**PSICOTERAPIA INTEGRATA: UNA SCIENZA DELLA BIODIVERSITÀ**

La “metodica Cesari” si potrebbe definire come un’arte della psicoterapia integrata, che tiene conto degli aspetti che distinguono le persone una dall’altra, oltre che di quelli che le rendono simili.

Il nostro maestro aveva notato che i suoi pazienti riuscivano a procedere nel lavoro d’integrazione della personalità e di maturazione, quando sperimentavano le loro speciali risorse, attivando le loro parti sane. Il principio, che emergeva dall’osservazione di questo aspetto è che, da un punto di vista psichico, le persone sono naturalmente differenti una dall’altra, a parte i tratti, che li identificano come appartenenti alla stessa specie. Sono piuttosto le patologie a renderle simili, perché rappresentano le forme di rigidità e di blocco, che arrestano il naturale processo vitale dinamico.

I protocolli, in psicoterapia, derivano proprio dall’osservazione dei tratti patologici e dalle classificazioni nosografiche e dall’intento di avere un procedimento standardizzato di cura per ogni configurazione patologica. Proprio a partire dall’osservazione degli stati patologici nascono le prime teorie della personalità, in un’epoca, nella quale i processi di evoluzione e di cambiamento, negli adulti, erano così lenti da essere inappariscenti, mantenuti da un ordine sociale dotato di grande stabilità e fortemente condizionato dall’educazione.

Nelle società attuali, i processi di cambiamento sono più fluidi, rapidi e durano tutto l’arco della vita. Questo aspetto fa emergere le naturali differenze tra gli individui e tra fasi successive di evoluzione e di organizzazione della stessa persona.

La personalità, che era stata inizialmente concepita come una struttura, una sorta di “scheletro” dell’organizzazione della persona, emerge sempre di più nell’esperienza come un sistema fluido, fluttuante e mutevole, in funzione delle esperienze. In tale condizione esistenziale, diventano fondamentali le funzioni di de-integrazione e di re-integrazione, che sono alla base della capacità di riorganizzarsi nei cambiamenti.

Anche nel processo psicoterapeutico, quindi, vediamo diverse fasi di organizzazione personale e d’integrazione della personalità e anche diverse fasi di evoluzione dei quadri sintomatici e delle espressioni patologiche.

L’osservazione di quest’evoluzione, ci porta a concettualizzare il processo psicoterapeutico più come una progressiva evoluzione dell’integrazione della personalità e di liberazione della personalità sana da resistenze e difese, che la irrigidiscono e le impediscono di manifestarsi. Sono proprio le difese e le resistenze che fanno apparire la personalità come una struttura rigida e stabile e che rendono le persone omologabili, simili. La salute, invece, con la liberazione delle risorse originali delle persone, ne evidenzia le differenze.

Se noi lavoriamo sulle risorse delle persone, invece che sui tratti patologici, pratichiamo una naturale terapia di rinforzo della personalità sana e mettiamo in contatto i pazienti su quei tatti specifici, che li rendono unici e insostituibili. In questo modo, rafforziamo l’autostima dei pazienti, il senso del proprio valore e delle proprie capacità di relazione con se stessi e con gli altri.

E’ quello che Cesari chiamava “terapia del valore” o “logica del cercatore d’oro”.

In base alla terapia del valore, ogni caratteristica, che la persona vive come patologia, può essere elaborata e usata come risorsa.

In una prima fase della relazione terapeutica, lavoriamo sullo sviluppo della relazione, sugli obiettivi e sulla motivazione. All’inizio, ciò che porta il paziente a richiedere un trattamento in psicoterapia è la sua patologia. Il paziente s’identifica, nella relazione terapeutica, con la sua patologia e chiede al terapeuta cosa deve fare per guarire e si domanda anche se il terapeuta sia in grado di rispondere e d’indicargli la soluzione dei suoi problemi.

In questa prima fase, dobbiamo disorientare e, in qualche modo, deludere il paziente, per aiutarlo a disidentificarsi con la sua patologia e intuire che esiste una sua identità naturale sana, intatta, che lui, con la sua patologia, crede di proteggere e nascondere. E’ a questa parte sana che il terapeuta si rivolge, per riformulare la domanda iniziale del paziente. Il terapeuta non sa come dovrebbe essere o cosa dovrebbe fare il paziente ma può cercare insieme a lui la sua vera identità, il suo vero essere, liberato dalle scorie accumulate, dalle esperienze traumatiche, dalle difese disfunzionali attivate. In questa prima fase, si crea l’alleanza terapeutica, nella quale il paziente non si definisce più come la persona sbagliata che il terapeuta dovrebbe aggiustare ma diventa soggetto attivo nel liberarsi dei condizionamenti e delle costrizioni che gl’impediscono di manifestarsi per quello che è. Andiamo insieme a cercare l’oro, liberandolo dalle sabbie e dalle scorie, decidiamo insieme gli obiettivi e i modi per raggiungerli, sperimentiamo il superamento di limiti, che non sono caratteristiche della persona ma espressioni delle sue resistenze.

In questa prima fase, il lavoro che facciamo potrebbe essere definito una ristrutturazione cognitiva comportamentale, quindi ci servono attrezzi di questa natura.

Una volta alleati, possiamo scendere nella profondità dei conflitti intra-psichici. A questo livello, la ricerca diventa esperienza emozionale e lavoro sul transfert, quindi si attingono dalla cassetta concetti e metodiche più propriamente psico-analitiche.

Una volta sperimentati e riconosciuti nella relazione terapeutica, i modelli di comportamento e i vissuti conflittuali, ricondotti alla loro origine nelle relazioni familiari, si può portare l’attenzione sulle relazioni attuali del paziente e su come queste riproducano le relazioni conflittuali del passato. In questa fase, ci possono servire strumenti propri della psicologia sistemica, per favorire cambiamenti nei sistemi di relazioni attuali, organizzati e stabilizzati in modo da riprodurre le situazioni conflittuali.

Se troviamo, nel corso della nostra ricerca, punti specifici di trauma non risolti e chiaramente enucleati, possiamo ancora utilizzare metodiche cognitive o sistemiche.

La cosa che Cesari aveva scoperto è che, nel corso di un trattamento terapeutico, gli strumenti di orientamenti differenti, servono tutti. Da questa consapevolezza, unita alla sua insaziabile curiosità, aveva concepito la Spai, come un continuo confronto di modelli e teorie differenti.

Potrebbe sembrare che collezionare tanti attrezzi terapeutici diversi vada a detrimento dell’approfondimento di ogni metodica e sarebbe in effetti così, se non ci fosse stato, nei gruppi della Spai un altro formidabile ingrediente, che rendeva possibile ed effettiva l’integrazione.

Per anni, mi sono chiesta come mai l’apprendere tante metodiche diverse non mi creasse confusione. Anch’io ero curiosa di pescare nelle reti altrui, d’imparare metodiche diverse ma, per molto tempo, ho nutrito il dubbio che i colleghi che si dedicavano a una sola metodica, ne avessero una conoscenza più approfondita e quindi, fossero, alla fine, più efficaci di me. Ho avuto dubbi fino a quando ho capito quale fosse l’ingrediente segreto che ci permetteva di attivare la cassetta degli attrezzi Spai con la massima efficacia.

Questo ingrediente, che, per molto tempo, non ho identificato, è quello che salta agli occhi di tutti i docenti o i colleghi che vengono a lavorare con noi la prima volta. Questo ingrediente segreto si chiama “amore”, una sorta di comunione di affetti, che ci permette di trasformare qualsiasi presentazione, conferenza, lezione ci venga portata in un’esperienza emozionale fatta insieme.

E’ questo ingrediente che ci permette di “integrare” quello che ci viene insegnato. Questo significa che noi non solo comprendiamo gli insegnamenti, li memorizziamo e ce li portiamo a casa per sperimentarli, ma che li viviamo come esperienze emozionali e affettive, li sperimentiamo come un’avventura di scoperta e di evoluzione e, quando torniamo a casa, non siamo più gli stessi. Il giorno dopo, non entriamo in studio da soli ma con tutti i colleghi più uno nuovo. Questo ci permette di tirare fuori dalla cassetta l’attrezzo giusto quando serve e di usarlo in modo istintivo, senza dover ricordare necessariamente tutti i protocolli in modo dettagliato. Per noi la psicoterapia non è un “fare” ma un “essere”, un essere dinamico, che evolve.

L’ingrediente segreto è il collante che ci ha tenuto insieme per decenni e che ci ha permesso di valorizzare le caratteristiche di ciascuno di noi senza entrare in conflitto. In fondo, quello che abbiamo di speciale è proprio la nostra arte d’integrare ciò che appare diverso, di far collaborare ciò che sembra in conflitto. Da noi, la prospettiva dell’integrazione è un clima, un’aria che si respira e che ti distende, ti diverte, perché ti lascia libero di esprimerti per come sei, di condividere dubbi, paure, difficoltà, di esprimere emozioni e sentimenti, proprio come se tu fossi in una casa accogliente, che ti accompagna nella vita, che ti rinforza a esprimerti nella tua diversità e unicità.

Questa considerazione sull’ingrediente segreto mi fa riflettere su cosa davvero significhi “integrazione”. Nel suo più profondo significato, l’integrazione ha a che fare con la separazione. E’ l’arte di far interagire, in un processo di confronto dinamico e creativo, elementi che si pongono come separati e conflittuali. Quest’arte richiede un cambiamento di prospettiva, il passaggio a una visone dinamica processuale e funzionale della realtà e l’evoluzione da un atteggiamento classificatorio e di giudizio a uno di curiosità e di apertura. Questo atteggiamento è più simile a quello di un bambino che si diverte ad ascoltare una storia come se fosse vera piuttosto che a cercare di decidere se è vera o no. In questa condizione è più importante divertirsi e sentire la fine della storia, piuttosto che decidere chi ha torto o ragione, cos’è vero e cosa falso. Quest’atteggiamento elude la realtà perché va alla ricerca della verità, proprio come il cercatore setaccia la sabbia per trovare le pietruzze d’oro. Se non si giudica pazzo uno che passa la giornata a setacciare sabbia e si ha la pazienza di seguirlo, si può trovare l’oro insieme a lui. Così, chi legge con attenzione e passione le storie inventate, vi troverà molta più verità che negli articoli dei quotidiani o nei servizi d’informazione.

Alla Spai, impariamo da tutti con lo spirito dei bambini, che ascoltino storie inventate, senza chiederci chi ha ragione o torto, se è vero o falso. Lasciamo che il sapere di chiunque ci cambi e ci faccia evolvere, non lo applichiamo, riproduciamo o trasmettiamo mai come ci è stato dato ma lo facciamo nostro, esprimendo e mettendo in atto quelle disposizioni che esso ha cambiato in noi. Noi non consideriamo la forma o il contenuto di qualsiasi metodica ci venga presentata ma ne apprezziamo la funzione. E’ proprio questo passaggio da una visione oggettiva e protocollare a una prospettiva funzionale, che ci permette di superare la separazione e i conflitti tra realtà separate.

Nel nostro orto, non facciamo colture intensive. Vi nasce ogni genere di pianta in mezzo a tutte le altre e anche le erbacce hanno la loro funzione per l’insieme.

La conoscenza, nel corso della storia, è stata ripetutamente spezzettata e separata, come un pane di cui ciascuna parte separata possiede una briciola. Riformare il pane intero significa vedere la separazione in termini funzionali e processuali.

 La separazione, quando è bene integrata, è una funzione di conoscenza, arricchisce l’esperienza di sé e del mondo. Essa utilizza la funzione maschile dell’analisi. Diventa disfunzionale, quando è vissuta come perdita e chiusura, con rabbia e dolore, o come fuga e chiusura. Allora diventa una visione distruttiva del mondo e un sistema auto-punitivo e svalutativo di sé.

Integrare la separazione significa riconoscerla come atto d’amore, intenderla come libertà di esplorare, di conoscere, di crescere, di realizzare le proprie funzioni creative e creatrici, ricordando la casa, dove fare ritorno portando le proprie esperienze. E’ così che evolve la conoscenza, separandosi in se stessa e riunificandosi. È così che l’infinito sistema immaginario si arricchisce continuamente e l’onda di vita si propaga.

La coppia genera i figli come Dio crea le creature. La madre vorrebbe tenerli sempre con sé. Se è da sola, tende a inglobarli e li mantiene in una dipendenza, che non li lascia crescere ed evolvere. Per liberarli, lei ha bisogno di temperare la sua funzione prevalente materna con quella maschile, che separa. Nella coppia umana, è il padre che ha la funzione di separare il figlio dalla madre, per facilitarne l’autonomia. Troviamo la stessa funzione anche nell’atteggiamento d’insofferenza della madre, per il contatto troppo “appiccicoso” con un figlio, abbastanza grande, da sviluppare una maggiore autonomia. Riconosci la funzione maschile nel comportamento della madre, osservando un uccello che sbatte i pulcini fuori dal nido, quando sono in grado d’imparare a volare. La puoi vedere nel padre, mentre insegna a suo figlio ad andare in bicicletta o a nuotare. Quando il padre lascia la presa, con cui ha sostenuto il bambino fino a quel momento, il bimbo si sente abbandonato. Un attimo dopo, si accorge che riesce a stare in equilibrio da solo, o che può galleggiare. In quel momento, il vuoto della perdita diventa consapevolezza del proprio potere: la funzione è integrata, il bambino è libero. Si muove in modo autonomo, entusiasta e felice. Farà qualche giro in piena libertà e ritornerà a godersi la soddisfazione e l’orgoglio di suo padre.

La separazione è vissuta con dolore solo se vista come oggetto, se si considera solo la cosa separata. Allora il risultato della separazione sembra irrimediabile e definitivo. Il dolore nasce sempre quando si vede la cosa senza riconoscerne la funzione. Mettendosi dal punto di vista della parte separata, senza considerare il processo di separazione e le sue reali funzioni, assolutizziamo la separazione e la viviamo come un’irrimediabile perdita, senza coglierne gli aspetti evolutivi. Viviamo la separazione come rifiuto, isolamento, condanna e non come liberazione e opportunità di nuove esperienze.

 *“Nel partire, se ne va e piange, portando la semente da gettare,
ma nel tornare, viene con giubilo, portando i suoi covoni”. [[1]](#footnote-1)*

1. Salmo 126, Canto del ritorno [↑](#footnote-ref-1)