

8. Terapia cognitivo-comportamentale e concentrazione

L'inconscio, dicevamo, è una sorta di guida interiore a disposizione di tutti, a patto di saperla ascoltare: una guida saggia da seguire, o ingannatrice da smascherare. Ma è vero anche il contrario: l'inconscio aspetta le nostre istruzioni per realizzarle. Influenzare l'inconscio attraverso modifiche del comportamento o del pensiero è la via seguita non dalla psicoanalisi, ma dall'altro grande filone della psicoterapia contemporanea, quello cognitivo-comportamentale. Come possiamo intendere la differenza tra questi due modi di concepire la cura dell'anima?

La *regola fondamentale* della psicoanalisi è l'ingiunzione dell'analista all'analizzante di riferire i suoi pensieri senza riserve nel modo in cui affiorano spontaneamente. In sostanza l'analista chiede all'analizzante di abbandonare il più possibile il controllo di quello che dice, lasciando emergere i contenuti inconsci che il controllo cosciente cerca di escludere. Esiste tuttavia un modo diverso, anzi opposto, di lavorare con l'attenzione: possiamo predisporla ad accogliere qualsiasi cosa entri nel suo campo, ma dobbiamo anche imparare a governarla. In altre parole, *non dobbiamo solo imparare a lasciar fluttuare liberamente l'attenzione, dobbiamo anche imparare a concentrarla*. Questo è forse il punto che meglio di ogni altro caratterizza la differenza tra gli approcci psicoanalitico e cognitivo-comportamentale.

Dobbiamo tuttavia intenderci sul concetto di concentrazione. Ci sono persone che hanno una grande capacità di concentrarsi su obiettivi scelti a volontà, come compiti di studio, di lavoro o di sport. La capacità di costringere l'attenzione a concentrarsi su obiettivi definiti è alla base di molte imprese di successo. Ma nella prospettiva della cura non è questa la concentrazione che ci interessa primariamente. Un tycoon senza scrupoli è certamente un soggetto molto concentrato sui suoi obiettivi, ma non lo prenderemmo a esempio di salute mentale. La volontà al servizio dell'ego può portare a risultati di grande rilievo, dal punto di vista dell'ego: che però non coincide con quello del sé, cui può essere anzi del tutto antitetico. Non solo. Un terrorista può essere animato da una fortissima volontà legata a ideali che superano il suo ego, tanto da portarlo al sacrificio di sé. Quindi la volontà può essere legata oltre che all'ego anche al superego, per usare una terminologia psicoanalitica – cioè agli ideali oltre che alle ambizioni – e restare potenzialmente molto distruttiva. Quindi noi non siamo interessati, se il nostro obiettivo è la cura del sé, a coltivare questo tipo di concentrazione dell'attenzione al servizio dell'ego o del superego. Se abbiamo capito che la nostra esistenza sul piano egoico-superegoico è insuperabilmente consegnata alla precarietà e quindi all'angoscia, l'aggancio a un piano diverso da questo diviene decisivo.

La concentrazione in senso proprio ed essenziale (vale a dire, nella prospettiva del sé), osserva Panikkar, consiste nel *trovare il nostro centro e fissare in questo la nostra dimora*. Solo nella misura in cui siamo in contatto con il nostro centro la volontà trova il posto che le spetta. Una volontà guidata dal nostro centro essenziale, non dall'ego né dal superego. Ma trovare il nostro vero centro, quasi sempre nascosto tra le nostre multiformi attività, non è semplice. Occorre superare i livelli d'identificazione propri dell'ego e del superego per attingere alla radice universale, sovraperonale, della nostra identità.

Essere nel centro, osserva ancora Panikkar, vuol dire essere in una posizione in cui confluiscano l'*equidistanza* da e la *partecipazione simultanea* a ogni cosa. In questo stato di grazia riusciamo a identificarci con ogni cosa, senza per questo restare intrappolati nel processo di identificazione. In India usano il simbolo del fiore di loto, che vive nel fango ma non si infanga. In questo stato si trovava il Dalai Lama quando venne sottoposto a esperimenti in cui si mostravano dei filmati raccapriccianti di torture. La sua reazione fu di compassione, cioè di partecipazione alla

sofferenza che vedeva, ma nello stesso tempo di distacco – la compassione non alterava la sua serenità di fondo. È la testimonianza della possibilità di essere pienamente immersi e partecipi al flusso della vita senza per questo esserne condizionati.

Come è possibile raggiungere questo stato di grazia? La grazia, per definizione, arriva quando vuole. Però si può fare qualcosa per attirarla. Le ultime parole del Buddha si dice siano state: esercitatevi continuamente. Esistono molte tecniche corporee e simboliche dirette allo sviluppo della concentrazione nel duplice senso che abbiamo precisato: equidistanza da e partecipazione a ogni cosa. La tecnica più antica e naturale è la *concentrazione sul respiro*. Respirando profondamente prendo le distanze da tutti i contenuti della mia coscienza: questo è il primo senso della centratura, essere nel centro equidistante da tutti i punti della circonferenza. D'altra parte la respirazione aiuta a riprendere contatto con le emozioni profonde, in particolare quelle che sono state represses o negate (se il sogno è la via regia che conduce all'inconscio, come ha detto Freud, la respirazione ne è la via imperiale). Esistono molte tecniche sofisticate, ma la tecnica base consiste nel praticare una respirazione profonda e lenta, osservando e accogliendo tutto ciò che entra via via nel campo di coscienza senza permettere che l'attenzione ne sia catturata.

L'esperienza del respiro è un tramite privilegiato per *spostare l'attenzione dalla mente al corpo*, quel corpo che i fenomenologi chiamano corpo vissuto e altri chiamano corpo interiore o energetico. Spesso l'esperienza del corpo si annuncia con tensioni dolorose, ed è per questo che la reazione più comune è quella di distogliere l'attenzione da ciò che fa male, cercando sollievo e distensione in ogni sorta di attività, esperienze o sostanze tranquillanti. La rinuncia a queste rassicurazioni superficiali apre l'accesso a esperienze dolorose più profonde che in tal modo possono essere elaborate e integrate, con la conseguente liberazione di risorse di energia vitale in precedenza bloccate. È di fondamentale importanza scoprire dentro di sé queste risorse: è una scoperta che *libera gradualmente dalla compulsione a cercare distensione e benessere all'esterno*, con mezzi assai spesso impropri.

Il respiro ha poi un'altra funzione fondamentale: quella di far *vibrare le corde vocali*. Come spesso respiriamo male, con un respiro superficiale e affannoso, così non meno spesso usiamo male le nostre corde vocali, con discorsi ossessivi inutili o dannosi. Questo cattivo uso del respiro, con o senza vibrazione delle corde vocali, dipende naturalmente dal cattivo uso della mente, lasciata in uno stato di agitazione, in preda a pensieri automatici, compulsivi o parassiti. Domare la mente, ordinarla, acquietarla, renderla silenziosa, è, come sanno tutti coloro che ci hanno provato, abbastanza difficile. Ma ecco la *chiave dell'approccio comportamentista*: agire sul comportamento, invece che direttamente sulla mente. In effetti è un circuito: la mente influenza il respiro, il respiro a sua volta influenza la mente. *Il circolo è spesso vizioso, ma può essere reso virtuoso*. Come una respirazione agitata agita la mente, così una respirazione calma la acquieta. Analogamente, verbalizzazioni negative rinforzano stati d'animo negativi, mentre verbalizzazioni fiduciose favoriscono uno stato d'animo positivo. Nel circuito pensiero-comportamento si può agire, per modificarlo, sia sul polo del pensiero, come fanno gli analisti, sia su quello del comportamento, come fanno i comportamentisti. Non c'è bisogno di scegliere un approccio o l'altro a priori, come ha mostrato Wachtel con il suo lavoro pionieristico. Con un approccio ciclico è possibile integrare entrambi gli approcci, e scegliere di volta in volta il più appropriato alle circostanze.

La recitazione di un *mantra* può essere intesa come una delle più antiche terapie comportamentali. Usiamo il termine sanscrito di *mantra* [combinazione delle due parole sanscrite *manas* (mente) e *trayati* (liberare)] per indicare una *formula* (composta da un suono, una parola o una frase) utilizzata per concentrare l'attenzione. È possibile utilizzare suoni o formule verbali reperibili in tutte le culture e sperimentati da secoli o millenni, oppure produrre i propri mantra, su misura per le proprie esigenze. *Creare, recitare, cantare* un mantra è una pratica di grande valore nella cura di sé. Cercherò di illustrarvela sulla traccia di alcune strofe composte nella forma del doppio distico. Il distico è una sequenza di due versi legati da rima, assonanza o altro. Nel nostro

caso il distico è semplicemente una frase di senso compiuto che si espande in due versi, che diventano quattro nella forma del doppio distico.

Il *Grande spirito* evocato-invocato in questi versi nasce come rappresentante simbolico di un dato esperienziale preciso. Nella pratica della respirazione profonda viene un momento in cui il soggetto ha la sensazione di “essere respirato”, più che di essere lui a respirare. È una sensazione di unità con il mondo che è stata descritta nella pratica di molte discipline. Celebre la frase di Nijinsky: “La vera danza avviene quando non c’è più il danzatore”. Anche qui il soggetto potrebbe dire di “essere danzato”, oppure, con le parole di Nietzsche “Ora danza un dio in me”. Simbolicamente si potrebbe esprimere questa esperienza dicendo: “Non sono io che danzo, ma è un dio, il Grande danzatore, che danza in me” – o il Grande nuotatore, o, il Grande corridore, e così via. Se la base esperienziale è il respiro, il simbolo è il Grande spirito.

Il simbolo come *operatore di trasformazione* (così lo ha felicemente definito Jung) è tanto più efficace in quanto si collega a un’esperienza reale. Il Grande spirito diventa un simbolo potente grazie all’esperienza di unione mediata dalla respirazione profonda, come la Grande madre può esserlo grazie all’esperienza felice di simbiosi con la figura materna nell’infanzia. Ecco una prima strofa: *Grande spirito mostrami/la strada del ritorno//perché mi sono perso/e non so più cosa fare*. La dimensione dell’essere sperimentata intensamente in alcune esperienze estatiche vissute durante la respirazione profonda dà la certezza esperienziale dell’esistenza di una dimensione originaria di benessere e calma cui sentiamo di appartenere, ma dalla quale ci sentiamo più o meno distanti nello stato di coscienza ordinaria. Al di fuori dell’esperienza estatica di unità possiamo sentirci come uno che ha perso la strada di casa, come un esule che è stato gettato nel mondo e avverte una nostalgia struggente del paradiso perduto. Questa condizione di *gettatezza* è molto dolorosa, e le parole aiutano a dar forma ed espressione a questo dolore rendendolo più tollerabile. Inoltre, le parole “non so più cosa fare” favoriscono l’assunzione della posizione filosofica di base che è quella di *non sapere*. Solo con il riconoscimento del non sapere (in senso esistenziale, non del sapere fattuale che ci dice con certezza come ci chiamiamo e dove abbiamo parcheggiato la macchina) inizia la vera ricerca.

Seconda strofa: *Solleva questo velo/di tristezza e smarrimento//fammi rivedere/il mio vero volto*. L’esperienza è precisamente quella di un velo – non un muro o una barriera insormontabile, solo un velo – che ci separa da noi stessi. Come se la nostra vita quotidiana, anche se intensa e ricca di relazioni, attività, affetti, non fosse pienamente la nostra vera vita, la vita del nostro vero io. Un velo ci separa dal nostro nucleo essenziale, ma non ce lo nasconde del tutto. Attraverso il velo *intravediamo* quel nucleo, lo intuiamo, ma non lo vediamo con chiarezza. È come dire che viviamo una vita per molti aspetti ricca e soddisfacente, ma in qualche modo *decentrata*. Questa strofa suddivide lo spazio esistenziale in tre parti: l’io della coscienza ordinaria, il nucleo essenziale nascosto dietro il velo e il Grande spirito, cui il primo si rivolge per essere rimesso in contatto con il secondo. Questo nucleo appare come una *formazione intermedia* tra le altre due. Da un lato il nostro nucleo essenziale è proprio nostro, diverso dal nucleo essenziale di chiunque altro. Ha quindi un carattere personale. Dall’altro sembra essere fatto della stessa sostanza del Grande spirito, della matrice impersonale dell’essere da cui deriva ogni singola forma. Questa tripartizione corrisponde all’intuizione che Panikkar ha espresso con la parola *cosmoteandria*: l’assoluto (teo) è attingibile solo in unione con il mondo (cosmo) e con l’uomo (andria), così come l’uomo in quanto essere naturale, animale tra gli animali, può entrare in contatto con la propria essenza solo in unione con la dimensione dell’essere eterno senza forma. Questa struttura ternaria permette di intendere il nucleo essenziale dell’uomo come elemento intermedio tra l’essere e la forma, il tempo e l’eterno, il finito e l’infinito.

Terza strofa: *Allontana la paura/dal cuore dei pensieri//dammi la mia forza/la mia pace la mia gioia*. Il cuore, il centro della persona, è il luogo della forza (coraggio viene da cuore), della pace, della gioia. Ma *la paura può chiuderlo*. Il cuore è aperto alla nascita, ma a causa della sua estrema vulnerabilità se viene ripetutamente ferito a poco a poco si chiude, rimanendo chiuso per paura di ulteriori ferite. Come può essere superata questa paura, in un mondo che comunque rimane

pieno di pericoli, e quindi di occasioni di nuove ferite? Il bambino è protetto dai genitori, ma l'adulto da chi è protetto? Una chiave la offre il simbolismo religioso, con le sue figure genitoriali: la Grande madre, il Padre eterno... L'adulto cerca nell'essere, nell'assoluto, quella sicurezza che il bambino cerca nei genitori. Si può dire che in ultima analisi tutte le paure sono radicate nella paura della morte. Il soggetto adulto cessa di avere paura nell'unione con la vita immortale, scoprendo la propria stessa immortalità. Ma bisogna intendersi. Occorre superare quella concezione ingenua dell'immortalità secondo la quale Mario Rossi vivrà in eterno, magari ritrovando in paradiso il suo corpo e i suoi cari. Queste favole sono molto richieste, e trovano ampia offerta, a quel livello di spiritualità sul quale si muovono coloro che aspirano soprattutto a *salvarsi* (a salvare il proprio sé come unità separata e distinta dal tutto) e che si usa chiamare essoterico per contrasto con il livello esoterico, su cui si trovano coloro per i quali la priorità non è la salvezza, ma la *liberazione* (dall'identificazione con qualsiasi forma, radice ultima di ogni angoscia).

La parte del sé che evolve non può essere eterna, secondo logica: tutto ciò che ha forma è soggetto a continue trasformazioni, cicli di evoluzione e involuzione, crescita e declino. Eterno è il gioco, eterna la creazione di nuove forme, eterna la loro dissoluzione. La vita è immortale solo in quanto muore e rinasce continuamente. Si può vedere una connessione tra ciò che muore e ciò che nasce: in ogni processo di trasformazione si può osservare una continuità più o meno evidente tra ciò che una cosa o persona era prima e ciò che è diventata dopo la trasformazione. Ma non c'è nulla di eterno nell'anima individuale, se non l'essenza sovraperonale. Si può parlare quindi di *immortalità in senso forte* (=eternità), che vale solo per la vita impersonale, e di *immortalità in senso debole*, quella parte dell'essenza che, pur non essendo eterna, sopravvive a ogni morte e rinasce in forma rinnovata. Usiamo il termine in senso metaforico, di morte dell'ego, del morire e rinascere nel senso dell'alternanza di momenti di caos e riorganizzazione che caratterizza ogni processo evolutivo.

C'è un problema nel mantra invocativo. Il canto nella forma di richiesta accorata ha una sua utilità per dar voce a uno stato d'animo di dolore, quindi per trasformare un affetto potenzialmente depressivo in dolore *accettato* – un passaggio necessario di crescita psicologica, ma appunto *un passaggio, non un punto d'arrivo*. Altrimenti il rischio è che diventi coltivazione del dolore come stile di vita – con l'aspettativa ovvia anche se tacita di un risarcimento futuro, in questo o un altro mondo. Per evitare di cadere nella trappola che consiste nell'alimentare una sensazione presente di mancanza, rinviando a un futuro imprecisato la soddisfazione della richiesta, il mantra deve essere inteso come *quel passo che è già la meta*. Nello stesso momento in cui faccio il passo, la meta è raggiunta, perché la meta è già qui. Naturalmente, non è raggiunta con pienezza. Per questo possono occorrere molti passi. Ma già questo mi avvicina alla meta. È la realtà, del resto: ogni passo che faccio sul sentiero mi avvicina alla meta: quindi ogni passo è un passo di realizzazione. Il passo che posso fare in questo momento, necessario e sufficiente.

Un paziente dice: "Proverò". No, gli rispondo, non mi basta. Si corregge: "Provo". No, neanche così. "Lo faccio". Adesso sì. "Proverò" è nel futuro, "provo" sottintende *provo, ma...* "Lo faccio" è nel presente e senza ma. Concretamente avverrà nel futuro, ma già adesso, con la mia decisione, lo sto facendo. È già presente. Il passo è già la meta. Quindi nel momento in cui dico: dammi la mia forza, la mia pace, la mia gioia, la mia forza pace e gioia sono già qui, e questo passo, questo mantra che sto cantando, rendono solo più vicina, più intensa questa forza pace gioia. Come potrei voler vedere il mio vero volto, se già in questo momento non lo intravedessi? Il mantra è quel passo che contiene già la meta, mentre lo canto sento più intensamente questa cosa che se pure in minima parte è già qui.

D'altra parte, se chiedo all'inconscio – simbolicamente rappresentato dalla figura del Grande spirito – di darmi forza, pace e gioia, implicitamente gli dico che queste cose mi mancano, e lui da un lato mi consola facendomi sentire accolto nella mia povertà, ma *dall'altro mi conferma nella mia sensazione di mancanza*. Se invece lo ringrazio per le stesse cose, il messaggio che gli arriva è che queste cose poco o tanto le ho già, e la sensazione di essere un signore rimpiazza quella

del poveretto. Penso alla storia dei due monaci, uno sereno e l'altro tormentato. Il secondo dice al primo: "Da anni preghiamo assieme, per lo stesso tempo e con la stessa intensità. Perché la tua preghiera funziona e la mia no?". L'altro risponde: "Forse perché tu chiedi, mentre io ringrazio". Se nella forma della richiesta il mantra non funziona, non riesce ad essere il passo che contiene in sé la meta, allora è meglio usare la forma del ringraziamento.

Ecco la strofa del canto con cui, ispirandomi a Nietzsche, sostituisco – più esattamente completo – le precedenti: *Grande spirito grazie/della forza e della pace//della gioia e leggerezza/del dio che canta in me*. In questo passaggio rendo presente l'evento futuro di cui ringrazio sin d'ora. Invece di chiedere forza e serenità immagino di averle già ricevute, e grazie a questa anticipazione mi sento già ora più forte e più sereno. Autosuggestione? Si può vedere anche così. Il punto è che se con l'immaginazione riesco a rendermi felice o infelice, questo vuol dire che la causa prima della felicità e dell'infelicità è in ciò che dico a me stesso, non nelle circostanze o nei neuroni o nella benevolenza o malevolenza del destino o degli dèi. Come aveva ben visto Epitteto, santo patrono dei cognitivisti, diciannove secoli orsono: gli uomini non soffrono per gli eventi, ma per le loro opinioni sugli eventi. I procedimenti di cambiamento attivo dei nostri pensieri (opinioni, credenze, immagini di sé e della vita), trascurati dagli psicoanalisti, sono stati presi in carico dai terapeuti di indirizzo cognitivo-comportamentale (ma oggi le barriere tra i due schieramenti si sono considerevolmente abbassate, dando luogo a una preziosa fecondazione reciproca).

Il lavoro psicoanalitico punta principalmente allo *smascheramento* delle illusioni con cui la coscienza usa coprire ogni sorta di ferite, mancanze e conflitti. Tutto ciò che è stato evitato e nascosto deve essere portato alla luce e affrontato, cosa che richiede un'immersione prolungata nelle esperienze dolorose da accogliere ed elaborare in ambiti relazionali appropriati. Il guadagno in termini maturativi è incomparabile con quello di metodi più veloci come quelli di tipo cognitivo-comportamentale che operano di regola a un livello più vicino alla superficie. Questa immagine, in cui gli uni sono associati alla profondità e gli altri alla superficie, si può peraltro capovolgere nella prospettiva della cura di sé. Il monito di Apollo *conosci te stesso* era interpretato già dai Greci a due livelli diversi: *conosci te stesso* come mortale (prevalente tra i presocratici) e come immortale (con Socrate, Platone e Aristotele). Il primo tipo di conoscenza deve precedere il secondo, per ridurre le illusioni infantili di onnipotenza e approdare a *un'etica del finito*: è il compito cui si dedica principalmente la psicoanalisi. Ma una volta che sia ragionevolmente raggiunto questo obiettivo, l'uomo deve conoscersi anche come *creatore della propria vita*, liberandosi dai vincoli in cui la sua identità personale è rimasta invischiata per attingere ai poteri generativi e risanativi propri della sua essenza impersonale (o sovraperonale). Questo obiettivo è perseguito in modo prevalente in quelle metodiche che puntano a modificare il pensiero e il comportamento, piuttosto che alla presa di coscienza di mancanze e conflitti. In una *visione dell'uomo come dotato sia di un'identità personale che di un'essenza impersonale*, un essere obbligato a trovare un punto di equilibrio tra le sue due anime, la mortale e l'immortale, l'integrazione di principi psicoanalitici e cognitivo-comportamentali aiuta a non prestare un'attenzione eccessiva a un lato dell'impresa a scapito dell'altra.

Conclusione: per far sì che ogni passo sia davvero la meta dobbiamo lottare contro lo *spirito di gravità*, quello spirito che si nutre di paura e debolezza, e con questo materiale produce ogni sorta di bassezze: attaccamento a tutte le cose che temiamo di perdere, attesa ansiosa di quelle che desideriamo, sensi di colpa e inadeguatezza, chiusura difensiva e ostilità per la vita. Se tutto si gioca davvero in questo momento, in questo singolo passo, non c'è più nulla da aspettare. In questo stesso momento, in ogni momento, possiamo smettere di lamentarci per la pesantezza e ringraziare il Grande spirito per la leggerezza che istantaneamente ci dona. Con Zarathustra possiamo cantare: *Ora io sono leggero/ora io volo//ora io vedo sotto di me/ora danza un dio in me*.