

Lettura psicomodinamica e psicogenetica della propria vita

Rosi Capitanio*

L'approccio psicomodinamico e quello psicogenetico sono due volti della medesima e indispensabile attenzione che si deve avere per capire un problema che la persona ci presenta e nel quale porta se stessa e la propria storia.

La psicomodinamica vuole comprendere l'insieme delle forze psichiche nel loro funzionamento *qui-ed-ora* ovvero le motivazioni che sostengono il comportamento attuale. Certi comportamenti, infatti, possono apparire simili e tuttavia essere molto diversi quanto al significato (conscio e/o inconscio) che rivestono per chi li agisce. Un esempio è la conformità alle norme sociali: mentre per uno può essere segno di matura integrazione sociale, per un altro può costituire una forma di dipendenza immatura da strutture o conferme esterne; per uno si tratta di un libero atto di risposta ai valori, per un altro di un meccanismo di difesa. Viceversa, ci sono comportamenti perfino opposti dettati invece da una psicomodinamica molto simile: pacifisti e belligeranti possono, infatti, essere sostenuti dalla stessa tensione aggressiva.

La psicogenesi si domanda come l'attuale configurazione di forze emerge *dal passato* del soggetto, ossia come certe esperienze vissute siano diventate parte stabile della sua attuale personalità. Lo scopo del ritorno al passato non è il semplice ricordarlo o ridirlo oggi, ma rendersi conto di come mai certe reazioni (atteggiamenti emotivi e comportamenti) sono rimaste pressoché invariate nello scorrere del tempo e nel mutare delle circostanze, come mai sono diventate patrimonio del soggetto e come egli se ne è servito nel corso della vita e ancora se ne serve. Le proposizioni psicogenetiche descrivono perché, in passate situazioni di vita, fu adottata una specifica soluzione, perché una fu tenuta e un'altra scartata e quale relazione esiste tra questa soluzione e gli sviluppi successivi.

Il passato è importante ma non determinante

È importante perché ad incidere sullo sviluppo psichico del bambino non sono soltanto fatti traumatici e neppure comportamenti palesi delle figure di

* Psicologa, Bergamo. Docente all'Istituto Superiore per Formatori.

accudimento, ma anche - e tanto più quanto più il bambino è piccolo - lo strato profondo, fino all'inconscio, degli atteggiamenti affettivi dei genitori. Nel recente passato si sosteneva, ad esempio, che l'ansia presente nelle cure materne inducesse tensione nel bambino, mentre studi più recenti anticipano questa sorta di travaso emotivo da madre a figlio addirittura alla fase fetale. Ciò che sembra stabilirsi in modo significativo nella prima infanzia e persistere nell'età adulta sono i meccanismi difensivi che il bambino apprende - essenzialmente attraverso canali emotivi - dalla madre e dal suo stile di approccio alla realtà.

Tuttavia, il passato *non determina*: infatti per quanto riguarda la salute mentale, l'adattamento sociale e il funzionamento più globale dell'io (senso di competenza, rappresentazione interiore dell'io, crescita emotiva...), altre influenze - esperienziali o innate - possono nel tempo guadagnare una prevalenza sul contributo materno delle originiⁱ. Senza negare la portata delle fasi preverbalì sulla strutturazione intrapsichica del soggetto, non va, insomma, trascurato anche il possibile contributo di eventi successivi, positivi o negativi, così come l'incidenza di ulteriori influssi familiari e sociali.

Nel ricordare presente e passato / psicodinamica e psicogenesi, non si deve quindi indulgere a semplicistiche equazioni di tipo deterministico. Si può fiorire in un deserto e avvizzire in un giardino. «Poiché polisemici, gli eventi provocano, ma non determinano. Ogni evento è contemporaneamente a nostro favore e sfavore. Se lo priviamo di questa polisemia, diventa fato [...]. Non è l'evento in sé che è destino, ma è la trama scelta dalla nostra mente che diventa destino»ⁱⁱ.

Considerando e rispettando la complessità della persona umana nel suo divenire che chiama sempre in gioco la sua libertà, è quindi più corretto parlare di *correlazione* che di *causalità*.

Nessuna persona è riducibile a schemi chiusi e ripetitivi applicabili in maniera automatica, e fattori multipli - intrapersonali e interpersonali - agiscono sullo sviluppo, influenzandosi reciprocamente. In ogni fase della vita più variabili concorrono al configurarsi o allo sfigurarsi della nostra personalità - intrinseci ed estrinseci, positivi e negativi, presenti, passati e futuri - e la loro possibilità e modalità di confronto, di scontro o di (auspicabile) incontro non è già predeterminata.

Evitare semplificazioni semplicistiche

Sono, allora prive di senso affermazioni come: «tu sei così *perché* nel passato ti è successo così e così...», «siccome da bambino ho sofferto un trauma, allora sono rovinato per sempre», «visto il mio passato non posso farci niente»... Altrettanto non fondati sono i sensi di colpa dei genitori per aver adottato qualche azione maldestra con i loro figli pensando di averli traumatizzati per sempre o quando si sentono così determinanti per il futuro dei figli da rinunciare a fare interventi autorevoli.

Dalla prima infanzia all'età adulta e perfino alla senescenza, lo sviluppo è un processo che presenta aspetti sia di continuità che di discontinuità: non va considerato solo nella sequenza lineare tra cause ed effetti, ma anche nella possibilità di una mancata corrispondenza tra di essi, sia con esiti

sorprendentemente favorevoli alla crescita, che riduttivi rispetto alle premesse. Proprio perché l'incrocio di fattori maturazionali, ambientali e valoriali riguarda la persona nel suo mistero, quei fattori non agiscono mai come variabili matematiche nel calcolo delle probabilità.

Il passato è, contemporaneamente, limite e sfida, presa d'atto del condizionamento e attività del Sè creativo, archeologia e teleologia della coscienza... Il quesito più importante per la vita mentale, sana o malata, non è «da dove?», ma «verso dove?», e ognuno di noi può continuamente proporsi in una varietà di manifestazioni che confermano o contraddicono tanto le regole del nostro passato che l'idealità con cui ci proiettiamo nel futuro.

Di una persona mai possiamo asserire che sia *nient'altro che* ciò che la sua storia le ha consegnato; d'altro canto, nemmeno possiamo ingenuamente credere che essa sia riconducibile *soltanto* a ciò a cui aspira. Passato e futuro / esperienza e creatività si condensano in un presente che è sempre abitato dalla dialettica dei significati e dalla molteplicità delle motivazioni.

Fra il *nient'altro che* di un determinismo che enfatizza il passato e destina la persona a un'avventura senza speranza e il *soltanto* di un approccio spontaneista o volontaristico che la illude di un futuro sganciato da ciò che è stato, occorre maturi la libertà e il realismo flessibile di un *anche*, come possibilità di una lettura plurima sia del dato che del desiderato. Non «aut-aut» ma «et-et»: sono libero, ma anche condizionato; sono debitore ma anche creditore del mio passato, perché esso mi consegna limiti da portare ma anche appelli da scoprire e da attualizzare; sono figlio di mio padre, ma anche chiamato ad essere padre di me stesso.

E se ci sono stati dei traumi?

In ambito umano, non esiste causalità lineare tra passato e presente, nemmeno per il trauma.

Innanzitutto perché il suo influsso negativo è di solito legato, più che al suo semplice accadere, alla persistenza e alla pervasività dell'evento disturbante. «L'influenza negativa è dei traumi infantili cumulativi. Ossia sono le ripetute avversità a turbare la capacità individuale di mantenere l'equilibrio mentale, facendo emergere sintomi e/o distorsioni caratteriali»ⁱⁱⁱ.

Inoltre, il condizionamento univoco del passato sul presente è smentito dal fatto che anche il presente colora il passato, inducendo spesso il soggetto a una sua ricostruzione inconscia. Chi narra il ricordo di 20/30 anni fa, non lo riporta così com'era, ma fortemente influenzato e condotto dal vertice di osservazione assunto, legato a forti esperienze attuali o recenti che portano a dare colore specifico all'esperienza di molti anni prima. Da qui, l'importanza, per chi riceve le confidenze, di restare presente al tema dell'oggi per non ritenere reale dal punto di vista fenomenico ciò che è invece reale in senso solo soggettivo.

Il modo attuale con cui una persona si organizza (psicodinamica) deve sempre essere tenuto presente nel valutare la veridicità del racconto (psicogenesi),

al di là della certezza che il paziente ne può avere. Per esempio, un soggetto istrionico - tendente a drammatizzare i fatti, colorandoli a tinte forti per l'esubero di intensità emotiva che incide anche sul suo stile di pensiero e di controllo - è più facilmente indotto dalla sua dinamica interna ad amplificare la portata del trauma originario, fino a ricostruirlo o addirittura a inventarlo (e qui, allora, l'elemento istrionico non sarebbe più solo un tratto caratteriale ma patologico). È evidente che senza una lucida conoscenza della psicodinamica attuale di chi si racconta, chi ascolta incorrerà facilmente in una lettura psicogenetica ingannevole. Non solo, quindi, un'adeguata comprensione psicogenetica del funzionamento di una persona aiuta a cogliere la sua dinamica intrapsichica attuale, ma anche un'attenta comprensione del suo funzionamento psicodinamico attuale aiuta a ricostruirne la psicogenesi e a verificare l'attendibilità di tale ricostruzione. Sempre, poi, le conclusioni psicodinamiche e psicogenetiche che l'educatore matura devono mantenere un valore probabilistico, di plausibilità, rimanendo aperte a possibili ampliamenti e a una costante verifica della loro auspicabile corrispondenza.

Riprendersi la signoria sulla propria vita

«L'evento traumatico è tale non solo perché è sofferenza, ma anche perché quella sofferenza minaccia il gioco del pensare metaforico trasformandolo in analogico»^{iv}.

Per Manenti, la metafora è il modo sano di ragionare della mente: ci permette di rivivere il nostro vissuto non solo come presa d'atto di qualcosa di già concluso e ovvio, ma con spirito ancora disponibile alla scoperta e alla sperimentazione, per guardarlo da nuovi punti di vista, usando più chiavi di lettura e tollerando l'insorgere di nuove e differenti reazioni affettive di fronte ad esso.

Il pensiero analogico, invece, restringe ad un solo significato l'evento e in una sola tonalità la sua risonanza affettiva. Non porta nessuna novità di informazione. Esso fa dire: «mio padre è stato un cattivo padre e fu solo cattivo con me», mentre il pensiero metaforico ne riconosce anche altri aspetti non riconducibili alla sola cattiveria.

Raccontare il proprio passato dovrebbe favorire, nella misura del possibile, lo sviluppo di un pensiero metaforico, riducendo quello analogico, così che il passato non solo venga ricordato, peraltro in modo più o meno distorto, ma sia occasione per aprirsi alla vita con più interesse, creatività e realismo. Con o senza traumi, la narrazione della propria storia non è un mero raccontarla ma ricomprenderla, per assumere con maggiore realismo e fiducia il presente in cui il passato è inevitabilmente attivo. Scopo del ricordare è riaprire la polisemia della vita e ridare signoria al soggetto, perché non si limiti a subire l'ineluttabilità dei fatti, che altrettanto inevitabilmente diventano fato, ma assuma responsabilmente la guida degli eventi, i quali sussurrano – solo che li sappiamo ascoltare: non è tutto qui, c'è dell'altro...^v

Scoprire cose nuove in cose vecchie

Per aiutare una persona a riaprire la polisemia degli eventi, svincolandoli da un'interpretazione fissa, dall'esito scontato, occorre scoprire quella «trama» di vita che nella sua mente è diventata destino e guidare quella persona a riconoscerla lei stessa, nei suoi significati, nei suoi scopi e nei suoi riduzionismi, così che possa dare il permesso agli eventi di esprimere tutte le trame che hanno da dire.

L'operazione può rivelarsi tutt'altro che facile. Spesso si invoca il passato per confermare a se stessi l'impossibilità di cambiare, per darsi il permesso di mantenere (e perfezionare) proprio quei sistemi di funzionamento da cui ci si vorrebbe liberare, per dirsi, col benessere dell'esperto, che non resta nulla da fare se non subire gli effetti di quanto non si è scelto. Paradossalmente, la malattia può apparire più rassicurante della salute, come la strada vecchia può sembrare preferibile a qualunque altra che potrebbe aprirsi a rischio di qualche incognita. E per legittimare tutto ciò si ricorre al passato. In questo senso, la psicogenesi stessa può prestarsi a scopi difensivi, quando il passato costituisce una rassicurante alternativa alla presa in carico di se stessi.

Se l'indagine psicogenetica si chiede quanto il passato possa aiutare a capire il presente, il suo intento è pur sempre quello di aprire al futuro, facendo ripartire la crescita che si fosse arenata lungo le strade sempre un po' accidentate della storia personale. «Il ritorno al passato non è solo e necessariamente un deprimente viaggio nei propri condizionamenti e determinismi, con stoici prepositi di rassegnazione, ma riscoperta di potenzialità, ringraziamento»^{vi}. Dopotutto, come recita l'adagio ben noto di Kierkegaard, la vita può essere capita solo all'indietro, ma deve essere vissuta in avanti.

ⁱ Si tratta, in estrema sintesi, di alcune conclusioni del «Brody Longitudinal Study», di stampo psicoanalitico, realizzato negli Stati Uniti lungo un trentennio (dal 1964) sugli effetti del comportamento parentale nello sviluppo. Cf E. Brena, *Di madre in figlio? Cure parentali e sviluppo della personalità*, in «Tredimensioni», 1 (2005), pp. 50-61.

ⁱⁱ A. Manenti, *Vivere gli ideali / 2. Fra senso posto e senso dato*, EDB, Bologna 2003, p. 21.

ⁱⁱⁱ E. Brena, *Di madre in figlio...*, cit., p. 55.

^{iv} A. Manenti, *Vivere...*, cit., p. 30 (corsivo mio).

^v *Ibid.*, p. 9-22; 45-65.

^{vi} F. Imoda, *Sviluppo umano. Psicologia e mistero*, Piemme, Casale Monferrato 1993, p. 177. Cf anche S. Guarinelli, *L'obbedienza come memoriale. Una riattualizzazione della propria biografia*, in «Vita Consacrata» 4 (2006), pp. 342-354. A. Peruffo, *Cosa ne facciamo del nostro passato?*, in «Tredimensioni», 2 (2007), pp. 182-192.