

PSICOLOGIA E VITA: PICCOLE RIFLESSIONI PER NUOVI EQUILIBRI PERSONALI

Conversazione di Daniele Benini raccolta da Anna Busacchi

Quello dello psicologo, è un “mestiere” speciale perché ha a che fare con la sfera più intima della persona e, se è vero che richiede delle competenze tecniche, necessita anche di una sensibilità particolare, quasi di una “vocazione”. Come si è presentata in D.B. questa propensione alla psicologia?

Aldo Carotenuto scrisse una volta che lo psicoanalista può aiutare un paziente perché vede nell'animo del paziente, nella psiche del paziente, attraverso il pertugio che è la propria verità. A me è successo che nel mio lavoro (sono stato bancario per 26 anni), ho incontrato delle problematiche che mi hanno “scombinato”, “disequilibrato” e ho avuto bisogno di andare a chiedere un’analisi e attraverso la mia analisi personale mi è venuta la passione per la psicoanalisi..... All’epoca in cui ero in banca si diceva che, come minimo, il bancario ha un’ulcera, proprio per lo stress cui è sottoposto ... ecco questo fu uno degli elementi che mi provocò quella crisi che poi mi obbligò ad andare in analisi e di lì ...

Quindi una crisi *felice* perchè è stata l’occasione per individuare un’alternativa, un passaggio da una vita stressante verso gli spazi infiniti dell’interiorità: prima quella propria e poi quella degli altri, attraverso la psicologia, appunto.

Quando si rompe qualcosa nel nostro equilibrio psichico, è bello poter credere che lo psicologo o lo psichiatra o lo psicoterapeuta sia lì pronto e capace di aggiustare qualcosa che si è incrinato, che non funziona.

Oggi si è orientati a dire che, se c’è un problema, c’è anche l’esperto che lo risolve: la macchina che si guasta, vado dal meccanico, ho mal di gola vado dall’esperto e così via ...

Con la psiche non è proprio così. Diciamo che normalmente l’equilibrio psichico non è mai veramente un equilibrio stabile, se c’è qualcosa che si disequilibria, vuol dire che l’equilibrio era precario. Nella psiche non si può intervenire su una parte o sull’altra, la psiche va presa nel suo complesso, addirittura come unità somato-psichica, cioè di corpo e psiche insieme.

Forse è il caso di distinguere disturbi *leggeri*, legati a difficoltà oggettive della vita per cui basta rivolgersi allo psicologo e invece segnali di una *patologia* e di un disturbo forte, che possono orientare subito verso lo psichiatra?

Distinguiamo: lo psichiatra proviene, come formazione, dalla medicina, cioè prima di essere psichiatra egli è medico e la figura dello psichiatra è assolutamente indispensabile, per esempio, nella prescrizione di farmaci (Poi anche nell’ambito della psichiatria si distinguono gli psichiatri *biologici* che pensano che le malattie mentali siano solo malattie del cervello e che quindi si possa solo intervenire con i farmaci e gli psichiatri più *umanisti* che, invece, intrattengono con i pazienti dei colloqui di tipo psicoterapeutico).

Altro ancora è lo psicanalista: io appartengo all’orientamento psicanalitico lacaniano. Lacan ha cercato di riscoprire la psicanalisi nella sua essenza, parla di dialettica e di interagire con il paziente, in maniera tale da fare emergere nel paziente stesso il suo vero desiderio.

Talvolta, quando si usano i farmaci, si annulla farmacologicamente l’ansia, ma in realtà non la si risolve: la si mette solo da parte per un po’, poi, terminata l’azione del farmaco, questa riprende vigore. Per cui l’uso del farmaco andrebbe limitato, mentre c’è invece oggi una tendenza a ricorrere subito ai farmaci: in taluni casi un po’ di ansiolitico è opportuno, ma in presenza di problemi persistenti è bene rivolgersi ad uno psicologo o ad uno psicanalista. Comunque, più che mirare a sopprimere farmacologicamente l’ansia sarebbe preferibile riuscire a sopportarla perché è proprio sopportando l’ansia che si può poi lavorare sulla psiche.

Oggi c'è una domanda crescente di psicologia. Insomma, nei momenti più importanti, nei passaggi della vita quali: la *scelta professionale*, l'*orientamento* sul lavoro, la *preparazione al matrimonio*, l'affrontare il *divorzio*, l'insorgere di una *malattia*, la *morte* di una persona cara, oppure anche l'avvicinamento alla propria morte, cioè tutte cose che bisogna mettere in conto nella vita, ecco, tutti questi momenti motivano l'intervento dello psicologo. Con quali vantaggi si va ad affrontare un momento, diciamo così fisiologico della propria vita, con questo tipo di aiuti?

E' un privilegio, è un lusso, è una cosa utile o è invece una debolezza o un delegare ad altri?

Tempo fa andare dallo psicologo era segnale di pazzia. Se vai dallo psicologo, vuol dir che sei matto, sei malato mentale, che non stai bene. Una cosa di cui vergognarsi. Oggi forse, davanti al disagio, si sente dire: "ma non ci sei ancora andato?", "Che cosa aspetti, per stare bene?"

Ma cosa significa *stare bene*? Effettivamente star bene significa anche saper accettare il dolore, il pensiero della morte ... ma, effettivamente, la perdita di una persona cara può minare l'equilibrio psichico, e quindi si tratta di essere aiutati nell'elaborazione del lutto per la morte di questa persona cara, o per la perdita del posto di lavoro o per altre problematiche.

Allora, non c'è il rischio che dallo psicologo si pretenda qualcosa che è impossibile ottenere? Ad esempio il non soffrire o il soffrire di meno, laddove la sofferenza è da mettere in conto, nella vita di ciascuno di noi? Ecco, a volte allo psicologo può capitare di sentirsi attribuire questo ruolo di magico/ solutore di problemi?

Qualcuno è venuto da me pensando che io potessi risolvere i suoi problemi, come un mago con la bacchetta. Ecco questo è il modo più sbagliato di andare dallo psicologo, perché effettivamente tendiamo, in questa nostra società di consumi, a pensare lo psicologo come il risolutore di certe questioni che altri esperti non sono in grado di risolvere. Ecco, non è così.

Allora che cosa ci andiamo a fare, dallo psicologo?

Nel mio bigliettino da visita ho messo sullo sfondo il quadro di Magritte la "Condition humaine" proprio per dire che si va dallo psicologo... come se fosse l'esperto nella condizione umana.

Non è l'esperto nel senso che sa tutto della vita, no, anche lui, dice Lacan, è un soggetto, anche lui ha un inconscio, quindi anche lui non sa tutto.

Quindi l'approccio sbagliato è quello di andare dallo psicologo con l'illusione che, come un buon meccanico, possa rimettere a posto i pezzi *smontati*.

Sì, questo è un pessimo modo di andare dallo psicologo.

Ecco, però qualche attesa positiva dobbiamo averla.

Andare dallo psicologo significa in fondo andare da una persona che, se è all'altezza, riesce a lavorare con te sull'essenza della vita umana e, la vita umana, non è soltanto la *ricerca della felicità*, come noi uomini e donne della società dei consumi, siamo portati a pensare, non è il cercare di stare bene e avere la salute perfetta, no, è il saper fare i conti anche con il fatto che si possa star male, che ci possano essere dei problemi e che bisogna cercare di trovare non solo un equilibrio su questi problemi, ma saper trovare il senso del proprio essere al mondo nonostante questi problemi

Cioè lo psicologo ci aiuta ad accettare la nostra realtà, i nostri limiti, quello che siamo e anche quello che non siamo, le nostre sofferenze, forse è così?

Qualcosa in più di accettare. Ad alcuni pazienti io ricordo che un certo tipo di saggezza proviene dal fatto di avere non solo sofferto, ma di avere saputo soffrire. Cioè è una saggezza che proviene a chi ha sofferto non per masochismo, ma perché le traversie della vita lo hanno fatto soffrire, **eppure questa sofferenza non solo l'ha accettata perché non ne poteva fare a meno, ma l'ha saputa fare diventare una ricchezza.**

Il ruolo ricoperto dal confessore, dal direttore spirituale o comunque l' ascolto offerto dai sacerdoti ricorda quello dello psicanalista o dello psicologo. C'è complementarità, c'è affinità, oppure c'è contrasto fra la figure dello psicologo e quella del confessore?

La domanda è stratosferica, ma la risposta è nella direzione che...**psicologo e confessore possono essere complementari** e in alcuni casi è bene che lo siano, soprattutto quando ci sono dei pazienti che sono sensibili a questa esigenza. Io non vedo assolutamente male che ci siano entrambe e contemporaneamente le due figure.

Ma qualcuno dice che se non altro il confessore è gratuito e quindi è accessibile a tutti, lo psicanalista non è gratuito e non vuole esserlo, sono diverse le attese, diversi i costi, altri i modi.

Certo, fa parte della cura stessa analitica che si debba pagare qualcosa di proprio, nel caso del confessore l'accesso è gratuito. Questo dal punto di vista del denaro, perché, dal punto di vista del prezzo psichico, **credo che sia un prezzo da pagare in entrambi i casi.**

Chi ricorre allo psicologo, allo psichiatra, ma soprattutto allo psicanalista, talvolta teme di incorrere in una sorta di dipendenza per cui dopo non si muove più senza il suo aiuto, senza l'autorizzazione.

Certo. In taluni casi è purtroppo vero. Soprattutto quelle psicanalisi che tendono a far regredire il paziente ad uno stadio infantile, per arrivare a colmare quelle lacune di affetto che il paziente deve aver avuto nella sua infanzia. Però la psicanalisi lacaniana, che io pratico, dice che quel che stato è stato, non si può tornare indietro a correggere, perché comunque c'è stata **un'elaborazione simbolica della propria esperienza** ed è su questa elaborazione simbolica che bisogna intervenire con la parola, lavorando con la parola sullo stato adulto del paziente ecco, non facendolo regredire allo stadio infantile, col rischio di creare dipendenza. Perché, nel momento in cui il paziente diventa bambino psichicamente e ha bisogno della cura del terapeuta materno, a quel punto la dipendenza si crea per forza.

Chi ricorre alla psicoterapia incorre forse nel pericolo di fare come un atleta che continua ad allenarsi, ad esercitare i propri muscoli in funzione di un ipotetico tuffo nella piscina dove però non avrà mai il coraggio di tuffarsi perché prova più piacere nell'allenamento(= nelle indagini interiori), piuttosto che buttarsi nella piscina della vita, che a volte è fredda, che a volte fa paura?

Non corrisponde alla mia esperienza. La mia esperienza piuttosto mi dice questo, e la mia esperienza collima con la prassi analitica che mi ha insegnato Lacan: l'analizzante, come noi lo chiamiamo, cioè il paziente che accetta la cura analitica, fa veramente i conti con il proprio inconscio e, **fatti veramente i conti con il proprio inconscio, dopo non ha più paura di niente.**

Non aggiungiamo altro a questa ultima affermazione
che consideriamo una promessa o, almeno, una speranza. Buona psicologia a tutti.