

Trovare i propri miti

Maria Grazia Cecchini – Gianluca Taddei

Inizialmente, un vago senso di smarrimento ci ha colto all'idea di partecipare ad uno scambio sul "mito". La prima reazione è stata definire la parola stessa, come per avere una griglia di riferimento nella quale muoversi; la seconda, riconnettersi a quanto tantissimi hanno detto sul mito nel campo psicoterapeutico e non solo.

Ma poi, in qualche modo liberati dal bagliore che circonda la parola "mito", ci siamo immersi nella parola "trovare". L'associazione spontanea è stata "ricercare", una ricerca archeologica che partendo da un indizio approfondisce lo scavo, incontra diversi oggetti, frammenti, tracce. Fra tutti, un oggetto in particolare assume rilevanza agli occhi dell'archeologo, che lo ripulisce cautamente dalle incrostazioni e inizia a mettere in luce parti molto attraenti del "reperto". Attraenti perché belle, di quella bellezza che aldilà di ogni percezione soggettiva, colpisce l'anima per l'intreccio dei particolari, per i colori o la luminosità, insomma per la sua armonia, che ne fa un'opera d'arte, obiettivamente riconoscibile.

L'archeologo, con estrema delicatezza, inizia a toccare l'opera ritrovata per saperne di più; ha già informazioni su essa, ma è solo nel momento che la tocca che le immagini del passato diventano vive qui e ora, e tutto ciò che è stato in relazione con l'oggetto ritrovato diventa figura concreta. Appaiono altri oggetti, persone, storie individuali che s'intrecciano l'una con l'altra, ambienti ed eventi, e quando la rete delle connessioni e relazioni trova un significato, il tempo dà il senso a quell'oggetto, agli eventi, alle persone, al contesto stesso.

Il tempo, o meglio *i tempi*, quello trascorso delle incrostazioni e dei ricordi e quello ritrovato dell'opera d'arte, appaiono in un tutt'uno. La bellezza del tempo infinito e l'emozione del senso di un'esistenza si evidenziano e prendono aria come un respiro, un senso profondo di esserci qui e ora. L'archeologo non si metterebbe nel viaggio di ritrovamento se non sapesse, più o meno consapevolmente, che quello che sta cercando gli appartiene totalmente, in una relazione intima con il tutto. Ciò che sta cercando non è un oggetto *altro- da- sé* ma una parte *intima di sé*.

Questo è il piacere della contemplazione dell'arte, questo è il piacere di una relazione quando insieme all'altro iniziamo il lavoro di conoscenza, discesa nel profondo, pulizia e rinascita. L'arte di essere terapeuti. L'arte di stare in una relazione di senso.

Una relazione bella nel reciproco riconoscimento e nella coscienza che ri-trovare l'altro è sempre ritrovarsi. Il terapeuta non potrebbe aiutare l'altro a trovarsi se non fosse egli stesso contemporaneamente nel continuo viaggio di ri-trovarsi. E l'apice di questo ritrovarsi, il culmine *di senso* della relazione sta precisamente nel momento in cui essa finisce, quando terapeuta e paziente rinunciano l'uno all'altro per darsi al mondo, a un nuovo contesto e a nuovi significati. *L'arte di fare terapia è l'arte di separarsi*.

La separazione è contenuta già all'inizio della relazione con l'altro, è la stella polare che orienta tutto lo sviluppo della terapia, non ne è solo l'ovvio epilogo. La capacità di mantenere la vicinanza e la distanza fa della relazione terapeutica una relazione intima nella libertà; la consapevolezza del processo di separazione fa di un terapeuta una buona persona a cui chiedere aiuto.

Le persone ci chiedono, in fondo, di essere felici. Accogliamo tale richiesta sapendo che insieme ad ognuno di loro dovremo "scavare", affinché arrivino a sentire l'esperienza globale di essere vivi, quindi felici, insieme e oltre le loro concezioni di felicità. E' un processo che ogni persona può fare se accetta di separarsi dalle incrostazioni interne- -le immagini di sé- e da quelle esterne- le relazioni-. Pulire le incrostazioni vuol dire rivedere la storia che abbiamo creato intorno alle persone e agli eventi, rivedere i significati che fino a ieri ci sembravano concatenati in una logica utile a comprendere la sofferenza; vuol dire anche svelare l'inganno delle rappresentazioni elevate a valore di principi universali, intoccabili e dati per eterni e "veri", svelare in pratica i miti che ci hanno orientato, sostituendosi alla nostra coscienza e alla nostra consapevolezza.

Il terapeuta può essere riconosciuto come affidabile dal cliente solamente se ha attraversato la zona buia in cui mancano gli appigli -i miti- e ha sperimentato che, se non altro, il deserto della solitudine e dell'estraneità ha dei confini; solo se ha conosciuto la terra di mezzo che sta tra la delusione delle rappresentazioni mitiche di sé e l'esperienza di essere nel tempo qui e ora. Il cliente, già spinto dalla ridondanza delle esperienze dolorose e frustranti, sarà forse più disponibile ad intraprendere il rischioso viaggio alla ricerca dei propri miti grazie al sapore di vitalità e speranza, incarnata nel presente, che può intuire nella relazione con il terapeuta.

Entrare in una relazione terapeutica che si prefigga la finalità di restituire al paziente un senso di sé vitale, presente, scaturisce dal sapersi spostare lungo le polarità dell'intimità e della distanza, distanza che abbiamo guadagnato dalla nostra storia personale e dalle emozioni che ci legano ad essa: il gioco dell'unirsi e separarsi. Si offre così al paziente uno spazio neutro e creativo perché vuoto di attaccamenti, o almeno abbastanza vuoto da permettere di intraprendere la realizzazione del sogno di sempre e di tutti: cambiare vita.

La prima tappa del cambiamento è la disponibilità all'autoconoscenza: il riconoscimento di parti interne e il loro livello di indifferenziazione, che potremmo anche definire come lo stadio della mancanza del dialogo interno. Ripristinare un dialogo interno costruttivo prevede mettere confini tra istanze, bisogni, identificazioni e lasciare emergere il conflitto tra queste. Prevede soprattutto tollerare che *non* ci sia accordo, perché una frettolosa ricomposizione potrebbe lasciare spazio alla creazione di un nuovo mito, questa volta sostenuto dal contesto terapeutico, quindi ancor più di rinforzo a un'autoimmagine idealizzata. La tentazione narcisistica di dare da mangiare ad una parte "pseudo potente" è forte, resistere richiede la capacità di contenere l'ansia, contenimento che il cliente può costruire solo se può mutuarlo dal terapeuta stesso. La mancanza di quiete è uno shock abbastanza duro e la difesa più immediata potrebbe consistere nel regredire allo stato di indifferenziazione.

Vale la pena procedere in questo nuovo campo di battaglia? La risposta può essere affermativa soltanto se, nel vuoto di aspettative creato dalla "giusta distanza" fra terapeuta e cliente, si colloca e trova vita un'esperienza di *amore*. Amore come accoglienza, come non giudizio, come osservazione delle parti oscure e spaventose in modo meno pauroso e più *compassionevole*.

La conoscenza dei propri meccanismi psichici, emotivi e cognitivi è la porta di entrata nel mito personale, che a noi piace vedere come quella costellazione di rappresentazioni che costituiscono l'autoimmagine. L'autoimmagine si manifesta a livello fenomenologico nei comportamenti automatici, nei meccanismi di difesa, nelle distorsioni cognitive e nell'esperienza emotiva stessa: è insomma una sorta di fenomenologia del carattere. Il nome e il significato che ognuno di noi dà a questi fenomeni nel corso della sua storia sono come un velo che avvolge un ulteriore mito personale in cui siamo immersi e da cui siamo condotti. Stiamo parlando dell'illusione nucleare che fa da motore a tutte le nostre manifestazioni nevrotiche, in nome della quale diamo da mangiare al mostro affamato di gloria. Con uno spostamento inconsapevole a livello esistenziale, procediamo credendo che il senso della vita stia nel soddisfare il mostro.

Una volta scoperto il mostro, è come essere nudi.

Questa è la tappa del non detto, del non visibile, del confronto con aree vuote e misteriose, che non solo ci spaventano, ma sono aldilà della nostra capacità di dare significati.

Il non visibile, il non dicibile prendono forma in una "musica" nuova, orchestrata a più mani, rappresentazione concreta di una possibilità di cambiamento, per il cliente e anche per il terapeuta.

Come abbiamo già detto, in questo territorio ostinarsi ad attribuire significati può condurre alla perdita di contatto nella relazione, sostituita da copioni, schemi, script, routine pronti a fornire soluzioni precostituite al cliente e all'operatore. E' necessario, certo, districarsi nelle aree del conoscere, del pensiero lineare e il più possibile "pulito"; è però altrettanto necessario muoversi, meglio se a passo di danza, in quel regno sospeso tra immaginario ed esistente, dove si addensano segni non univocamente interpretabili che aprono la strada alle suggestioni del sentire. Si spalanca qui il regno delle arti.

L'idea che l'artista preceda l'opera, che sia rappresentato dal suo stesso farsi, è molto recente nella storia occidentale, e trova il suo corrispettivo nell'approccio fenomenologico: l'opera (l'oggetto) non rappresenta un'idea preesistente, oggettiva e identica a sé, ma esiste in quanto diretta emanazione di un intervento sulla materia (visiva, sonora, concreta) e percezione mediata del percipiente. Da custodi dei significati (in genere quelli della tradizione) le arti divengono rappresentanti dell'"individuo immaginante" al servizio dell'immaginazione di altri individui. Sempre meno le arti rappresentano istanze collettive (con cui ovviamente mantengono inevitabili e stretti legami culturali), sempre più perdono significato; non bastano a ricostruirlo i superstiti codici condivisi. Si apre uno iato tra rappresentazione e comprensione, a colmarlo resta l'individuo "con tutto se stesso".

Anche la musica, di cui noi ci occupiamo più da vicino, non si sottrae a questo processo, benché sia molto più codificata di quanto l'ascoltatore ingenuo mediamente ritenga.

Rispetto ai processi creativi e al "senso" della musica esiste un duplice fraintendimento: da un lato la si ritiene materia per esperti (il compositore), dall'altro uno spazio anarchico dove qualsiasi suono, organizzato sulla base di semplici stereotipi, può diventare una "canzone".

In realtà il processo creativo coincide, soprattutto se coinvolge altre persone, i fruitori presenti o potenziali, con l'elaborazione di personali codici di rappresentazione e di procedura nell'ideare un processo funzionale allo scopo. Non servono necessariamente le leggi dell'armonia tonale per costruire un'improvvisazione vocale, saranno utilissime nel realizzare una canzone.

Ma fare/ascoltare musica va oltre il fare/conoscere regole. Richiede una disposizione all'apertura: faccio uscire i suoni/li faccio entrare. Richiede attenzione elaborativa: "Cosa unisce o divide un suono appena emesso dal successivo"?/Questo mi piace, mi colpisce più di quest'altro". Richiede disponibilità ad immaginare il cambiamento: "Come potrei ammorbidire questo ritmo che ora sento pesante?"/"Come vorrei che questo ritmo divenisse più morbido". E poi, il vuoto: "Questo pezzo mi piace, e non so perché. Però mi piace, ci sento l'acqua che scroscia e io che ci rido insieme"*. E' possibile in questo prezioso momento scegliere l'abbandono del significato, del giudizio, per entrare nell'esperienza, sperimentare l'energia materica ed emotiva della musica, costruendo in tempo reale ponti tra senso ed esistenza, in cangiante alternarsi di forme, dimensioni, strutture, emozioni.

Fare musica, in particolare, è più che mai un'azione intenzionale nel qui ed ora. Se questo è il senso della creatività (creazione di vuoti più che di pieni) ci si accorge di quanto tra terapeuta e cliente si imbastisca una relazione a tutti gli effetti creativa, che si sviluppa lungo le coordinate emozionali vuoto/senso e quelle logiche forma/struttura, senza soluzione di continuità. Qui psicoterapia, counselling, musicoterapia, artiterapie trovano punti di contatto e qualificano le reciproche differenze.

Lo stile personale dell'operatore è appunto uno stile, ha dunque a che vedere con l'arte. *Stilum* è affine, nella sua derivazione, a *stimulus*, come a dire che una cosa è riconoscersi nel personale agire terapeutico, altra fissarsi nella stantia ripetizione di formule. Il manierismo è l'anima del narcisismo, è 'stile' senza 'stimolo'. Il narcisismo del terapeuta, l'intenzionale immobilità che da esso si genera, prelude alla stasi nella relazione con l'altro, in cui l'altro è facile complice in un gioco di specchi. L'alternativa non consiste nel creare -narcisisticamente- con il cliente l'opera "unica" e irripetibile, quanto nella capacità di dar vita a piccoli scostamenti, di introdurre elementi estranei al contesto fin lì elaborato tali da farlo meglio risaltare. Un accurato dosaggio tra polarità ma anche tra affinità, tra conosciuto e novità (rispetto a quella porzione di conosciuto, poiché il completamente nuovo non è dato). Bach elabora assolutamente dentro le forme musicali conosciute, ne accentua anzi la riconoscibilità ampliandone il respiro e rendendole nuove in quanto perfette; Stravinsky disturba con evidenza materiali della tradizione barocca apparentemente fedeli all'originale distorcendone gradualmente o improvvisamente gli elementi portanti e immergendoli in ritmi inauditi.

* Queste frasi sono state dette da pazienti in setting musicoterapico

Le parole, come i suoni, prendono peso dal silenzio che le circonda; se è troppo, o troppo poco, perdono efficacia. Questa relazione suono/silenzio è ciò che comunemente viene definito “ritmo”, in un’accezione piuttosto lontana dall’idea che ritmo corrisponda a iterazione di impulsi statici e perciò prevedibili. Ritmo è reiterazione, certo, ma reiterare non significa ripetere precisamente allo stesso modo: piccole variazioni, piccole sfumature del linguaggio, lievi scarti, confluiscono e aprono nuovi scenari. In questo agire dell’operatore c’è ricerca, ascolto attivo nel senso più ampio, profondo, “musicale” del termine. C’è rischio, perché i codici che a questo punto servono per lo scambio e la comprensione sempre più divengono di natura estetica. Questa estetica, appare chiaro, nulla ha a che vedere con il narcisismo, ma ne è anzi il principale nemico, perché è l’estetica dell’ascolto, dell’esserci, della responsabilità; perché è il frutto del comune lavoro di operatore e cliente, chiamati incessantemente alla scoperta e alla costruzione del bello, non per rimirarlo, ma per nutrirsi e ad esso ispirare i successivi passi.

E’ un processo estetico ed etico, in quanto tale del tutto simile ad una relazione d’amore, da cui, attraverso il *dialogo emozionale* -come noi lo definiamo-, si crea in modo spontaneo e istintuale un “opera” relazionale con l’altro e con il mondo. Questa via creativa in cui accompagniamo e ci accompagniamo al cliente è misteriosa, perché richiede l’abbandono delle certezze cui fedelmente eravamo leali. Richiede il superamento del nostro mito, così da poter riconoscere il mito dell’altro. Come il terapeuta, distante dai suoi miti personali, ma intimo con il mistero, ha potuto unirsi al paziente, così l’altro può connettere il proprio mito con quello delle persone che abitano il suo ambiente. Può riconoscere il mito più ampio che collega i miti individuali, il patto di mutua fedeltà stipulato affinché non sia scoperto il velo, la manipolazione della memoria per cementare i legami. Se il paziente è in grado di navigare tra il vuoto in cui gli è stato possibile incontrarsi e il vuoto che si crea nelle relazioni, allora può riconoscersi differente e, se vuole, godere di questa sua “diversità”.

In questa tappa non c’è solo un vuoto di giudizio o una perdita di significati, ma un baratro emotivo e affettivo che richiede la capacità di “stare”, e quindi semplicemente di esistere. E’ uno stato di sospensione privo di conoscenza del passato e di certezze nel futuro, in cui, facendo l’esperienza nuda dell’esistenza propria e dell’altro, senza orpelli e riferimenti, è possibile sperimentare un ulteriore *punto zero* di neutralità. L’unica via di uscita è la creazione di un nuovo percorso nel qui e ora, nella coscienza della presenza e dell’appartenenza al tutto, percorso non più mitico nell’accezione psicologica o storica.

Inizia qui un viaggio di esplorazione di mondi nuovi che veramente richiede eroismo. Non è forse un atto eroico riconoscersi “niente” e sentire il senso di esistere? Tutte le aspettative di affidamento e affidabilità spariscono e finalmente lasciano spazio all’organismo che, facendo esperienza di se stesso, si percepisce come appartenente ad una vita che fluisce.

E’ come se un suono potesse ascoltare se stesso e sentire il senso di sé in quanto facente parte di una melodia. In fondo al suono si chiede solo di risuonare...L’orizzonte si è allargato, tende all’infinito, e questa profonda esperienza di essere presenti è un viaggio nuovo, una nuova storia, non più nel mito, ma, paradossalmente, in una nuova personale mitologia.