un terapeuta, temo che la conoscenza delle teorie che entrambi abbiamo studiato e delle strategie che avrebbe messo in atto avrebbero potuto produrre un corto circuito comunicativo e che avrei generato inevitabilmente una serie di inganni e di strategie di auto difesa che avrebbero vanificato l’opera del terapeuta.

In ogni caso, quanto appena affermato è implicitamente la conferma della mia consapevolezza di essere abitato da un disagio, ma la vera domanda è: chi non si sa, nel profondo dell’anima, altro da quel “soggetto normale” che tende a rappresentare? Insomma, niente è più comune di una anormalità psichica tanto da poter affermare che tale condizione sia la norma. Perché curarsi, allora? Tale operazione ha senso, in questa nuova prospettiva, in quanto significa tentare di incontrarsi per imparare a conoscersi, accettarsi e, nel migliore dei casi, amarsi tanto da compiere un passo importante verso la nostra felicità o, almeno, nel senso di un benessere maggiore. A chiusura di questa lunga ma necessaria premessa penso sia corretto affermare che “la potenza della parola nei riguardi delle cose dell’anima” la si possa coltivare e impiegare con una pratica che solo apparentemente può apparire come essa stessa una patologia, cioè parlando da soli.

Sono convinto che capiti a tutti molto più spesso di quanto non lo si riconosca di parlare da soli, anzi, arrivo a sostenere che proprio il non farlo sia una pericolosa malattia dell’io. Se consideriamo il termine “terapia” nel suo valore più alto, cioè come “mettersi al servizio di”, non è forse nostro diritto se non addirittura dovere il prenderci cura di noi stessi? Quindi, impariamo a prestare grande attenzione alle nostre parole pronunciate nel corso dei nostri soliloqui per meglio comprenderle e con la certezza che saranno protette poiché, come ci spiega Jacques Lacan. “Se lo psicoterapeuta deve poter custodire il silenzio, è perché attribuisce un valore assoluto alla parola del paziente”; e quale migliore e più sicuro silenzio come custode delle nostre parole possiamo incontrare se non in noi stessi? Sarà in quel momento che cominceremo a osservarci e già solo il prendere coscienza di noi osservandoci contemporaneamente da dentro e dall’esterno sarà meraviglioso inizio per un viaggio verso la conoscenza di noi stessi.

Va anche precisato, però, che non posso incontrare “me stesso” proprio perché “me stesso è in viaggio con me”, posso però ascoltarne i passi, dividerli, respirarne il respiro, inalare il profumo dei suoi pensieri e scoprire che sono i miei. Determinante sarà allora la mia capacità all’ascolto, il mio coraggio di amarmi per poter essere amato e amare gli altri che, come me, custodi del proprio silenzio, oseranno consegnarmi timidamente alcune eco del loro dolore e dei loro sogni così che io possa fare altrettanto.

Abbiamo chiarito che l’azione terapeutica del “parlare da soli” si fonda sulla consapevolezza che il soggetto “terapeuta-paziente” è il più profondo conoscitore di se stesso, dei propri disagi, delle paure e dei sogni indivisibili, ma che è importante imparare a non censurarsi. Sembra paradossale, infatti, eppure troppo spesso siamo i più severi giudici di noi stessi, ci temiamo, castriamo i nostri impulsi divenendo legislatori, giudici e boia senza compassione. Non dobbiamo però cadere nell’insolubile dilemma di osservarci dall’esterno oggettivando noi stessi, una simile operazione ci renderebbe oggetti ai nostri occhi, cosa in un mondo di cose, annichilendo il meraviglioso vantaggio di poter osservare i nostri occhi con il nostro sguardo interiore.

Concordo assolutamente con Carl Gustav Jung il quale assicura che un ruolo fondamentale nell'azione di cura psicoanalitica vada attribuito alla "personalità del terapeuta", se questo è portatore di disagio diviene pericoloso, ma se il portatore è paziente e terapeuta, se ha il coraggio e il desiderio di risolversi, se ha deciso di accantonare la teoria per provare a sperimentare la propria vita vivendola dal di dentro, se sa amarsi mentre si osserva ed osservarsi con sguardo d'amante, ecco che l'atto terapeutico acquista una potenza infinita, potrà illuminarci la notte e scaldarci nell'inverno, sollevare il velo sulla metafora apparentemente insolubile che è la nostra anima, donarci la consapevolezza che noi siamo altro addirittura rispetto all'anima stessa, che essa si intreccia in un meraviglioso scooby-doo con il nostro corpo, con la storia del nostro viaggio, con le anime che abbiamo saputo incontrare.

Arriverà il tempo, infine, in cui non dovrò più cercare chi sono, camminerò, o meglio, noi cammineremo insieme, io, la mia anima, il mio sguardo nuovo, il mio pensiero liberato, capaci di lasciarci stupire da noi stessi e di amare i nostri silenzi gravidi di parole e le nostre parole portatrici di echi profondi, quelli che ci ritornano dalla valle dell'imo dove le nostre parole si sono intrise dell'io più remoto e ora si offrono al nostro ascolto rigenerato, pronto ad essere per loro utero materno. Non recherò l'ordine, la regola che possa regalarmi risposte eterne, saprò amare il perenne fluire di me stesso in me stesso, mi sarà concesso da me il diritto alla felicità, all'incontro più intimo con me e con la vita che mi attraversa, il rito catartico abiterà ogni respiro, sarà bandito il giudizio e la parola "malattia" sarà privata di ogni significato.

Per un Pensiero Altro è la rubrica filosofica di IVG, a cura di Ferruccio Masci, in uscita ogni mercoledì.

Perchè non provare a consentirsi un "altro" punto di vista? Senza nessuna pretesa di sistematicità, ma con la massima onestà intellettuale, il curatore, che da sempre ricerca la libertà di pensiero, ogni settimana propone al lettore, partendo da frasi di autori e filosofi, "tracce per itinerari alternativi". Per quanto sia possibile a chiunque, in quanto figlio del proprio pensiero. [Clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)