

PER STAR BENE: UN VIAGGIO AL MONDO INTERNO

MARIA GABRIELLA SARTORI
Psicologa - Psicoterapeuta-Psicologa Sociale.
Circolo Auser di Quinto di Treviso- 10 di novembre 2015.

1.-INTRODUZIONE.

1.1. Partire dall'esistente:

TUTTI SANNO MOLTO DI PIU DI QUELLO CHE CREDONO DI SAPERE.

Che cosa è la Psicologia?

Che cosa è la malattia mentale. Che cosa è lo psicologo?

Che cosa è il matto, il pazzo, il folle? Matti, Si nasce o si diventa?

ETIMOLOGIA

ANIMA. Dal greco ànemos: Vento, (animale)

PSICHE: dal greco Psyche: alito, fiato respiro, (per estensione) condizione del vivere. Sanscrito PU-Sphu, soffiare il principio per cui si ha vita e respiro. (Mito, fanciulla mitologica)

SPIRITO: Dal latino spiritus, soffio, alito, fiato.

MENTE. Radice MA, sscr. Matis, indogermanico MAN = pensare.

MA nelle lingue indoeuropee, misurare, ponderare le idee.

Nello zendo (lingua Avestica, Iran) anche creare , madre, matrice, materia : Mente generatrice di idee.

Medicina, mese, menstruo, misura, infine,

Men, man, uomo: *l'essere pensante*

1.2.Cos' è la Psicoanalisi?

Sigmund Freud : Moravia 6/05/1856, secondo figlio di Jacob e Amalie Nathanson. Jacob era sposato in seconde nozze con la giovane Amalie, che aveva più o meno, la stessa età dei due figli avuti dal primo matrimonio, che peraltro, convivevano. Il primogenito di Jacob, Emanuel, sposato ,ha un figlio della stessa età di Sigmund.

E'la disciplina fondata da Sigmund Freud nella quale è possibile distinguere tre livelli.

a) Metodo di ricerca dei processi mentali.

Esso consiste essenzialmente nell' evidenziare il significato inconscio delle parole, atti, produzioni immaginarie (sogni, fantasie, deliri, ecc) di un individuo. Questo metodo si basa principalmente nelle associazioni libere del soggetto, e che offrono la possibilità al Terapeuta di fare il suo intervento chiamato Interpretazione.(Metafore: *Traduzione/ Fare luce, ecc*)

L'Interpretazione psicoanalitica che può estendersi a *tutte quelle produzioni umane* per le quali non ci sono o non si hanno le "libere associazioni." Per esempio l'analisi di una poesia, di un'opera teatrale, cinema, istituzioni, ecc.

b) Metodo psicoterapeutico, in questo senso si utilizza la parola Psicoanalisi come sinonimo di Terapia o cura Psicoanalitica. Si basa sempre nella **ricerca iniziale** (fase di diagnosi o conoscenza) partendo dall'analisi per poi procedere per tutto il percorso o processo terapeutico.

Il processo terapeutico si basa sull'analisi:

1-delle Resistenze,

2 -i Meccanismi di difesa

3- il Transfert

4- il Desiderio, manifesto o latente

Alla produzione del Paziente il Terapeuta darà l'**Interpretazione** di quando comunicato.

La Psicoanalisi si può applicare **come metodo Psicoterapeutico**, nelle seguenti modalità:

- Individuale -In bambini, adolescenti e adulti,
- Di coppia.
- Di famiglia
- Di gruppi di famiglie o Multifamiliare (In istituzione terapeutiche varie)
- Di gruppo.
- In Istituzioni: comunità terapeutiche, ospedali, scuole, aziende, associazioni, club, ecc

c) Una Teoria della Personalità, include un insieme di Teorie Psicologiche e Psicopatologiche, frutto della sistematizzazione dei dati ottenuti con la ricerca Psicoanalitica, conformando così una nuova disciplina scientifica.

Freud stesso definì nell'anno 1922 alla Psicoanalisi come:

“Il lavoro mediante il quale si fa diventare consapevole il Paziente dei contenuti della sua mente che sono inconsci e /o repressi in lui.”

Perchè usiamo il termine: analisi ?

Secondo il dizionario, **ANALISI** è: “Metodo d'indagine basato sulla scomposizione di ciò che si presenta unitario nei suoi elementi costitutivi; in chimica :-determinazione della natura e della percentuale dei componenti di una sostanza o una miscela di sostanze ”.

Quest'analogia con la chimica è fondata, e cioè:così come il chimico porta le sostanze al laboratorio, così il paziente porta al Terapeuta i suoi sintomi e sofferenze, che sono espressione di un conflitto non risolto.

Socrate Nosce te Ipsum

L'esortazione”**Conosci te stesso**”(in greco antico: ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ, gnôthi sautón; anche Γνῶθι σεαυτόν, Gnôthi seautón) è una sentenza religiosa greco antica iscritta nel tempio di Apollo a Delfi, appartenente alla sapienza delfica.



La locuzione latina corrispondente è Nosce te ipsum.

POSSIAMO DIRE CHE IL METODO PSICOTERAPEUTICO - PSICOANALITICO E' LA SCIENZA E L'ARTE DI IMPARARE A RISOLVERE I CONFLITTI-

1.3 -COSA E' UN CONFLITTO?

E' il risultato di due desideri, (o due “ordini”) in contrasto/contrapposizione tra di loro-

Esempio: una madre desidera allattare il suo bambino, ma questo chiede il nutrimento giorno e notte-

In più la madre lavora-

Allora come reagisce l'inconscio della madre?

- 1- Con dolori al seno, nausea ,vomito, negando il cibo a se stessa, paralisi di un braccio...
- 2- La conseguenza qual è ? : non può allattarlo. =*Conflitto Intrapsichico*
- 3- Nasconde l'orologio (inconsciamente) in modo di non sentire il suono - e non va al lavoro=
- 4 - *Conflitto con la realtà.*

Nel anno 1923-1933, Freud elabora il Modello Strutturale della mente. (Vedi disegno in PP)

Influenzato da Darwin studia il comportamento umano partendo dalla sua genesi : **l'origine relativo**

L'inquadramento genetico è storico, evolutivo e dinamico.

“Il metodo psicoanalitico non riuscirebbe a guarire un solo sintomo patologico se non facesse una ricerca della sua genesi e sviluppo” (Freud 1913).

La seconda tópica: /Ello Yo y Súper Yo/: Es, Io, Súper -Io.

ES:

E' vicino alla Biología. Corpo.

La filogenesi e le esperienze multigenerazionali.

Inconscio. Serbatoio della libido.

La sua funzione è la soddisfazione delle necessità biologiche-. Risponde al **Principio di Piacere** onde evitare il dolore.

IO:

Conscio e Inconscio. È la conoscenza e consapevolezza della realtà e le sue relazioni- Costruito principalmente per identificazione con gli oggetti significativi; evolutivamente costruito su differenziazione dell'ES sotto l'effetto della realtà e i meccanismi di difesa. Quindi è la struttura che organizza la personalità.

La consapevolezza di se stesso. L'Identità. Il linguaggio . Percezione e coscienza.

E' funzione dell' **Io** trovare la soddisfazione alle esigenze dell'ES nella realtà.

(Mediatore tra ES, realtà e Super IO).**Principio di realtà.** Responsabilità.

SUPER- IO.

Si sviluppa a partire dall 'Io. O Ideale dello IO . Il guardiano dell' IO. Ciò che è permesso e ciò che non è permesso.

Erede del Complesso di Edipo. La società interiorizzata o internazionalizzata .

Principio del dovere.

Coscienza morale (Conscia e Inconscia). Sentimento di colpa.

L' **IO** deve fare fronte a un duplice assedio e mediare tra il desiderio, (dell'ES o dell' IO) il dovere e la paura del castigo che proviene del Super IO. L'IO è la realtà . Tutto ciò può originare il **conflitto**

(Per es. Scegliere il desiderio X, può comportare un “castigo” reale o temuto: abbandono, non essere amato, paure di un attacco, della perdita ,ecc).

SUPER IO, differenziazione dell' Io, o Ideale dell' Io. E'l' erede del Complesso d'Edipo.

È? La società interiorizzata o internazionalizzata.

La consapevolezza della dipendenza e la fragilità umana, generano il fenomeno della paura: paura della perdita, paura dell'attacco, paura di un' aggressione propria e/o dell 'altro...tutto ciò , genera un conflitto.

1.4 PRINCIPALI CONTRIBUTI post freudiani :

1- La Psicoanalisi dei bambini. La tecnica del gioco.

Melanie Klein (Vienna, 30 marzo 1882 – Londra, 22 settembre 1960) è stata una psicoanalista austriaca-britannica, nota per i suoi lavori pionieristici nel campo della psicoanalisi infantile e per i contributi allo sviluppo della teoria delle relazioni oggettuali; è ritenuta tra le personalità più decisive e influenti del movimento psicoanalitico.

La relazione oggettuale.

Secondo Melaine Klein, il mondo interno del bambino è abitato dalle pulsioni di vita e di morte e

popolato di oggetti: rappresentazioni interne sulle quali avviene l'investimento pulsionale.

Tali rappresentazioni sono fantasmatiche, cioè preesistenti e indipendenti dalla percezione del mondo esterno, e servono ad orientare le pulsioni istintuali.

L'oggetto parziale. Nei primi giorni di vita il bambino vive in simbiosi con la madre e non distingue il proprio corpo dal suo. Le relazioni oggettuali a questo livello sono esclusivamente intrapsichiche. Il bambino percepisce il seno materno come parziale a sé, cioè come prolungamento di se stesso, e come "parziale" rispetto alla madre, un oggetto cioè dotato di caratteristiche proprie ed onnipotenti.

L'oggetto totale. Nel passaggio dalla fase schizo-paranoide a quella depressiva gli oggetti da parziali diventeranno totali, cioè separati e indipendenti dalla percezione che il bambino ha di sé. La relazione oggettuale, quindi, è l'interazione tra le pulsioni e gli oggetti parziali e totali. Avviene principalmente a livello fantasmatico e anche nella vita adulta la relazione con gli oggetti totali verrà sempre condizionata dalla modalità con la quale si è vissuta la relazione con gli oggetti parziali.

Le posizioni.

Nella teoria psicoanalitica classica, le fasi dello sviluppo psicosessuale consistono in uno spostamento dell'investimento libidico dall'una all'altra zona erogena (la bocca, gli sfinteri e i genitali). Tale spostamento avviene in modo endogeno, secondo un determinismo fisiologico innato. Per la Klein, invece, l'Io si trova coinvolto fin dalla nascita in un drammatico conflitto tra la pulsione di vita e la pulsione di morte. Poiché la natura dell'Io è fondamentalmente relazionale, la mente adotta una posizione nei confronti degli oggetti interni che la abitano (che, come abbiamo detto, sono preesistenti e indipendenti dalla percezione esterna), investendoli dei portati della posizione di vita, della posizione di morte o di entrambe.

Posizione schizo-paranoide.

In questa fase di sviluppo da 0 a 4-5 mesi, le relazioni oggettuali si fondano sui meccanismi di difesa della scissione e della identificazione proiettiva. Come abbiamo visto relativamente agli oggetti parziali, il seno viene interpretato come riassuntivo di tutte le esperienze gratificanti: alimentazione, calore, sensazioni tattili, sazietà, benessere. Il neonato però vive l'angoscia della pulsione di morte, le malattie, la fame, il differimento della gratificazione. Poiché però nei primi mesi il mondo interiore del bambino è un tutto, il seno diventa contemporaneamente sia buono che cattivo, per cui non essendo in grado di integrare le due qualità dell'oggetto, il seno buono ed il seno cattivo vengono separati l'uno dall'altro come se si trattasse di due oggetti distinti (scissione).

Il neonato, però, vive la relazione con l'oggetto come se l'interazione avvenisse dentro di sé (fantasia inconscia), per cui si identifica con il seno buono e il seno cattivo percependo sé stesso come Sé buono e Sé cattivo ("identificazione"). Il soggetto, in altri termini, vive una situazione tipica della schizofrenia in cui l'identità è diffusa e vive il sé e le relazioni come solo buone o solo cattive, senza la capacità di integrarne gli aspetti. Terrorizzato dalla pulsione di morte, il bambino teme che il seno cattivo perseguiti il Sé buono e allo stesso tempo teme che il proprio Sé cattivo possa aggredire e danneggiare il seno buono. Questa situazione fa nascere la angoscia di persecuzione di tipo paranoide, più arcaica e radicale della angoscia di castrazione di Freud e comune tanto al maschio che alla femmina.

Posizione depressiva.

In questa fase dello sviluppo da 5 a 12 mesi sono centrali i concetti di integrazione, elaborazione del lutto e riparazione. Il seno onnipotentemente buono e cattivo non viene più scisso in due oggetti separati, come accadeva nella posizione schizo-paranoide, ma viene sperimentato come oggetto totale, nel quale sono integrati, cioè, sia gli elementi gratificanti che quelli frustranti (integrazione). Si passa così da un mondo oggettuale totalmente fantasmatico ad una conciliazione delle percezioni interiori con gli attributi

reali dell'oggetto. Il pensiero da onnipotente diventa ambivalente.

Tale posizione coincide con il periodo dello svezzamento. Il bambino si scopre dipendente dalla madre per la soddisfazione dei propri bisogni, ma allo stesso tempo sperimenta l'impotenza perché non può trattenerla sempre con sé. Sviluppa così un atteggiamento depressivo. Tale depressione, come già aveva scritto Freud, è la stessa che caratterizzerà il lutto: il bambino interpreta lo svezzamento come perdita del seno buono, dal quale deve necessariamente separare la propria identità, se vuole sopravvivere, allo stesso modo in cui chi perde una persona cara deve disinvestire i legami libidici per reinvestirli in altri o in altro. La Klein colloca in questa fase la nascita del simbolo inteso come sostituto dell'oggetto sul quale il bambino può scaricare le pulsioni libidiche ed aggressive senza temere di danneggiare il seno buono.

In questa fase, quindi, il bambino inizia a percepire non solo che il seno è altro da sé ma anche che è presente un terzo, ovvero il padre. Nella teoria kleiniana il ruolo del padre è fortemente relativizzato. Il Super Io, infatti, nasce da questo riconoscimento della dualità e dell'indipendenza della madre da sé e non dall'antagonismo con il padre. Anche la formazione stessa di questa istanza si configura come il portato della riparazione. Il bambino, che durante la fase schizo-paranoide ha aggredito e tentato di distruggere il seno cattivo, riconosce ora che il seno buono coincide con quello cattivo, per cui viene sopraffatto dal senso di colpa che lo spinge a riparare l'oggetto che prima ha sciupato e danneggiato. Interiorizzando le norme che regolano la distruttività interiore il bambino si assicura che l'oggetto amato non verrà più sciupato. Nasce così il Super Io.

1.5 MENTE CORPO MONDO ESTERNO-

L'essere umano è una totalità- Non esiste la divisione, mente, corpo.

L'essere umano è sempre "in situazione" E' nel mondo esterno.

Separiamo ai fini dell'analisi, però il comportamento umano si esprime nelle tre aree contemporaneamente.

Esempio, l'angoscia suscitata da una situazione di pericolo, reale o immaginario (area della mente.)

Si esprime nel corpo come tachicardia, e nel mondo esterno come instabilità o fuga da una situazione.

La vergogna (mente) si esprime nel corpo come rossore, nel mondo esterno si può arrivare al suicidio. (Vedi P.P.)

Ci poniamo la domanda, quando un sintomo è **psicologico**? Quando è **organico**?

Pensiamo che sempre siano insieme, contemporaneamente. Postuliamo che non esiste la divisione mente -corpo- mondo esterno.

Fissazione e regressione .

Il concetto di fissazione forma parte della teoria genetica della mente- C'è un'evoluzione della libido, in fasi dello sviluppo, (orale, anale, fallica-genitale) La fissazione è conseguenza di esperienze traumatiche o no- (per eccesso o per difetto) a una fase evolutiva, a un oggetto, a una relazione, determinando tratti del carattere, o malattie varie.

Situazioni traumatiche nella vita possono determinare la regressione a punti di fissazione, dove la persona si sente più sicura e difesa.

PARTE SECONDA

LA CURA ANALITICA: UN VIAGGIO AL MONDO INTERNO. DEPRESSIONE, LUTTO CREATTIVITA.

Il sentimento depressivo è un'esperienza comune a tutti noi, perchè *i lutti formano parte della nostra Storia Vitale*. Formano parte della nostra crescita e della nostra maturazione. La depressione in Psicologia e Psichiatria ha tre significati: sintomo, sindrome, entità gnoseologica. I sintomi che la configurano sono: fatica, stanchezza, tristezza, inibizione, dolore psichico/mentale, angoscia, (persecutoria e depressiva) auto-

disprezzo, autoaccusa, autopunizione, colpa. Sentimento di vuoto e inutilità della vita. La depressione a differenza della Malinconia, è la sensazione che il Mondo è Vuoto; mentre nella melanconia, l'IO è vuoto. Crescere è poter accettare le separazioni e le perdite, poter separarsi dell'Altro.

Il lutto non è solo perdere l'oggetto di amore per lontananza, per morte, perché non ci ama più, o perché non lo amiamo più. Il primo Altro per tutti noi è la madre. Poter perdere l'illusione della possessione esclusiva della madre. Tutti due, il bambino e la madre, devono poter rinunciare al possesso esclusivo dell'Altro.

Questo primo lutto, l'illusione di essere un tutt'uno con la madre (simbiosi) è la base dell'autonomia e della creatività. Perdendo l'oggetto d'amore lo si scopre. Il bambino dice "mamma" quando la madre non c'è, perché non è necessario nominarla se madre e bambino sono uniti in simbiosi. Al posto della madre, che non c'è, ci sarà la parola mamma, prima creazione. Quando il bambino la nomina, la madre viene. La magia della parola. Questo permette il piacere della scoperta, della creazione, della creatività, però implica la perdita dell'onnipotenza e dell'illusione del possesso esclusivo dell'Altro.

Lutto fondamentale, la perdita dell'onnipotenza. Creare è ri-creare ciò che non c'è. Per ricreare, l'oggetto non deve esserci, altrimenti non è necessaria la ri-creazione.

Il bambino può separarsi bene se la madre lo aiuta. E la madre lo può fare bene se lei a sua volta, ha affrontato i suoi lutti; abbiamo così una madre presente ma non possessiva che lascia al bambino la libertà di crescere.

Una madre che non elabora i suoi lutti, li trasferisce al figlio, perché il lutto che uno non risolve, cade sulle spalle dell'Altro, si trasferisce il proprio dolore nell'altro; e questo è un abuso.

Parliamo di lutto sano, quando:

1) Accettiamo la separazione e la perdita dell'oggetto d'amore. Non senza una lunga lotta che attraversa diverse fasi.

Lutto, dal latino *lugeo*, significa pianto, dolore, ma anche *luctus*, lotta. Si lotta contro l'oggetto perduto, insieme al sentimento di rabbia, impotenza, dolore, disperazione e colpa.

In questa fase predomina l'ambivalenza.

2) Posteriormente c'è un'identificazione con aspetti valorizzati dell'oggetto perduto, comportando un arricchimento della personalità, anziché un impoverimento. Risoluzione dell'ambivalenza.

3) Ritiro finale dell'affetto proiettato nell'Altro, nell'oggetto perso. Si ricerca nella realtà nuove fonti affettive.

Il lutto così elaborato è base e pre-condizione della creatività.

Arte e riparazione -

L'ipotesi principale è che il desiderio di "riparare" l'oggetto amato e perduto (e quindi il proprio mondo interno) è la base della creatività artistica.

In cosa consiste il processo creativo?

• La creazione artistica è in realtà la ricreazione/creazione dell'oggetto amato e poi perduto. •

Il desiderio di creare è radicato nella posizione depressiva (simbolo) e la capacità di creare dipende da un felice superamento di essa.

• L'incapacità di riconoscere e vincere l'ansia depressiva porta a inibizioni nell'espressione artistica. Il piacere estetico

• Il piacere estetico è dovuto a un'identificazione di noi stessi con l'opera d'arte e con tutto il mondo interno dell'artista.

• Attraverso l'identificazione, l'utente rivive inconsciamente l'esperienza creativa dell'artista.

In questo modo egli sperimenta di nuovo le sue proprie primordiali ansie depressive e un lutto riuscito (quello dell'artista); così l'utente ristabilisce il suo mondo interno e si sente reintegrato e arricchito.

DANTE ALIGHIERI.

Esempio magistrale di sana elaborazione dei lutti.

Dante Alighieri, o Alighiero, battezzato Durante di Alighiero degli Alighieri e anche noto con il solo nome

Dante, della famiglia Alighieri (Firenze, tra il 22 maggio e il 13 giugno 1265 – Ravenna, 14 settembre 1321), è stato un poeta, scrittore e politico italiano.

*Nel mezzo del cammin di nostra vita
mi ritrovai per una selva oscura
ché la diritta via era smarrita.*

*Ahi quanto a dir qual era è cosa dura
esta selva selvaggia e aspra e forte
che nel pensier rinnova la paura!*

*Tant'è amara che poco è più morte;
ma per trattar del ben ch'i' vi trovai,
dirò de l'altre cose ch'i' v'ho scorte.*

*(En medio del camino de nuestra vida
me encontré por una selva oscura,
porque la recta vía era perdida.*

*¡Ay, cuán dura es
esta selva salvaje, áspera y fuerte,
cuyo recuerdo renueva el miedo !*

*Es tan amarga , que poco lo es más la muerte:
pero por tratar del bien que allí encontré,
diré de las otras cosas que allí he visto.)*

Nel 1274 (9 anni) conosce a Beatrice e se innamora perdutamente. A circa dieci anni muore Gabriella, “la madre bella”. Suo padre Allighiero Bellincione, muore quando Dante ha diciassette anni, diventando il “capo famiglia”. A venti anni sposa Gemma de Donati con la quale avrà quattro figli.

Dante soffre una serie di lutti:

Nel 1290 muore Beatrice, nel 1302 esiliato politico, perde la sua patria. Condannato al rogo, da Bonifacio VIII è pure considerato un traditore dagli ex compagni.

Che solitudine! Che dolore! Che mondo interno caotico!

L’opera di arte è un tentativo (riuscito) di mettere ordine nel caos. La Commedia, vuole dire che è una storia prima dolorosa, che avrà poi un lieto fine attraverso l’elaborazione del lutto.

I tre momenti di questa elaborazione sono per Dante:

a) l’Inferno tra il 1307/12 (epoca orribile) b) il Purgatorio 1315 (c’è speranza) e c) Paradiso 1316 (felicità) con la riconquista del benessere perduto. È un movimento ascensionale, dal profondo verso l’alto, da sotto verso il sopra. E non siamo alla fine come prima, ci siamo arricchiti di conoscenze, siamo maturati. Il nostro mondo adesso è più grande, dentro e fuori di noi. Dante ci dice nel 1300: “La mia patria è il mondo”...

Dante è accompagnato dal poeta Virgilio-uno che ha fatto la strada prima di lui- e può in questo modo aiutare agli altri. Ecco il ruolo dello Psicoanalista, diremmo oggi- Il lutto va accompagnato e non tamponato con antidepressivi e/o psicofarmaci...

La differenza tra l’artista e il nevrotico consiste nel poter dare significato alla propria esperienza, in modo tale che questa non sia soltanto subita- (Entrare nella foresta, e uscire con una metafora, anziché rimanere intrappolati o perdersi dentro).

Il piacere della creatività è possibile se si è affrontato il lutto fondamentale; in questo modo l’artista sa ritrovare un ordine nel caos. Creare è un piacere, che l’autore trasmette al pubblico.

Bibliografia

Allighieri Dante, La Divina Commedia, De Agostini Ed, Novara. 2004

Freud Sigmund, Obras Completas, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, 1968

Klein Melanie e altri, Nuevas Direcciones en Psicoanálisis, Paidós, Buenos Aires, 1965.

Lagache Daniel, Diccionario de Psicoanálisis, Editorial Labor, Barcelona, 1971.

Sartori, Maria Gabriella, Dalla Psicologia Sociale ai Diritti Umani, Scritti 1985-2009, Armando Editore, Roma 2010