

La psicoterapia dello stress e lo stress della psicoterapia

Relazione di Gianangelo Palo tenuta a Ravenna al congresso della PNEI sullo stress

Vorrei iniziare con una premessa sul metodo che seguirò.

Il titolo e il tema sono chiari.

Mi servono alcuni minuti per chiarire i termini.

Prima quaestio fit de nomine, dicevano i filosofi scolastici.

I nomi sono l'essenza delle cose, o noi potremmo dire la *conseguenza delle cose*, immettendoci in una riflessione complessa che però permea tutta la filosofia odierna fino a Wittgenstein il quale parla di *giochi linguistici* e della necessità di spiegare il gioco che il nome sta realizzando. Si apre quindi una prospettiva epistemologica di grande rilievo che merita di essere accennata, anche se non posso esaminarla più profondamente.

Ma tutto questo serve per ricordare a me e a voi che le premesse epistemologiche sono fondamentali perché guidano poi tutta una riflessione e determinano un metodo. Vi devo confessare che è stata questa la cosa che mi ha più colpito della PNEI, la sua attenzione al superamento dei dogmi presenti anche in campo scientifico, (Bottaccioli) e l'importanza data alla riflessione filosofica come momento importante anche per la ricerca scientifica.

NOI ABBIAMO DUE NOMI: PSICOTERAPIA E STRESS.

- Con **Psicoterapia** me la cavo in fretta solo rilevando che esistono varie psicoterapie che tuttavia si unificano a livello transdisciplinare nella considerazione della presa a carico, del curare e del curarsi di un altro essere umano che chiamiamo paziente e della focalizzazione data alla psiche vista come una realtà non palpabile ma che si sente e si percepisce come collante tra le varie realtà anche fisiche. Ci si potrebbe dilungare anche su questa parola che va immessa nel gioco linguistico in cui si trova a operare collegata, non solo a chi parla e la usa, ma anche agli effetti che provoca in chi la utilizza.

Devo dire che io mi muovo in un'accezione psicodinamica con una forte accentuazione data al rapporto tra conscio e inconscio, visti come elementi caratteristici proprio della psiche. Considero ancora la psicoterapia come un processo dialogico, con un'attenzione particolare al transfert, considerato l'elemento fondamentale della cura e del processo analitico. Avrete capito che sono uno psicoanalista che fa psicoterapie.

- Sul termine **Stress** mi fermo un po' più a lungo perché lo ritengo un interesse particolarmente in azione sia in me, e penso, anche in voi. Il termine è più nuovo e merita una più attenta riflessione.

Innanzitutto vediamone un po' la radice, la sua etimologia che rimanda a *strictus*, con i significati che forse già questa mattina avrete sentito. Io preferisco ricorrere alle associazioni libere di alcuni miei pazienti che mi hanno parlato di TRENO, STRADA, STRITOLATORE, tutti nomi che devono essere inseriti nel gioco linguistico di ciascuna persona che collegava TRENO

con stress perché era un pendolare, STRADA con un percorso difficoltoso, STRITOLATORE con un meccanismo inconscio profondo che lo stava stritolando....analista definito come lo *strizzacervelli*. Ma tutti rilevavano con l'associazione una componente onomatopeica concentrata nel lemma "STRR". Non mi dilungo, mi preme solo rilevare come il significato profondo di stress etimologicamente ben descritto si affianca bene, anzi viene arricchito, dalle associazioni libere di pazienti in psicoterapia.

Io vorrei però andare più a fondo e ripercorrere il significato che il termine prende dalla fisica dove nasce prima della sua applicazione in psicologia.

Per essere più comprensibile e più dialogico ho interpellato mio figlio che è Ingegnere aeronautico e spesso mi ha aiutato a decifrare i giochi linguistici complessi che si presentano anche nel linguaggio psicoanalitico. Ricordo un lungo discorso sulla PERTURBAZIONE e sulla TURBOLENZA parole spesso usate nel linguaggio psicologico e che è importante vedere nella loro accezione originaria che appartiene alla riflessione della fisica.

Lo stress non può essere evitato e si tratta di una sollecitazione che un materiale sopporta in vista di un'energia che si scontra/incontra con il materiale stesso.

Questa prima osservazione, che esclude il solo significato negativo del termine, ma lo immette in un gioco più ampio, mi sembra molto interessante in una prima trasposizione nel nostro contesto linguistico che accetta la medesima accezione del termine.

Proseguendo, sempre mio figlio, mi parla delle caratteristiche del materiale che è sottoposto a stress, poiché c'è un materiale che ha un campo elastico più ampio e permette un ripristino della situazione originaria e un materiale più rigido che tende a spezzarsi. Il primo porta a parlare di stress elastico, il secondo di stress plastico.

E' evidente che qui lo stesso termine assume un significato positivo o negativo in relazione allo scambio che è messo in atto e al tipo di materiale che riceve la sollecitazione.

Mi sembra questa un'osservazione importante sull'utilizzo dei nomi e sul passaggio da un gioco linguistico a un altro. Pur alla presenza di due contesti, quello fisico e quello psicologico, l'eticità del termine mantiene la stessa valenza. La positività del tutto è determinata dall'intensità, dalla durata dello stimolo e dalla resistenza del materiale. Tutti questi elementi entrano in azione e devono essere considerati nella loro reciproca influenza.

Mi sembra importante soffermarsi sul termine eticità che deve essere spiegato nell'accezione che io attribuisco a questo nome. Penso che le regole che valgono in campo fisico abbiano un peso anche nel contesto diverso in cui i termini sono trasportati. Se un materiale si spezza o si deforma in modo irreversibile dietro sollecitazione di una forza stressante, si afferma che questo non va bene e si devono trovare altre soluzioni, o ricorrendo al cambiamento del materiale o modificando l'intensità della forza stressante. Si procederà quindi a modificare la struttura di un componente dell'ipotetico aereo o a modificare il campo di utilizzo.

In conclusione

1. Lo stress in fisica esiste sempre, è nella natura delle cose.
2. Non necessariamente è negativo

3. Dipende dalle forze in gioco e dalle loro caratteristiche.

4. Si deve sempre collocare in un contesto che incide molto sulla dinamica complessiva.

Tutto questo può essere trasportato al nostro tema?

Ci possono essere delle variazioni, ma il nucleo rimane molto simile.

La mia tesi è che questo può essere fatto, anzi concretamente avviene, ed è bene sottolineare la normatività del mondo fisico in relazione alla normatività del mondo psicologico. So di affermare una tesi ardua ma io sostengo che anche il mondo fisico ha una sua eticità interna che è data dalle sue leggi e dall'utilizzo che poi noi ne facciamo.

Ritengo che quando si importa un nome da un contesto linguistico è possibile e a volte necessario rilevare le differenze di applicazione ma è anche importante notare i punti di congiunzione.

E' quello che mi accingo a fare in questa relazione.

LO STRESS DELLA PSICOTERAPIA

Se consideriamo il processo psicoterapeutico come un evento che si svolge tra due persone, un cammino e un'avventura che riguarda, non solo il paziente, ma anche il terapeuta, se quindi eliminiamo le ipocrisie di un rapporto oggettivato nel senso che vengono applicate delle regole e dei modelli sorretti da una epistemologia cartesiana o da un concetto di dualità lineare e ci accordiamo sulla presenza di due persone che mettono in comune le loro menti, la loro vita, le proprie emozioni, è impossibile eliminare la realtà dello stress in questa prospettiva. Se lo stress è inevitabile nella vita, se l'incontro tra due realtà deve necessariamente fare il conto con lo stress, questo varrà anche nel processo terapeutico.

Seguiamo i vari attori

Lo stress del paziente che probabilmente si trova in terapia proprio perché è in qualche modo stressato.

Lo stress del terapeuta che non può essere esentato da questo vissuto.

Lo stress dell'operazione terapeutica che è pure lei soggetta allo stress.

Ma anche qui si tratta di esaminare i tipi di stress e vedere come miscelarli, come modularli, come bilanciarli sia all'interno degli attori sia nell'insieme del processo.

Portiamo degli esempi.

Ogni operatore del settore sa che ogni terapia, soprattutto quando è lunga, subisce degli alti e bassi all'interno della stessa terapia. Ci sono dei momenti in cui il transfer è positivo, si lavora con piacere, ci sono dei momenti in cui il transfer può diventare negativo e il lavoro diventa più difficoltoso anche se sempre molto appassionante. Sto pensando all'analista in questo momento. La parolina importante è proprio in quell'*appassionante*. Se scatta questa dinamica lo stress, pur fortemente presente, viene non solo superato, ma costituisce uno strumento per la chiarificazione del rapporto, scoprendo tutte le facce del modo di funzionare della mente del paziente e anche a volte del modo di funzionare della mente dell'analista.

Si tratta di un caso esemplare in cui lo stress di ambedue gli attori è bonificato, non eliminato, dall'utilizzo del medesimo inserito in un campo di azione in cui la modulazione dello stress diventa elemento produttivo.

Un mio paziente fisioterapista, parlando del contatto necessario sia in campo fisioterapico, ma soprattutto in dimensione terapeutica, mi ha detto che il contatto, che a volte può essere stressante, deve essere fatto **con-tatto**. Mi aveva così lui gratificato di una dimensione a cui io tengo tanto che è inscritta nella significatività e nella importanza delle parole, addirittura nella loro composizione. Il contatto espresso come con-tatto aveva in sé non solo una forza espressiva e comunicativa notevole ma comprendeva anche una valenza etica. Il contatto è infatti indispensabile in qualsiasi terapia, ma è diversa la modalità, e quello che più conta è proprio il modo con cui è esercitato.

LA PSICOTERAPIA DELLO STRESS

Potremmo dire che lo stress della psicoterapia ci dice già molto su come deve essere la psicoterapia dello stress, avvalorando così la tesi che vuole affermare che le premesse e il significato/uso dei nomi è molto importante.

Esige una serie di regole che valgono per tutte le psicoterapie ma che noi cercheremo di osservare con gli occhiali dello stress.

1. Ci vuole innanzitutto un'atmosfera, un clima che è un po' il contenitore dello stress sia del paziente sia dell'analista. Creare un clima serve moltissimo, anche qui mentre io parlo o mentre scrivo pensando a un ipotetico uditorio, mettendomi così in una dimensione comunicativa asse portante di ogni relazione.
2. Ci vuole un'attenzione a che lo stress non sia plastico e rompa uno degli elementi e faccia così naufragare tutto. Concretamente, entrando nel gioco linguistico dell'analisi, ci vuole una attenzione rigorosa a non smantellare le difese. Soprattutto con un'organizzazione psicotica bisogna ricordarsi che un aumento dello stress può causare una rottura (la rottura psicotica) che evidentemente non è opportuno sviluppare.

Lo stress può essere causato da un'interpretazione intempestiva che non ha previsto un'attenzione all'aliquota di stress che conteneva.

3. Ci vuole uno stress elastico, ma questo è possibile se si conosce la caratteristica del funzionamento mentale del paziente che sia sufficientemente strutturato, e anche la forza, la intensità di uno stress che può essere causato da una interpretazione o da un atteggiamento di setting esageratamente rigido.

Entra qui una distinzione tra stress *interno* e stress *esterno*.

- Lo stress interno dal mio punto di vista è collocato nel funzionamento mentale della persona, può esemplificamente essere chiamato con le categorie freudiane di IO e SUPER-IO. A volte c'è un super io tirannico che spadroneggia cannibalizzando tutto e creando uno stress tra quello che si dovrebbe fare e quello che si può ragionevolmente fare. Banalmente possiamo pensare allo stress causato da un'ossessione di pulizia che primeggia e mette in sordina tutta una serie di altri elementi importanti per la crescita e per la vita. Lo stress prodotto dall'energia violenta di questo elemento strutturale

può rovinare una persona e dei rapporti, ma potrebbe essere anche l'unica corazza che la persona stessa ha costruito, senza della quale crollerebbe.

Si tratta allora di vedere come ammorbidire questo elemento che vorrebbe significare anche una riduzione dello stress.

Si tratta ancora una volta di *modulare*, sapendo però che quest'operazione non è meccanica ma esige un cammino lento e partecipativo.

Esistono delle interpretazioni stressanti, a volte la stessa smania di interpretare crea stress. Questo è un elemento importante che tutta la riflessione critica analitica ha preso in considerazione e oggi si è molto più cauti nell'usare questo strumento, proprio perché ci si è resi conto che era STRESSANTE, in maniera non modulante, ma plastica e quindi rompeva un rapporto terapeutico ma anche un rapporto tra le parti interne del paziente. Proprio perché la rottura delle parti interne crea una situazione disastrosa in cui non è più possibile vivere bene. Vorrei terminare

1. con una riflessione presa da un filosofo importante del '900 Martin Heidegger, per vedere ancora una volta come la filosofia può aiutarci a pensare bene e quindi essere uno strumento terapeutico molto forte.

Il filosofo parla del pensare, della sua importanza mentre sta facendo al suo paese una commemorazione di un artista scomparso.

Dice che ci sono due modi di pensare, uno *calcolante*, legato al mondo della tecnica, noi lo chiameremmo un pensiero digitale e uno *meditante* che per Heidegger è quello più importante: permette di superare lo stress di un pensiero meccanico e matematico.

Non si tratta di eliminare un pensiero, si tratta di saper prendere le distanze in modo che il calcolo non venga assolutizzato, ma possa venir filtrato e modulato dal pensiero meditante. Il libro in cui tratta questo si intitola GELASSENHEIT, *Abbandono, lascarsi andare* mi sembra la conclusione più appropriata per modulare lo stress.

2. Con un passaggio di David Lazzari dove viene annunciato la differenza tra il mondo della macchina che viene assemblata dopo aver costruito i vari pezzi, che devono poi essere messi assieme, e il vivente che invece parte da un elemento che poi si sviluppa e si evolve nella complessità.

Mi pare un elemento molto importante che avvicina la riflessione della PNEI al mio mondo psicoanalitico.

Anch'io, quando sono alla presenza di una complessità del mondo psicotico, quando la molteplicità dei pensieri si sviluppano nel transfert analitico, scelgo un elemento (il famoso fatto scelto di Poincaré ripreso poi da Bion) e su quello costruisco la mia risposta.

Mi pare un esempio di transdisciplinarietà, dove l'incontro tra varie discipline non si esaurisce in un'operazione di giustapposizione, ma si rende concreto in un modello formale che opera con le stesse caratteristiche pur in ambiti diversi.