

“Se potessi cominciare a dire noi...”

Abstract: La Psicoanalisi e la Gruppoanalisi hanno messo in evidenza come l'apparato psichico del bambino si costruisca essenzialmente in relazione all'ambiente familiare e sociale. Il default di tale processo porta alla costruzione di un'identità fragile e di conseguenza ad un approccio relazionale dove l'Altro può rappresentare un'incognita minacciosa e la dimensione della 'tolleranza' ne risulta pesantemente coartata. Attraverso alcune vignette cliniche si evidenzia come il piccolo gruppo terapeutico favorisca il conseguimento di un'identità più consapevole e nel contempo più solidale e tollerante.

Keywords: Gruppo, Tolleranza, Identità

* psicologa, psicoterapeuta, docente Psicoterapia Coirag.

** psicologa, psicoterapeuta, docente Psicoterapia Irep.

*** psichiatra, psicoterapeuta, docente Psicoterapia Coirag.

Se potessi cominciare a dire noi

“Sarei certo di cambiare la mia vita se potessi cominciare a dire noi”.

(Da “Canzone dell’appartenenza” tratto dall’album “Gaber 96/97”)

“La dimensione identitaria non si ferma ai confini del Sé fisico e psichico, ma si espande fino a raggiungere l’altro che in tal modo contribuisce a definirla”.

(M. Bitbol)¹

“... e se pensiamo alla relazione analitica come a un essere di più persone su una stessa barca, quella che ha la prua orientata verso un’autocoscienza complessa, possiamo dire che la sua navigazione è di bolina, contro il vento che la rispingerebbe verso il porto sicuro del semplicemente già noto. Dell’autocoscienza complessa possiamo parlare quindi come della tolleranza in atto, e in continuo divenire, intima in ciascuno e reciproca, del confronto tra necessità di conservazione e necessità di cambiamento. Ma la tolleranza, in questa prospettiva, non è una virtù che si stabilizza una volta per tutte: essa è una pratica che si rinnova di volta in volta e che, a ogni momento, può esaurirsi”.

(D. Napolitani)

Nella nostra esperienza di lavoro, con gruppi slow open di psicoterapia ad orientamento psicoanalitico e psicodramma analitico per pazienti con disturbi di personalità, abbiamo osservato e sperimentato come la dimensione della tolleranza appaia un elemento fondamentale del lavoro nel piccolo gruppo. Così come, a nostro avviso, a livello macro, sociale, questo può significare che un processo di aggregazione, per es. La Comunità Europea, può avvenire solo se vi è anche una attenzione a “tollerare” le diversità e, al contempo, la necessità di tenere a mente il confronto tra bisogno di conservazione e di cambiamento.

Nelle varie fasi del processo di cura, sia nella terapia individuale che di gruppo, la tolleranza coinvolge, con modalità differenti, tutti i protagonisti.

Riteniamo che, per buona parte del percorso di cura, la finalità terapeutica principale sia lo sviluppo di una nuova, insatura e più ampia capacità di tolleranza del campo psichico del soggetto, intesa nelle sue varie definizioni etimologico-concettuali.

Ad esempio, come maggior capacità di sopportare senza rovinii e fratture dell’identità le traversie esistenziali e le angosce fobiche associate,

¹ Intervento al Congresso “Terza Guerra Mondiale? – Gestione della morte tra nuove emergenze sociali e la loro soluzione” Padova 3-5 novembre 2016

sottraendole al riduzionismo difensivo del giudizio e favorendo il lavoro del lutto.

“Dino deve recarsi in Sud America per la prima volta per motivi di lavoro, utilizzando ovviamente l’aereo come mezzo di trasporto. Come in una precedente e più semplice occasione di viaggio, riporta in gruppo con molta emozione il timore di essere travolto da un’angoscia di confondersi e di perdersi nell’aeroporto di quel paese o nello stesso paese di destinazione. Riferisce una profonda e squassante paura di non controllarsi e di non ritrovarsi. Viene alla mente il titolo di un famoso romanzo di G. Cesbron: “Cani sperduti senza collare”. Il gruppo cerca di rassicurarlo e di sostenerlo facendolo sentire meno solo nel viaggio e contemporaneamente si interroga sui possibili significati di tale fobia.

Dino afferma di comprendere razionalmente che gli stanno dicendo cose importanti ma non riesce a metterle insieme in un senso più autenticamente esplicativo.

Dopo l’intervento di una ragazza che polemicamente afferma di aver capito tutto, Dino di colpo la interrompe e, ringraziandola, afferma che lei gli è stata di grande aiuto, avendogli fatto involontariamente notare la sua continua pretesa di capire e di quanto questo gli impedisca di ascoltarsi e sentire più in profondità i propri problemi.

Al ritorno dal viaggio racconterà di essere stato bene e di aver potuto godere di vecchie e nuove conoscenze”.

Inoltre, attraverso il gruppo terapeutico, la dimensione della tolleranza permette una maggiore accessibilità a significati e possibilità narrative ‘altre’. Questo avviene:

- sia come scoperta di aspetti nuovi di sé;
- sia come emersione di punti di vista molteplici e differenti rispetto alle rigide definizioni che la matrice rappresentazionale inconscia di ciascuno costringe a ripetere coattivamente;
- sia come capacità di intravedere il contributo altrui, seppure decisamente differente, come possibile, sopportabile e spesso arricchente, non più in ogni caso ostile ed aggressivo.

“Dopo un periodo non facile dovuto alla dimissione precoce, drop-out o assenza di alcuni membri, il clima in gruppo assume rapidamente una connotazione più intima e dolorosa. Nel campo grupppale si muovono racconti e ricordi di paure e di momenti angoscianti, con la caratteristica comune di essersi sentiti lasciati soli. Segreti o non-detti dolorosi vengono spontaneamente condivisi ed ascoltati con attenzione. Man mano che i racconti (aborti, fobie ...) si snodano sembrano perdere la solita, pesante, irrinunciabile connotazione superegoica di colpa, inadeguatezza, rabbia che normalmente fanno da

corteo a queste narrazioni. L'esperienza in tutta la sua drammaticità e realtà prende il posto del giudizio e della interpretazione. Il vissuto è com-preso e non più capito, gira un soffio di calda solidarietà ed empatia. Ci si rende conto di come nel quotidiano si abdichi troppo facilmente a cercare di conoscere, ascoltare ed apprezzare la storia, l'esperienza altrui profondamente umana pur anche drammatica”.

Durante una seduta di Psicodramma Analitico: “Alessandro, il mio coinquilino è insopportabile... lo detesto, è proprio stupido, sempre a rincorrerlo come una madre... lascia le mutande a terra, ma dico come puoi essere così incivile! Perde i coperchi dei vasetti che conservano i cibi e non sono nemmeno suoi! L'altra sera davvero ha toccato il fondo: ha portato a casa una ragazza e ha detto a me e all'altra coinquilina “non fatevi vedere voi due stasera” ma dico vi pare?” Indignata e rabbiosa Isabella parla al gruppo... “In casa nostra dobbiamo pure nascondervi perché deve portare una ragazza nuova... poi, come se non bastasse, il giorno dopo tutto sorridente entra in camera e ci dice: vi racconto?”. Isabella è furiosa, il gruppo e il conduttore, rispettosi del suo vissuto, intimamente sorridono. Isabella è una ventiseienne molto intelligente, davvero educata, nella realtà iper-controllante ed ha un grave disturbo ossessivo. Diventa spietata e giudicante, sarcastica con l'altro, e piange dalla rabbia perché proprio non capisce come ci si possa comportare in quel modo; è intollerante nei confronti di tutto e tutti ma, in realtà, l'intolleranza nasconde una grande invidia per la libertà di cui l'Altro è capace, quella che sembra essere permessa a tutti tranne che a lei, ingabbiata nel copione paterno del rigore e della perfezione. Tollerare le parti dell'altro che ci fanno “impazzire”, significa accogliere e imparare a non temere quelle stesse parti in noi, quelle prima soffocate, represses, impensabili e indicibili, rifiutate dal copione familiare. Isabella lavora in gruppo per imparare a tollerare Alessandro, per riuscire forse un giorno a sorridergli bonariamente, ad accettare quello che di vitale c'è nel suo disordine, quello “sporco” della relazione sessuale che lui sembra incarnare e che forse non è da eliminare il più in fretta possibile, ma da permettersi di vivere con meno angoscia. Il gioco psicodrammatico permette di avvicinarsi alla posizione dell'altro, nel “come se” del gioco dei ruoli, e forse, avendo indossato i panni dell'altro, odiato e temuto, si può imparare a tollerare quello che dell'altro un po' ci appartiene.

L'alterità appare come tutto ciò che ancora non conosciamo della storia dell'altro-da-me e dell'altro-me-stesso. Secondo le logiche conformistiche quanto potenti del super-Io personale, familiare e sociale, i segreti inconfessabili, il “non-detto” risultano perturbanti e riprovevoli, mentre nella condivisione rinascono depurati dal giudizio e dal moralismo. In realtà

questo tipo di logiche fanno da copertura all'inadeguatezza del nostro sentire, condividere e com-prendere generano l'in-tolleranza.

Il gruppo costruisce faticosamente la tolleranza come processo trasformativo della dimensione relazionale e apre la strada all'incontro fecondo tra personale ed universale dove il *sopportare* diventa *supportare*. Quest'ultimo diventa *nuova via della conoscenza* di sé e dell'altro.

Anni fa uno di noi ha fatto un'esperienza di supervisione ad un progetto di valutazione del disagio psichico in soggetti stranieri richiedenti asilo politico. La collega psicoterapeuta che se ne occupava, era solita riportare le storie personali di questi rifugiati. Questi racconti risultavano molto spesso drammaticamente brutali in ciascuna delle fasi del loro cammino: la vita nel paese di origine, il viaggio verso un possibile riscatto, l'arrivo in un paese altro. Si è trattato di una esperienza professionale particolarmente intensa e trasformativa per tutti coloro che ne furono coinvolti. Essa ci riporta alla mente il monito di papa Francesco a ricordarsi che dietro quei numeri e quelle problematicità sociali, politiche ed economiche ci sono persone con la propria storia che non conosciamo e che questo timore ad accostarvisi genera quella profonda intolleranza tanto verso di loro che verso noi stessi. O, al contrario, l'intolleranza verso la nostra storia mis-conosciuta genera la diffidenza e il rifiuto dell'incontro con altre storie dolorose quanto intensamente umane e ricche.

Nell'ottobre 2016 a Gorino Ferrarese (Fe) accadde un episodio di cronaca secondo noi molto significativo. Gorino Ferrarese è un piccolo paese del nord Italia che da anni si trova in una situazione di progressivo depauperamento (impoverimento) anagrafico quanto economico. Un giorno, in poche ore, gran parte della popolazione si mobilitò per respingere una ventina di giovani donne africane. Nemmeno l'intervento dell'Ordine Pubblico riuscì a placare gli animi e le rifugiate dovettero andarsene. Questo evento ci appare il risultato di un doppio peccato di *non riconoscimento*: da parte delle autorità, circa le paure che tale novità a vari livelli sollevava nei residenti e la necessità di confrontarsi con le stesse; degli stessi abitanti verso queste profughe, non riconoscendo paradossalmente, e quindi restandone tutti vittime, la comune condizione di abbandono e di anonimato.

“...E questo più umano amore assomiglierà a quello che noi / faticosamente prepariamo, / all'amore che in questo consiste, / che due solitudini si custodiscano, delimitino e salutino a vicenda” (Rilke, 2014).

Altro aspetto della tolleranza è l'espressione della importante funzione psichica del saper attendere, del restare in sospensione, del limite ma anche del rispetto del valore dei tempi e dei percorsi di ciascuno. Nel dizionario Treccani on-line troviamo anche la seguente definizione di *tolleranza*:

“Tempo di indugio consentito, rispetto alla data e al momento fissati, perché un determinato atto abbia inizio o compimento”.

È lo scarto, la differenza (o la differita) tra ciò che ci si è prefissati e la sua effettiva realizzazione.

Si evidenzia così la rilevanza del progettare e del programmare nel procedere umano. Oltre all'importanza delle ragioni del cambiamento che richiedono anche in buona misura la capacità di perdersi (la fobia di Dino!), di portar pazienza e “fede” (nell'accezione profonda e feconda che ne dà ad esempio Claudio Neri) nel poter lasciar morire aspetti narcisistici di sé.

Scrivendo in modo incisivo, forte, G. Gargani (2010): “Scrivete chi non ha ricevuto risposta alle sue domande, chi esperisce il sentimento di colpa, alla fine, di averle poste e che non crede di dover trovare un ordine o di dover mettere ordine dove tutti gli altri, segnatamente i filosofi (e gli psicoanalisti?, n.d.s.), hanno cercato di fare, ma che crede davvero e con sincerità a questa impossibilità, ne prende atto e dice le cose come sono, e cioè che non c'è una risposta univoca e rassicurante... Si pensa perché si muore, si comincia a pensare da quando si comincia un po' a morire, si comincia a pensare esattamente da quel punto temporale nel quale noi cominciamo a lasciar morire qualcosa di noi stessi”.

La psicoterapia di gruppo è da questo punto di vista una sorta di continuo sforzo, battaglia per un sorso in più di tolleranza contro l'Ideale dell'Io narcisistico. Questo chiede incessantemente di ottenere risultati rapidi, irraggiungibili quanto irrealistici, svilendone le capacità reali e soffocandone le potenzialità creative. Tolleranza versus impazienza e incontentabilità, pazienza contro efficienza immediata, potenza contro potere, domanda contro certezza rassicurante della risposta.

Scrivendo il grande romanziere brasiliano J. Guimaraes Rosa (1970): “Vossignoria... Veda un po': la cosa più bella e importante nel mondo è questa: che le persone non rimangono sempre uguali, ancora non sono state terminate – ma vanno sempre mutando. Migliorano o peggiorano. Verità principe... Un'altra cosa: il diavolo è per le spicce; ma Dio è un sornione! Ah, una bellezza di sornione che dà gusto! La forza di Lui, quando vuole – signor mio! – mi dà il pavor panico! Dio si avvicina nessuno lo vede. Lui agisce secondo la legge del poco a poco – questo è il miracolo. E Dio attacca con grazia, divertendosi, si economizza”.

Lo scambio interpersonale grupppale pone a tutti i membri, pazienti e terapeuti, il problema del tempo dell'interazione, darsi il tempo e lasciare tempo (e spazio per gli altri). Autorizzarsi a prendersi del tempo per esprimere i propri pensieri e disagi senza invadere, inondare il campo interattivo. Allo stesso tempo sopportare le limitazioni al proprio e altrui intervenire, alle proprie esigenze di confidenza, sfogo, richiesta d'aiuto. Esplorare i confini

di una propria identità non più monadica ma relazionale che si estende fino a toccare lo spazio-tempo identitario dell'altro. Spesso i pazienti che hanno l'esigenza forte di raccontare qualcosa di intensamente emergente, dicono con aria di scusa: "Non vorrei rubare tempo agli altri...?!?"; quelli che magari non sarebbero troppo inclini a cedere il passo iniziano, a pazientare, a tollerare.

I temi del tempo e della tolleranza pongono anche il problema della frustrazione narcisistica dell'aver perso troppo tempo, di essere rimasti indietro, di aver iniziato la terapia troppo tardi, di dover recuperare *il tempo perduto*.

In realtà questi due aspetti del rapporto tra tempo e tolleranza s'intrecciano ed evolvono indissolubilmente nella processualità gruppale. Quando si riesce a tollerare lo scarto temporale e la scoperta del valore di trovare un proprio tempo adeguato, allora i pazienti possono prendere coscienza che la propria storia è stata l'unica possibile. Inoltre si può comprendere che la vera differenza sta nel non essere mai riusciti a narrarla ad altri e di non aver mai potuto chiedere agli altri di raccontare la propria anche se diversa o addirittura in conflitto con la nostra.

Luca nella seduta precedente aveva espresso la ferma intenzione di concludere il proprio percorso terapeutico di gruppo. Gli altri membri esprimono nei confronti di tale decisione vissuti di dispiacere, comprensione ma anche l'impressione che stia lasciando prematuramente. Serpeggia un certo disagio, una sensazione di incompiuto e di incompleto. Nella restante parte della seduta il gruppo parla di varie situazioni personali aventi come denominatore comune la difficoltà di fare un lutto perché con l'altro prima della separazione/perdita non ci si era potuti confrontare, chiarire, anche confliggere. Tutto questo è il frutto di una diabolica alleanza tra le parti, non dichiarata, nel tempo precedente il distacco, basato sull'esigenza narcisistica di evitare conflitti potenzialmente pericolosi. In tal modo si è prodotto l'attuale senso di smarrimento, di incomprensione e di tumultuosità emotiva.

Verso la fine Lino ricorda la scarsa propensione di Luca a prendersi un tempo per intervenire, la sua tendenza ad essere comprensivo, la sua eccessiva "tolleranza" verso gli altri. Questo suo modo caratteriale di interagire, evitando il conflitto, ora sta mettendo in difficoltà il gruppo nel riuscire a pensare, ad elaborare la sua separazione e nel poterlo salutare. Tutti, compreso Luca, annuiscono in silenzio.

La dimensione della tolleranza, oltre a non essere né facile né scontata, si presta ad una serie di equivoci che la clinica dei gruppi ha contribuito a sfatare: innanzitutto, non appare una pre-disposizione innata e naturale. Le vicissitudini della costruzione identitaria del soggetto, come della società, rendono il problema della contaminazione con l'altro un fenomeno più

caratterizzato da vissuti di diffidenza e ostilità/rifiuto che da un'attenzione spontanea e sollecita a ciò che ci appare diverso. Pensiamo per es. alla risposta da parte di alcuni forze politiche o Stati al fenomeno dell'immigrazione, attraverso l'uso e abuso della parola 'Sicurezza', pensata e utilizzata solo in termini di chiusura dei confini, costruzione dei muri.

Nelle varie organizzazione patologiche di personalità tale negatività, rigetto, conflittualità assumono significati differenti (dall'uso parassitario dell'altro nella organizzazione borderline, all'angoscia di perdita dei confini del sé dello psicotico, per fare qualche esempio). Anche nei bambini più sereni possiamo notare, accanto a una curiosità per il diverso, delle intense e sorprendenti manifestazioni di intolleranza e di paura/angoscia coniugate con un netto rifiuto di questi.

In gruppo possiamo osservare molti fattori che rendono particolarmente impegnativa la costruzione di un sentimento abbastanza condiviso ed accettabile di tolleranza.

Si può estendere alla dimensione gruppale quanto D. Lopez e L. Zorzi (2003) scrivono circa le dinamiche di coppia: "Un sacro furore spinge ognuno a rinfacciare all'altro i difetti della sua funzione di specchio giacché, senza esserne veramente consapevole, ognuno vorrebbe fare di sé stesso il centro della relazione, soddisfare unilateralmente narcisismo ed egoismo, razionalizzati e mistificati come la giusta causa."

In occasione di un cambiamento (entrata o uscita di nuovi membri ad esempio) alcuni degli elementi che determinano il frequente insorgere di vissuti di ostilità e intolleranza, anche in fasi avanzate della terapia, sono:

- la perdita della posizione privilegiata diadica, intima del rapporto terapeutico individuale;
- la forte rilevanza delle istanze narcisistiche invidiose e superegoiche di confronto/competizione;
- la minaccia ai confini del sé;
- la messa in discussione degli automatismi "caratterologici" di lettura e risposta agli accadimenti;
- l'esposizione di aspetti, eventi, segreti personali a terzi e al loro giudizio critico, *sicuramente negativo*.

Nell'interazione gruppale accade spesso che le manifestazioni di aggressività e conflittualità, puntuali e limitate, inevitabili quanto necessarie ed utili, sono invece viste dai singoli membri come pericolose e disdicevoli. "Nella prospettiva antropologico-esistenziale è l'apertura al terzo che viene repressa, cosa che inibisce la crescita individuale come lo sviluppo di interesse società, sotto il monito del *terzium non datur*: la verità unica e assoluta è la fortezza in cui si rinserra l'identità individuale e collettiva" (Napolitani, 2009).

La costruzione della dimensione della tolleranza nel gruppo non appare determinata tanto dal confronto nell'interazione gruppale, quanto più profondamente e nascostamente dall'insieme di quei micro fenomeni, che avvengono faticosamente e non senza angosce e dolore nella matrice inconscia. Fenomeni di dis-investimento, dis-identificazione e perdita della corazza difensiva caratteriale (esempio la frustrazione sia della posizione simbiotica che di quella schizoide individuali che il gruppo produce) prodotti dalla regressione gruppale ad un nuovo "stato nascente".

Ancora le parole efficaci di D. Napolitani: "Essa – l'apertura al terzo – necessariamente implica una disidentificazione, per quanto parziale e oscillante nel tempo, dell'esserci (*Da-sein*) che diviene un co-esserci (*mit-dasein*): questa trasformazione avviene alla temperatura dello *stato nascente*, produce "quel rinascere per cui siamo nati". Voglio con ciò dire che il terzo a cui ci si apre ci fa sperimentare specularmente una nostra propria intima alterità: non siamo più gli stessi" (ibidem).

Infine il sentimento condiviso di tolleranza appare non come il fine ultimo del processo terapeutico, piuttosto una tappa intermedia fondamentale nella costruzione di un'identità più matura e consapevole. Lo scopo finale della psicoanalisi individuale come di gruppo rimane sempre quello della ri-costruzione della persona compiuta e consapevole dove individuale ed universale si riconoscono e si ricercano come amanti appassionati e fecondi.

"La tolleranza è l'amichevole apprezzamento delle qualità, delle opinioni e del comportamento degli altri, che sono estranei alle nostre abitudini, convenzioni e gusti.

Pertanto essere tolleranti non significa essere indifferenti alle azioni, ai sentimenti degli altri: occorre anche la comprensione e il coinvolgimento personale".

(A. Einstein)

Bibliografia

- Cebon G. (1980), *Cani perduti senza collare*. Mondadori, Milano.
- Gargani A. G. (2010), *La seconda nascita*. Moretti & Vitali, Bergamo.
- Guimarraes Rosa J. (1970), *Il Grande Sertao*. Feltrinelli, Milano.
- Lopez D., Zorzi Meneguzzo L., (2003), *Terapia psicoanalitica delle malattie depressive*. R. Cortina, Milano.
- Napolitani D. (2009), rivista online *Comprendere* n. 19.
- Neri C. (2011), Il fattore F in Psicoanalisi e Psicoterapia di Gruppo. *Rivista Gruppi*, Vol. XIII, 3. F. Angeli, Milano.
- Rilke M. R. (2014), *Poesie 1907 – 1926*. Einaudi, Torino.