

Anatomia dell'autenticità Ferruccio Vigna

E se la nostra verità fosse proprio lì, in quell'imperfezione che ci portiamo dentro e che cerchiamo a tutti i costi di negare? E se fosse solo nel momento in cui rinunciamo alla perfezione che possiamo poi vivere pienamente?¹

Autenticità come verità

Quello di autenticità è un concetto che tutti crediamo intuitivamente di capire, ma che poi troviamo difficile definire a parole. È successo anche a me, tanto che ho preferito affrontare la questione rivolgendomi ai moderni depositari del sapere. Secondo Wikipedia, l'autenticità coincide in sintesi con la verità. Autentico è – leggo - ciò che si riferisce alla nostra *vera interiorità*, al di là di quello che vogliamo apparire o crediamo di essere. Nel concreto, però, di fronte al problema di spiegare il significato di *vera interiorità*, Wikipedia finisce per limitarsi a definire autentico ciò «che non è falso o falsificato e che può dimostrarsi o imporsi come vero».² Insomma, per ora dell'autenticità sappiamo solo ciò che essa non è: francamente, non è un segnale incoraggiante.

Sempre nel campo dell'autenticità intesa come verità ci sono pensatori che leggono l'autenticità come adesione a valori di riferimento universali *autentici*. Questo ragionamento è affascinante, ma condivisibile solo accettando il postulato della lettura pentecostale dell'universalità.³ In fondo nulla ci vieta di considerare l'universalità come punto di arrivo empirico, per esempio culturale. In altri termini, emergenziale. Vito Mancuso scrive che nella vita autentica «il vero uomo è colui che ha trovato qualcosa più grande di sé per cui vivere, ma che proprio per questo acquisisce un timbro personale inconfondibile. Si consegna a qualcosa più grande, ma lungi dall'alienarsi diviene veramente se stesso».⁴ Non è indispensabile credere in Dio - prosegue Mancuso - ma bisogna almeno aderire a valori come bene e giustizia.

Se ne potrebbe dedurre che vanno considerati autentici solo i valori positivi. Il punto focale del ragionamento sta nell'implicita proposta di una valenza ontologica pentecostale del termine autenticità, come del resto già spiega l'etimologia - *autòs* (sé stesso) e *entòs* (dentro). Al contrario, i valori negativi non sarebbero autentici, perché non derivati da una istanza pentecostale di pari calibro. Detto tra di noi, mi pare che il tema dell'inautenticità del male sia già stato abbastanza eviscerato nelle varie teodicee, e che ciò mi esenti dal proseguire. Mi limito a registrare al proposito il caustico commento di Jung sull'intendere il male come *privatio boni*: poco più di una traballante rimozione, una difesa dall'Ombra.

Inoltre, concordo con lo Jung empirista che afferma perentoriamente: «È reale ciò che agisce».⁵ Ora, tra autenticità in senso ontologico e realtà in senso ontologico il passo è breve, anche senza scomodare la scolastica realistica. Perciò, se seguiamo l'affermazione

¹ M. Marzano, *Il diritto di essere io*, Edizioni Laterza, Roma-Bari, 2014, p. 49

² <https://it.wikipedia.org/wiki/Autenticit%C3%A0>

³ Mi riferisco qui alla distinzione proposta da M. Ferraris, in *Emergenza*, Einaudi, Torino, 2016, tra due modelli epistemologici del significato: pentecostale, se dato a priori, ed emergenziale, se acquisito.

⁴ <http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2009/09/26/quando-si-dice-un-uomo-vero.html>

⁵ C.G. Jung (1933), *Realtà e surrealità*, Opere, Vol VIII, Boringhieri, Torino 1976, p. 411

di Jung, dobbiamo accettare per esempio che, poiché la malvagità agisce – non credo ci sia bisogno di fare esempi –, essa è reale, quindi autentica. Personalmente faccio credito alle coppie di opposti bene/male, e autenticità/inautenticità, di essere entrambi anche troppo «autentici».

Ma intanto, il mio discorso si è fatto girovago, e rischia l'inconcludenza. Preoccupato tanto degli strali di Evagrio Pontico⁶ quanto di uscire dall'impasse, mi affido allora a una definizione operativa dell'autenticità: «l'esperienza di sentirsi, nell'agire nel mondo, un soggetto coerente, vitale, consapevole di una continuità temporale che lo rappresenta». Non mi soddisfa, ma per ora è la migliore che ho. *Faute de mieux*.

Autenticità e spontaneità

Sono, come del resto anche Wikipedia, decisamente più a mio agio nell'individuare e nell'utilizzare il concetto di inautenticità, intendendola come valore egoico, modulato da aspetti culturali, finalizzato al raggiungimento di un qualche beneficio, eventualmente a discapito delle istanze morali. Ad essa viene talvolta associato il concetto di *artificialità*, anche quest'ultima prodotto dell'lo, *arte factum*, esente però da giudizi morali. All'opposto, l'autenticità viene spesso assimilata alla spontaneità, intesa come una sorta di non elaborazione egoica.

Anche Wikipedia sembra sostenere l'esistenza di una certa relazione tra spontaneità e autenticità. Definisce infatti la spontaneità come: 1) autenticità nel modo di fare e nell'esprimere i propri sentimenti 2) comportamento e/o "modo di pensare" non "elaborato" 3) immediatezza coerente aderendo alla propria natura 4) (in senso figurato) lo scorrere dei sentimenti e del sentire.⁷

Non sono d'accordo: mi sembrano due costrutti differenti. È stato scritto che «la persona spontanea dice tutto ciò che pensa, la persona autentica pensa tutto ciò che dice».⁸ Accade di frequente, durante una terapia, che il terapeuta colga informazioni o formuli interpretazioni importanti, che però ritiene di dover celare al paziente perché in quel momento non lo giudica in grado di elaborarle. Certamente in quella circostanza egli non è spontaneo, ma è legittimo pensare, se utilizziamo la definizione di autenticità come verità cui prima accennavo, che sia autentico, perché rispetta la verità. O meglio, nel conflitto tra due verità - la verità dell'interpretazione e la verità della fragilità del paziente -, rispetta la più pregnante.

Jacob Levy Moreno, ideatore dello psicodramma, sostiene che, quando nella nostra professione ci poniamo di fronte all'altro, dobbiamo portare sempre la nostra verità - e ciò ha a che fare con l'autenticità -, sintonizzandoci però sulla verità dell'altro e fare, tra gli interventi possibili, non il primo che ci viene in mente ma quello che riteniamo «il migliore possibile in quella situazione»: associa però questo comportamento alla spontaneità.⁹

⁶«Esiste un pensiero che potrebbe esser chiamato, con piena verità, il pensiero girovago. Di solito si presenta ai monaci sulle ultime ore della notte e conduce la mente da una città all'altra, da paese a paese, da casa a casa. Da principio la mente conversa soltanto; poi, tratta più a lungo e parla a vecchie conoscenze, inquina il suo stato iniziale con le qualità delle persone con cui s'intrattiene. Lentamente perde il contatto cosciente con Dio, dimentica la sua vocazione e i suoi impegni sacri. Il solitario deve esser ben accorto con questo demone, osservando donde viene e dove mira giungere; certo non per niente intraprende il suo lungo periplo». Evagrio Pontico, in *Filokalia*, Vol I, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1998, p. 53.

⁷<https://it.wiktionary.org/wiki/spontaneit%C3%A0>

⁸<http://www.humantrainer.com/community/62-autenticita-vs-spontaneita.html>

⁹J.L. Moreno, *Manuale di Psicodramma*, Astrolabio, 1985

In altre parole, Moreno considera la spontaneità il migliore adattamento possibile a una situazione nuova e difficile, e di conseguenza la dimensione più autentica in un incontro terapeutico. Essa si realizza, nella sua lettura, tramite la messa in tensione, nella coppia, di due verità (due autenticità): quella del terapeuta e quella del paziente.

È una visione simile a quella di Jung, il quale ha argomentato in molti scritti che il processo di autorealizzazione si basa appunto sulla tensione degli opposti, e che da questa tensione scaturisce tutta la dinamica psichica dell'individuazione.

Vale la pena di puntualizzare che il superamento della tensione degli opposti non è, a suo parere, semplicemente un atto volontario, appannaggio dell'io, benché il suo apporto resti indispensabile,¹⁰ ma di una funzione superiore all'io: la *funzione trascendente*, vale a dire la funzione che costruisce ponti tra gli opposti attraverso la produzione di simboli. I simboli, scrive Jung, creano «rappresentazioni adatte a esprimere in maniera equivalente la libido e quindi a trasferirla in una forma diversa da quella originaria».¹¹

Ricapitoliamo. Adottando una lettura junghiana, forse posso affermare che l'autenticità non può essere spontanea, nel senso di irriflessa, ma nemmeno frutto unicamente di una elaborazione esperienziale consapevole; è piuttosto il prodotto di una dinamica individuativa, la funzione trascendente, che comprende, ma trascende, il livello egoico.

Quanto all'inautenticità, potrei definirla invece come un prodotto dell'io, quando lavora in modo scisso, in tutto o in parte, dal piano del sentimento e da quello etico. Insomma, qualcosa che si avvicina decisamente al concetto di artificialità, che differisce solo perché non si rivolge ad aspetti valoriali. Perciò, ammaestrato dalla valorizzazione junghiana del significato finalistico dell'Ombra, non cado nell'errore di definirla un disvalore. Del resto, dove sta scritto che un *arte factum* debba rappresentare qualcosa di negativo? L'arte, per esempio, è un arte factum. La scienza, la tecnica, pure, e così via. Se ricorro, come ho spesso fatto in precedenza, a Wikipedia, ricavo una lettura ambivalente del termine *artefatto*, perché esso veicola almeno due ordini di significato, tra loro opposti eppure destinati a una convivenza forzata: quello negativo di *adulterato*, e quello positivo di «opera (sia materiale che intellettuale) che deriva da un processo trasformativo intenzionale da parte dell'uomo».¹²

Autenticità e Persona

Spostandoci all'ambito psicologico, conosciamo bene quei processi trasformativi, più o meno intenzionali, dell'uomo, tramite i quali egli adultera l'originale spontaneità, processi che a buon diritto potremmo definire inautentici, in cui riconosciamo facilmente finalità culturali che truccano la selezione naturale darwiniana. Potrei citare le regole collettive del clan, dal codice della strada al galateo. Oppure, ogni genere di *captatio benevolentiae*, dalla seduzione sessuale alle mazzette, e così via. Nel loro insieme direi che esse costituiscono gli algoritmi elementari della costruzione di quel sistema adattativo complesso auto-organizzato che è la società. Non è difficile farne esperienza, anche solo partendo dalla constatazione che ciascuno di noi, nel corso dell'esistenza quotidiana, spende notevoli energie per configurare un'immagine di sé, adeguata al mondo e ai ruoli

¹⁰ Secondo Jung, l'uomo è costitutivamente chiamato a "fare coscienza". In "Risposta a Giobbe", egli scrive che solo tramite la coscienza umana Dio diventa onnisciente. Nella lotta tra bene e male, per costruire il bene è necessaria la collaborazione della coscienza umana al progetto divino: fare coscienza diventa il compito etico dell'uomo nel processo individuativo. Una visione che molti hanno definito gnostica.

¹¹ C.G. Jung, *Energetica psichica*, Opere, Vol. 8, Boringhieri, Torino, 1976, p. 57

¹²<https://it.wikipedia.org/wiki/Artefatto>

familiari e sociali che ricopre, in sostituzione di ciò che *spontaneamente* metterebbe in mostra di sé. Jung li ha definiti *Persona*, sottolineandone la matrice archetipica.

La costruzione della Persona è un percorso solo in parte consapevole, e solo in parte finalizzato alla gestione dei nostri bisogni o desideri, quali, per esempio, la risposta alla fame e al sonno o la cura del proprio corpo come strumento facilitante la ricerca di un partner. Prevalentemente, la Persona esprime un comportamento finalizzato ad essere meglio accettati dagli altri. A gestire, in sintesi, un vissuto abbandonico. Però, come scrive Michela Marzano citando il filosofo francese Georges Canguilhem,

Dietro il “successo” si nasconde quasi sempre un “fallimento esistenziale”. Tutto quello che si sarebbe voluto fare e che non si è fatto perché non c’era tempo, perché qualcuno stava aspettando qualcosa, perché il senso del dovere lo impediva. Ecco perché, a forza di “dover essere”, talvolta è proprio l’“essere” che soccombe». Ci si adatta per diventare esattamente come gli altri desiderano, e poi si scopre di non sapere nemmeno più che cosa si vuole. Ci si prepara a raccogliere i frutti del proprio impegno, e invece si frana sotto il peso della disperazione».¹³

Tutti noi abbiamo fatto esperienza di come le esigenze pulsionali sono spesso, nella vita reale, meno importanti di quelle abbandoniche. E per questo motivo in sostanza riteniamo – psicopatici esclusi - più importante fare ciò che piace agli altri che non ciò che piacerebbe a noi. Trovo questa definizione della Persona anche una buona definizione dell’inautenticità. E ben poco si potrebbe obiettare a chi la ritenesse – anche – una buona definizione della civiltà, dell’etica cristiana o, volando bassi, del galateo.

Le psicoanalisi hanno del resto affrontato da anni il tema della relazione come bisogno primario, e la conseguenza è stata che nell’ambito freudiano lentamente le teorie pulsionali sono state soppiantate da quelle relazionali. Nell’ambito junghiano l’ambito relazionale venne valorizzato fin dagli inizi, come dimostrano - nel loro carteggio - le obiezioni di Jung al concetto di libido proposto da Freud.

Tornando al concetto di Persona, il termine in latino significa *maschera*, e indica le caratteristiche oggettive – la maschera che indossiamo, appunto – del nostro approccio al mondo esterno. Più che a un semplice mascheramento, sia pure dotato di buone intenzioni, Jung pensava però alla Persona come a uno strumento in grado di modulare, fino a rendere ottimale, il nostro approccio con il mondo. Modulare, beninteso, sia nel senso di nascondere – *velare* – ciò che potrebbe essere troppo intimo o delicato per offrirlo agli altri o raccontarlo troppo esplicitamente a noi stessi; sia nel senso di scoprire – *svelare* –, anche attraverso il filtro dello sguardo dell’altro, quelle parti di noi che solo la relazione interpersonale fa emergere. Vi propongo un breve esempio, tratto da un romanzo di Alice Munro, di quel che può succedere quando, per scelta o per limiti intrinseci, la Persona non svolge il suo consueto ruolo:

Le era tornata in mente una sera in cui un gruppo di persone sedute sul pavimento del suo salotto, o sala riunioni, faceva uno di quei giochi psicologici molto seri. Di quelli che dovrebbero rendere la gente più sincera e più disponibile. Bisognava dire la prima cosa che ti passava in testa guardando in faccia ciascuno dei presenti. E una signora dai capelli bianchi di nome Addie Norton, un’amica di Neal, le aveva detto: «Mi spiace dirtelo, Ginny, ma ogni volta che vedo te non riesco a pensare ad altro che: Santarellina». Ginny non ricordava di aver reagito in alcun modo, al tempo. Forse il gioco non lo prevedeva. Il commento che fece ora, nella sua testa, fu: «Perché dici che ti dispiace dirmelo? Hai mai notato che quando qualcuno dice che gli dispiace dire qualcosa, In realtà non vede l’ora di dirla? Non credi che, dovendo essere sinceri, questo potrebbe rivelarsi un buon punto di partenza?»¹⁴

¹³M. Marzano, *Il diritto di essere io*, Edizioni Laterza, Roma-Bari, 2014, cit., p. 48

¹⁴A. Munro *Nemico, amico, amante...*, Einaudi, Torino, 2014, p. 72

La Persona – che provocatoriamente poco fa ho identificato con l'inautenticità – svolge evidentemente un compito fondamentale dell'esistenza umana, che spesso trascende la volontà e la comprensione del singolo, così come le componenti collettive culturali. In fondo, è sempre uguale a se stessa, perché affonda le sue radici in un *bios*, anche se cambia vestito quando cambiano le mode. L'inautenticità è archetipica quanto lo è, intuitivamente, l'autenticità. Qual è però l'archetipo dell'autenticità? Devo ripartire, se mi riesce, da un ulteriore tentativo di definizione.

Intanto, direi che l'autenticità non ha a che fare con la precedenza dei propri bisogni rispetto alle aspettative degli altri: un comportamento simile, unilateralmente naïf, ha a che fare, tutt'al più, con la spontaneità. L'autenticità si evidenzia piuttosto come espressione di un equilibrio gestionale, tutt'altro che scontato, tra l'ambito pulsionale – la gratificazione del self – e l'ambito relazionale. A quest'ultimo attiene, del resto, qualcosa di più del semplice pragmatismo della Persona, giacché anche lo Spirito abita in quei paraggi, quando vengono privilegiati gli aspetti valoriali e tra loro la relazione interpersonale.

Inoltre, l'esperienza di un certo abuso difensivo della Persona è piuttosto comune. Rinunciare alle proprie maschere, alla propria inautenticità, è infatti doloroso, perché significa perdere una corazza, scoprirsi più fragili.

Lavorare sulla propria autenticità si traduce in un percorso di riscoperta e di accettazione delle parti d'ombra, ricordando però che accettare non significa approvare. Tornando alla metafora, la tensione degli opposti è esattamente il contrario di una loro fusione: come accade ai due poli di una batteria, l'annullamento dell'uno nell'altro non produce energia, ma solo un pericoloso cortocircuito. L'autenticità è l'espressione della tensione tra questi poli: la immagino perciò come una autorappresentazione, un aspetto fenomenico dell'archetipo del Sé. Credo che Claudio Widman, quando afferma in modo poetico che l'autenticità proviene dal polo ultravioletto dell'individuazione, dica qualcosa di sovrapponibile.

Affetti e immagini come luogo dell'autenticità

La teoria junghiana dei complessi a *tonalità affettiva* si fonda sull'idea di una relazione necessaria e fertile fra tre elementi apparentemente ben poco amalgamabili: la predisposizione per così dire *biologica* ad agire un certo pattern comportamentale, vale a dire la radice archetipica; i contenuti consci, culturali ed esperienziali, a disposizione del soggetto; le sue valenze immaginative ed affettive (tendo a considerare i due termini come sinonimi), extra egoiche. La loro messa in tensione dà origine al complesso autonomo, costruito basilare della teoria junghiana; unità elementare della psiche; custode e veicolo della nostra più profonda interiorità. In sintesi, pietra angolare della nostra identità.

Nell'ambito di questo costrutto la novità junghiana più rivoluzionaria fu l'attribuzione di un valore cognitivo agli affetti: ipotesi che trovò conferma nelle ricerche neurobiologiche solo parecchi decenni più tardi.

Elaborati all'interno del complesso, a partire dalle emozioni incarnate fino alle più raffinate rielaborazioni del sentimento, gli affetti si trasformano in pratica nelle occasioni più immediate di dialogo con la nostra autenticità, nelle porte di accesso più dirette alla nostra verità. La stessa cosa accade con le immagini. Che si tratti di *imaginatio vera* o di fantasticherie superficiali, il piano immaginale può raccogliere e contenere le istanze emotive rendendole più fruibili in terapia attraverso il gioco delle alterne immersioni - le amplificazioni con il materiale inconscio dell'immaginazione attiva - e riimmersioni - le rielaborazioni esperienziali, che altro non sono se non il *fare coscienza* junghiano.

Poiché il nostro mondo affettivo si realizza soprattutto attraverso il rapporto con *l'altro da me* – un altro che concretamente mi sta di fronte, oppure anche un altro che vive solo

nelle mie immagini, e che tramite loro è rappresentato in me – diventa ovvio notare che proprio nella relazione si animano in noi nuovi percorsi affetti e immaginativi, talvolta capaci di farci provare e scoprire qualcosa di noi stessi che non conoscevamo, che avevamo trascurato, o negato.

In sintesi, vorrei affermare che affetti, immagini e relazioni sono gli ingredienti fondamentali per esperire la nostra l'autenticità. Senza però dimenticare il corpo, in cui gli affetti nascono e tramite cui vengono esperiti, come ricorda Marzano:

«Tra le condizioni che fanno sì che ciascuno di noi sia unico e differente da tutti gli altri, il corpo occupa un posto d'onore. È grazie al corpo che ognuno di noi è esattamente ciò che è: un individuo specifico che entra in relazione con gli altri e che cerca costantemente un contatto con gli altri; un "io" che riconosce nell'altro un "tu" con cui entrare in relazione. Ma tutto ciò è possibile solo a partire dal momento in cui si rifiuta la tirannia dell'apparenza che, cancellando la specificità e la differenza del corpo reale, riduce ogni persona al ruolo subalterno e umiliante della semplice comparsa teatrale; un ruolo che sembra suggerire a ognuno di noi che, per continuare ad esistere, siamo ormai costretti a interpretare sempre lo stesso personaggio».¹⁵

A questo proposito, io penso che Marina Abramović sia, nelle sue performances artistiche, un esempio eccellente della stretta relazione tra corpo, immagini, affetti e autenticità. Le sue opere scandalizzano e a volte spaventano perché l'intenso coinvolgimento emozionale, indotto a un livello decisamente fisico, obbliga lo spettatore a riconoscere dentro di sé ciò che prova realmente, la propria autenticità: esperienza non necessariamente gradevole. Chiaramente, un effetto catartico si inverte solo se e quando interviene anche l'io, attraverso un'assunzione di responsabilità su ciò che vede in sé. Altrimenti, non assistiamo ad altro che a un insignificante espressione di eccentricità, a uno shock emozionale alieno da elaborazioni cognitive. Forse a questo si riferisce Heidegger quando scrive: «Nulla di più inquietante dell'uomo che supplisce con la *techne* all'angoscia del limite, della mancanza di senso, della incompiutezza originaria».¹⁶

Psicoterapia come processo di avvicinamento all'autenticità

Un po' in tutte le definizioni che ho esplorato l'autenticità viene considerata in stretta relazione con la capacità di passione, con il sincero interesse verso il mondo circostante e con l'attenzione alla relazione. All'opposto, molto spesso nelle situazioni di sofferenza mentale, e in particolare nella depressione, troviamo tra i sintomi la mancanza di spontaneità e di creatività nell'incontro con l'altro. Per questo motivo che molti psicoanalisti identificano il percorso di cura con un percorso di avvicinamento all'autenticità.

Esplorando le radici dell'autenticità, *L'Infant Research* ha dimostrato che il bambino, fin dalle prime settimane di vita, riconosce e gestisce i propri stati emotivi solo nell'ambito della relazione con l'altro. Quando il bambino crea una relazione di fiducia acquisisce maggior sicurezza, e da un lato si relaziona più facilmente con l'ambiente, dall'altro riesce a sopportare meglio le inevitabili frustrazioni che ciò comporta. In altre parole, la sua autenticità nasce e si sviluppa nell'ambito della relazione con gli altri, e forse questo vale per qualunque autenticità. Non va però sottovalutato, nella costruzione della relazione, il peso della sensibilità del partner. Nei racconti dei pazienti, e nella mia esperienza personale, sono frequenti sia aperture emozionali amplissime verso perfetti sconosciuti, sia l'impossibilità di raccontarsi autenticamente a personaggi familiari.

In psicoanalisi si considera autentica una persona che è in grado di esprimere un sentimento di continuità tra pensieri, sentimenti e azioni, e di mettersi in discussione, in un

¹⁵M. Marzano, *Il diritto di essere io*, Edizioni Laterza, Roma-Bari, 2014, cit., p. 57

¹⁶M. Heidegger (1969), *Sein und Zeit*, tr. it. *Essere e Tempo*, P. Chiodi, Torino

contesto intersoggettivo, senza perdere il senso della propria identità. In quest'ottica, Winnicott utilizza il concetto di *vero Sé*. Analogamente, Kohut cita il *senso di sé*, e Stern parla di *soggettivazione*: l'esperienza di sentirsi se stesso. Solo più recentemente, nell'ambito delle teorie psicodinamiche relazionali, si è iniziato a considerare anche il tema dell'autenticità del terapeuta, che è invece fondamentale nel contesto junghiano. Essa è – scrive Jung – un requisito indispensabile per la *comprensione* del paziente, e nasce innanzitutto dalla sua rinuncia all'utilizzo difensivo della Persona. Scrive che

«(...) la *persona medici* dietro la quale ci si cela può essere, o meglio sembra essere, uno strumento eccellente a questo scopo. Inseparabili dalla 'persona' sono la routine e quel 'sapere preliminare' che fa parte dei requisiti più diffusi del medico pratico affermato, così come dell'infallibile autorità. Ma questa mancanza di comprensione è cattiva consigliera».¹⁷

In secondo luogo, ricorda che l'autenticità del terapeuta comporta la rinuncia alla comprensione razionale a favore della relazione empatica:

«(...) la comprensione del terapeuta, in fondo, non conta e tutto dipende invece dal fatto che comprenda il paziente. L'intendere dovrebbe essere quindi piuttosto un 'intendersi', frutto di riflessione comune. Ogni comprensione unilaterale ha in sé il pericolo che, in base a una sua concezione preconstituita, il terapeuta formuli sopra un sogno un giudizio, magari ortodosso rispetto a una qualche dottrina o anche fondamentalmente esatto, ma praticamente falso, in quanto non ottiene lo spontaneo consenso del paziente o falso anche perché anticipa lo sviluppo del paziente e con ciò lo paralizza. Non si tratta infatti di istruire il paziente intorno a una verità, ma di far sì che il paziente stesso pervenga a quella verità; non si tratta di rivolgersi alla sua mente, ma di conquistarne il cuore: ciò che incide più profondamente e con maggiore efficacia».¹⁸

Infine, afferma, il terapeuta deve sapere rinunciare a qualunque pregiudizio e accogliere senza filtri tutto ciò che viene alla luce nella terapia.

«Non possiamo emettere alcun giudizio su quello che sarà il futuro orientamento della vita del paziente. Non possiamo pretendere di saperla più lunga della natura stessa del paziente, altrimenti saremmo educatori della peggior specie. (...) La psicoanalisi non è che un mezzo per sgomberare la strada alla natura, e non un metodo (come spesso l'ipnotismo pretende che sia) con il quale si possono introdurre nel paziente cose che prima non c'erano. È meglio quindi che rinunciamo ad ogni pretesa di dare degli orientamenti e che ci sforziamo solo di mettere in rilievo tutto ciò che l'analisi porta alla luce, in modo che il paziente veda chiaro e sia capace di trarre appropriate conseguenze. Alla lunga, del resto, egli finisce col non credere a ciò che non ha conquistato personalmente, e quello che ha accettato in base al principio d'autorità serve solo a farlo restare infantile. Al contrario egli dev'essere messo in grado di prendere in mano lui stesso la propria vita. L'arte dell'analisi consiste proprio nel seguire senza pregiudizi anche le cosiddette vie errate del paziente, e in tal modo cercare e radunare le pecorelle smarrite e disperse. Con un lavoro programmatico, secondo uno schema preconcepito, guasteremmo i migliori risultati della psicoanalisi».¹⁹

Sintetizzando, abbiamo visto che l'autenticità del terapeuta si nutre della rinuncia all'utilizzo difensivo della Persona, della rinuncia alla comprensione razionale e della rinuncia a qualunque pregiudizio. Più delicato è però il tema del suo diritto/dovere di manifestare, nella relazione analitica, i propri valori e sentimenti: ovviamente se e quando lo ritiene necessario.

Su questo tema i teorici hanno scritto molte pagine. Il termine *self-disclosure*, traducibile in italiano con *autorivelazione*, è entrato a far parte negli ultimi anni del linguaggio psicoanalitico. Esso definisce, nella coppia analitica, lo svelamento consapevole al

¹⁷C.G. Jung (1946), *La psicologia della traslazione*, in Opere, vol. XVI, Boringhieri, Torino 1981, pp. 187-188

¹⁸C.G. Jung (1931), *L'applicabilità pratica dell'analisi dei sogni*, in Opere, vol. XVI, Boringhieri, Torino 1981, p. 157

¹⁹C.G. Jung (1914), *Questioni attuali di psicoterapia: carteggio tra C.G. Jung e R. Loj*, in Opere, vol. IV, Boringhieri, Torino 1973, pp. 299

paziente da parte dell'analista di qualche contenuto personale. Si tratta di un atteggiamento che entra in contrasto con il setting psicoanalitico tradizionale, perché quest'ultimo richiede al terapeuta neutralità, astinenza e anonimato; e a causa di questo contrasto i giudizi teorici sulla *self-disclosure* sono spesso ambivalenti. Al contrario, nella prassi junghiana, in cui all'analista non viene richiesto un atteggiamento neutrale come quello freudiano della metafora dello specchio, è normale attendersi che il processo terapeutico si costruisca anche sugli apporti contenutistici del terapeuta, affiancati a quelli del paziente. Per questo motivo, Jung afferma che «Ogni psicoterapeuta non ha soltanto il suo metodo: 'è egli stesso quel metodo'». E prosegue: «'Ars totum requirit hominem', dice un antico maestro. In psicoterapia, il grande fattore di guarigione è la personalità del terapeuta».²⁰

Resta ovvio che normalmente la narrazione spetta al paziente, e compito del terapeuta è quello di ascoltare, non esprimere opinioni. La *self disclosure* richiede esperienza, intuizione e delicatezza - o se volete l'intervento di Metis, la divinità greca che suggerisce la scelta del momento opportuno e che mantiene viva la consapevolezza del limite - per raggiungere i fini terapeutici desiderati e non fare invece disastri.

Ad ogni modo, quando la soggettività dell'analista viene utilizzata come strumento di cura e cambiamento, non è raro che favorisca nel paziente una identificazione, premessa necessaria di una mentalizzazione dell'altro. Al proposito, Freud affermava, in *Psicologia delle masse e analisi dell'io*, che «L'identificazione è nota alla psicoanalisi come la prima manifestazione (*alsfrüheste Äusserung*) di un legame emotivo con un'altra persona».²¹

La *self disclosure* del terapeuta rappresenta però, a mio avviso, ben di più di un apporto contenutistico; è uno strumento importante per trasmettere all'altro, in buona parte in modo inconscio, la sicurezza che egli sente nell'affrontare il loro scambio emozionale reciproco. Serve perciò per esprimere autenticità, e immettere fiducia nella relazione.

Forse però dovrei tornare un momento indietro, per ricordare che è sempre molto difficile essere autentico, per un terapeuta. In certi momenti è impresa quasi eroica. Non dobbiamo dimenticare che un terapeuta, nella stanza d'analisi, non è mai solo con il paziente, se non letteralmente. Interiormente si confronta con prassi, regole, opinioni di suoi analisti e supervisori, esperienze precedenti. Vive regolarmente – non voglio credere che ciò accada solo a me e ai molti colleghi che ho interrogato in proposito – pesanti dubbi, in relazione alle scelte da affrontare tra regole e valori divergenti.

Di certo, un terapeuta non può accontentarsi del proprio rispetto di regole e condotte morali, da un lato, né delle proprie buone intenzioni, dall'altro. Deve sospettare di entrambe finché non ne riesce a valutare le conseguenze finali. «Dietro le nostre presunte migliori azioni - puntualizza lo Jung più acido, quello che io prediligo - c'è sempre il diavolo che ci batte paternamente sulla spalla sussurrandoci: Magnifico!».

Vorrei concludere perciò con alcuni suggerimenti, rivolti agli analisti in formazione, su come, a mio parere, si può meglio rispettare sia la propria autenticità, sia il processo terapeutico.

Il primo fra questi è quello di considerare l'opportunità - beninteso, solo dopo averla imparata alla perfezione - di abbandonare, quando è insieme al paziente, la teoria della tecnica.

Il secondo è fidarsi più di ciò che si prova che non di ciò che si pensa. «La ragione è e deve essere schiava delle passioni», ha scritto Hume. La repressione degli affetti ha come conseguenza inevitabile lo sviluppo di un atteggiamento nevrotico.

²⁰ C.G. Jung (1945), *Medicina e psicoterapia*, in *Opere*, vol. XVI, Boringhieri, Torino 1981, p. 98

²¹ S. Freud, *Psicologia delle masse e analisi dell'io*, in *Opere*, vol 9, Bollati Boringhieri, Torino 1989, p. 293

Il terzo è fidarsi del proprio compagno di viaggio, il paziente: nel senso di considerarlo il migliore collega possibile per quello specifico viaggio.

Il quarto, e ultimo, è ricordarsi che non è mai stato scritto un manuale sui conflitti etici, per risolvere i quali purtroppo non è sufficiente il buon senso. Si può imparare la responsabilità etica solo accettando di viverli, «giacché – scrive Jung - una vita senza contraddizioni interiori è soltanto una mezza vita, oppure una vita nell'aldilà - una vita riservata agli angeli».²²

²² lettera che Jung scrisse il 20 agosto 1945 a Olga Frobe.