

Che cosa significa pensare in psicoterapia

Simone Biondi*, Paolo Scudellari**

RIASSUNTO Da Platone in avanti, l'Occidente pensa ragionando, pensa cioè rapportando gli enti e gli eventi del mondo alle categorie che di volta in volta la ragione si è posta per legittimarsi in quanto scienza. Nel presente articolo cercheremo di argomentare come tale genere di pensiero sia inadeguato in ambito psicoterapeutico, proponendo come alternativa un diverso pensare che trova nella filosofia di Martin Heidegger il suo terreno di cultura.

SUMMARY Since Plato, Western culture thinks reasoning, which is to say, it thinks relating beings and events to categories which, from time to time, reason creates in order to legalize itself as science. In the present work, we try to discuss how this kind of thinking is unsuited for psychotherapy, and suggest a more adequate way of thinking which has in Martin Heidegger's philosophy its culture medium.

Parole Chiave.

Psicoterapia, Martin Heidegger, ragione, pensiero, occidentale.

Key Words.

Psychotherapy, Martin Heidegger, reason, thinking, western culture.

1. Il pensiero occidentale e la psicoterapia

L'espressione "che cosa significa pensare" sta a titolo di un testo di Martin Heidegger (1954) dove il filosofo tedesco contrappone al corrente significato di "pensare" in quanto "ragionare", un significato diverso la cui essenza può essere rintracciata nel verbo "apprendere". La tesi portata avanti in queste pagine sostiene che il pensiero, in quanto apprensione, ricopre un ruolo fondamentale per la comprensione e la pratica psicoterapeutica. Ma procediamo con ordine.

Fin dall'antica Grecia, il pensiero occidentale si è identificato nella ragione. Il termine "ragione" deriva dal latino *ratio*, la cui etimologia viene così spiegata da Heidegger:

"La parola *ratio* è collegata al verbo *reor*, il cui senso preminente è <<ritenere qualcosa per qualcos'altro>>; ciò per cui qualcosa viene ritenuto, è ciò che viene sotto-posto, e cioè sub-posto, supposto. In tale supporre, ciò di cui si suppone qualcosa, viene conformato e regolato su ciò che di esso è supposto. Questo <<regolare qualcosa su qualcosa d'altro>> è il senso del verbo tedesco *rechnen*, contare. Tenere conto di qualcosa, significa: non perderlo di vista, regolarsi su di esso. Contare su qualcosa, significa: aspettarselo e, nel fare questo, aggiustarselo come ciò su cui si deve costruire". (Heidegger, 1954, p. 171).

Il pensiero razionale è allora quel genere di pensiero che rap-porta, equi-para, com-misura qualcosa a partire da qualcos'altro. Questo pensiero *calcolante* nasce in seno alla filosofia di Platone, il quale, trasmigrando la verità dell'ente dall'ente che abita nel mondo in cui vivono gli esseri umani (e che i pre-socratici avevano nominato con la

* Psicologo, Psicoterapeuta.

** Professore Associato presso l'Istituto di Psichiatria "P. Ottonello" dell'Università degli Studi di Bologna.

parola φύσις) ad un ente (ἰδέα) che soggiorna al di là (μετά) di tale mondo, istituì la conoscenza scientifica (ἐπιστήμη) come il corretto rapportare l'ente fisico all'ente meta-fisico (Platone, *Teeteto.*; Heidegger, 1931-32). E dato che il ricordo dell'ente meta-fisico si conserva nella memoria dell'anima (Platone, *Fedone*), Platone configurò la conoscenza scientifica come il corretto commisurare l'ente fisico ai prodotti dell'anima.

Un rinnovato impulso al pensiero razionale lo diede Cartesio (1628, 1641) il quale mutò il termine supposto a cui rapportare gli enti fisici dall'ordine qualitativo delle ἰδέες all'ordine quantitativo della geometria e della matematica, ed introdusse la necessità di creare delle regole metodiche valide aprioristicamente per qualsiasi tipo di indagine all'interno delle quali rapportare l'oggetto di studio se si intende indagarlo scientificamente. Se con Platone il pensiero razionale che muoveva la conoscenza scientifica era tale in quanto rapportava gli enti ai prodotti dell'anima, con Cartesio il pensiero razionale diventa il rapportare l'ente all'interno delle regole che l'intelletto si è dato per legittimarsi in quanto scientifico.

Le scienze naturali moderne si basano a tutt'oggi sulla forma di pensiero che Platone ha inaugurato e che Cartesio ha modernizzato (Heidegger, 1938). Infatti, il procedere della scienza naturale si configura come il pre-disporre un'ipotesi e successivamente testare il grado con cui gli enti e gli eventi del mondo si commisurano a quanto ipotizzato. Le tesi che l'ipo-tesi scientifico-naturale ammette al suo interno non possono tuttavia affermare qualsiasi cosa su qualsiasi cosa, ma devono essere costruite seguendo il progetto della natura così come venne impostato da Galileo (1632). Tale progetto asserisce assiomaticamente che la natura è un insieme in sé concluso e senza lacune di movimenti calcolabili nella loro successione causale. Un'ipotesi, per poter essere scientifica, deve quindi di necessità pronunciarsi sul legame causale di due o più eventi. Tale legame è ciò che successivamente viene testato empiricamente per saggiare se, ed in che grado, gli eventi in questione si commisurano a quanto affermato nell'ipotesi.

Da sempre la psicoterapia ha voluto essere parte delle scienze della natura. Se si recuperano gli atti di nascita delle quattro maggiori scuole psicoterapeutiche, la dinamica (Freud, 1895), la comportamentale (Watson, 1913), la cognitiva (Neisser, 1967) e la sistemica (Watzlawick, Beavin e Jackson, 1967), si noterà facilmente come ciascuno di essi dichiara esplicitamente la volontà di accaparrarsi un posto nel novero delle scienze della natura. E per poter rientrare all'interno della classe epistemologica delle scienze naturali, ciascuna teoria deve necessariamente iscrivere il suo oggetto d'indagine all'interno del progetto natural-scientifico che Galileo ha posto come determinazione ontologica a-problematizzata della natura.

L'affermare teorico non è tuttavia l'unico aspetto della psicoterapia che i vari orientamenti vogliono far rientrare all'interno del considerare scientifico-naturale, anche l'agire pratico sottostà alla stessa volontà. Questo punto viene ben sintetizzato da Battacchi (2006) quando scrive:

“L'interpretazione del comportamento avviene per mezzo della costruzione di un racconto su come il soggetto agente è arrivato a eseguire un dato comportamento; per questo si parla anche di “spiegazione narrativa” [...] Per costruire il racconto ci si avvale, oltre che dei dati risultanti dall'osservazione empatica, d'informazione sugli eventi precedenti e concomitanti, su generalizzazioni empiriche già acquisite, su principi teorici... (Battacchi, 2006, pp. 98-99).

Nonostante alcuni orientamenti potranno non concordare su alcuni termini utilizzati nel passo citato, il procedimento sottostante dovrebbe essere comunemente riconosciuto: le parole ed i gesti del paziente vengono commisurati all'impianto teorico di riferimento, il quale fornisce una spiegazione (*Erklären*) di tali parole e gesti che serve da punto di partenza per la creazione di un'ipotesi sul funzionamento psichico del

paziente. In forza di tale ipotesi si rende successivamente possibile dispiegare le relative tecniche di intervento in quanto queste discendono per conseguenza logica da quelle.

Tuttavia, il metodo scientifico porta con sé delle implicazioni di non poco conto per la conoscenza e, soprattutto, per la pratica psicoterapeutica: nel momento in cui si predispongono un'ipotesi su una serie di eventi e poi la si pone a validazione empirica, ciò su cui tale validazione può pronunciarsi non riguarda mai lo stato della serie di eventi per come essa è, ma riguarda unicamente la serie di eventi per come l'ipotesi li ha concettualizzati. Così nelle parole di Heidegger (1959-71):

“Si imposta una teoria e poi attraverso esperimenti si indaga se i loro [degli eventi] decorsi corrispondono alla teoria. Viene mostrata solo la corrispondenza del risultato dell'esperimento con la teoria. Non viene mostrato che la teoria sia la conoscenza della natura assolutamente. L'esperimento ed il risultato dell'esperimento non oltrepassano il quadro della teoria, restano nell'ambito designato anticipatamente dalla teoria. L'esperimento non viene considerato nel suo accordo con la natura, bensì con ciò che è impostato nella teoria, e questo che è impostato nella teoria è il progetto della natura secondo il rappresentare scientifico-naturale” (Heidegger, 1959-71, p. 62).

Trasportando quanto appena detto all'interno dello scenario psicoterapeutico, l'utilizzo del metodo scientifico in termini di rapportare ciò che il paziente manifesta all'interno delle categorie scientifiche proprie di ciascun orientamento, diventa allora inadeguato allo scopo della terapia: procedendo per ipotesi e verifica delle stesse, ciò di cui ci si prende cura non è lo stato di salute del paziente per come egli lo sperimenta da sé, ma è lo stato di salute del paziente per come la teoria del terapeuta lo concettualizza. In questo modo, il paziente nella sua esperienza di sé, fulcro di ogni agire psicoterapeutico, viene perso a favore della teorizzazione del paziente la quale, essendo nient'altro che un insieme interrelato di affermazioni, non conosce cura ma solo falsificazione.

D'altro canto, il pensiero di Heidegger non cerca di commisurare gli enti alle regole e alle concettualizzazioni predisposte, ma tenta di lasciarli nel loro stato e considerarli per come essi sono (Muscatello e Scudellari, 2000). Se da Platone in poi per l'Occidente “pensare” significa “ragionare”, per Heidegger il pensiero si definisce come *apprensione* (Heidegger, 1954). Qui il termine “apprensione” deve essere inteso nel suo senso etimologico di “ap-prendere”, cioè prendere posizione di fronte a qualcosa con l'intenzione di farci qualcosa. Anche la ragione è un prendere posizione di fronte a qualcosa con l'intenzione, però, di rapportarla alle regole che si è data. Ciò che distingue l'apprensione dalla ragione consiste nel fatto che l'intenzione dell'apprensione non concerne un *rapportare* ma un *lasciare* gli enti nella condizione in cui sono, senza commisurarli ad altro. Una montagna, ad esempio, può essere rapportata alle categorie della geologia e della geografia, o può essere appresa per come essa si presenta lasciandola e mantenendola ferma in tale presentarsi. La manifestazione colta non deve tuttavia essere intesa nel senso del “cogliere soggettivamente”: il pensiero che qui tentiamo di approfondire sta fuori da qualsiasi gioco che vede un soggetto opposto a un oggetto (e, quindi, un soggetto opposto a un oggetto), in quanto soggetto ed oggetto trovano il loro senso gnoseologico ed epistemologico solo all'interno di quel pensare razionale che rapporta ciò che è gettato (*jectum*) davanti (*ob*) (l'og-getto) a quel termine sup-posto (*sub-jectum*; il sog-getto) di cui parlava Heidegger nella prima citazione riportata in questo lavoro, e che altro non sono se non le regole ed i principi che il razionale intelletto umano, lungo il corso della storia, si è dato per legittimarsi in quanto scienza. Qui il presentarsi, o mostrarsi, non deve essere allora inteso come il modo con cui un soggetto, con tutte le determinazioni

che gli competono, apprende un oggetto, ma deve essere considerato il modo con cui l'ente si dona all'uomo, e alla capacità dell'uomo di apprendere tale donarsi lasciandolo nel modo in cui esso stesso si mostra, senza rapportarlo alle regole ed alle leggi della ragione scientifica.

Un'esemplificazione clinica ci aiuterà a capire come il discorso "speculativo" portato avanti fin'ora abbia dei risvolti pratici per la quotidiana prassi psicoterapeutica.

2. Uno stralcio clinico

Una giovane studentessa universitaria chiese una psicoterapia motivata da cronici <<stati depressivi>>, e da una <<bassissima autostima>> le quali, come mostrarono i primi colloqui di consultazione, erano probabilmente esacerbati da ripetuti atteggiamenti svalutanti da parte di persone affettivamente significative. Il giorno della tesi di laurea la paziente si trovò, a causa di un'incomprensione con la segreteria della Facoltà riguardo agli orari d'ingresso dei candidati, a sostenere la discussione priva del pubblico degli amici e dei familiari, venendo successivamente criticata dai membri della famiglia per essere stata <<la solita inaffidabile>>.

In sede di supervisione, il supervisore propose un'interpretazione psicoanalitica dell'accaduto la quale, iscrivendosi all'interno del rappresentare scientifico-naturale, spiega (*Erklären*) gli eventi umani a partire da quella concezione del mondo secondo cui, quest'ultimo, sarebbe una serie conclusa e senza lacune di eventi che seguono una rigida sequenza causale. Ragionando all'interno di questa sovrastruttura teorica, il supervisore suggerì di intendere l'incomprensione con la segreteria come un "atto mancato", il quale sarebbe stato a sua volta l'epifenomeno di un desiderio inconscio di punire una famiglia svalutante lasciandola fuori dalla sede di discussione. A partire da questa ipotesi interpretativa, il supervisore consigliò di proseguire la terapia cercando di creare le migliori condizioni terapeutico-relazionali di modo da poter verbalizzare tale interpretazione.

Tuttavia, l'interpretazione proposta dal supervisore, e la susseguente azione terapeutica, stonarono al supervisionato incaricato di portare avanti la terapia in quanto, offrire alla paziente un significato dell'accaduto in cui le si dice che, seppur inconsciamente, ha di fatto "voluto" rimanere da sola durante la discussione, sembrava darle una risposta colpevolizzante simile a quella avuta dalla famiglia, aprendo di conseguenza il rischio di ferire ancora una volta una già compromessa visione di sé. Invece di *rapportare* ciò che la paziente aveva mostrato in seduta a una concezione natural-scientifica che prescinde dalla specificità non solo personale, ma anche ontologica della paziente, il terapeuta-supervisionato cercò di *apprendere* l'accaduto *lasciandolo* là dove esso sta, cioè comprendendolo (*Verstehen*) per come la paziente l'aveva mostrato. Il terapeuta, allora, non trasformò l'incomprensione con la segreteria in un atto mancato, ma la lasciò essere un'incomprensione così come ne accadono di frequente nella vita quotidiana di chiunque, e non rapportò la solitaria discussione di tesi ad un inconscio desiderio di vendetta, ma la lasciò essere così come la paziente l'aveva narrata, e cioè una triste macchia della sua giovane carriera universitaria. Pensando in questo modo, il terapeuta restituì alla paziente le emozioni che aveva appreso dal suo racconto, riuscendo così a "raffreddare" il tumulto emotivo che la agitava. Successivamente, il terapeuta concentrò i suoi interventi sull'effettivo esito della discussione sottolineando come, nonostante la mancanza del supporto affettivo del pubblico, la paziente sia comunque stata all'altezza della situazione essendone uscita con una buona valutazione finale, nel tentativo di offrirle un'esperienza relazionale dove l'altro non si pone prevalentemente come agente colpevolizzante, ma come persona in grado anche di valorizzare i buoni risultati ottenuti.

3. Note conclusive

Da Platone in poi l'Occidente pensa dunque ragionando, pensa cioè rapportando gli enti e gli eventi del mondo alle categorie che l'intelletto di volta in volta si è dato per legittimarsi in quanto scienza, e che sono valide a-priori rispetto alle differenze ontologiche di ciò che indagano. Questo tipo di pensiero trova nel procedere della scienza naturale la sua forma più evoluta. Se in psicologia sperimentale il metodo scientifico è indubbiamente l'unica via legittima, in psicologia clinica il suo procedere implica che il paziente, per come esso è, venga retrocesso in favore della visione scientifico-naturale del paziente che caratterizza ciascun orientamento. In questa implicazione giace la domanda che già Heidegger (1959-71) poneva in questi termini:

“Resta il problema di che cosa abbia la preminenza: questo metodo scientifico-naturale del cogliere e calcolare in conformità a leggi o l'esigenza di determinare l'essere uomo stesso in quanto tale nella esperienza di sé dell'uomo?” (Heidegger, 1959-71, p. 61).

La seconda prospettiva viene aperta dal pensiero apprendente. Questo pensiero mette nelle condizioni di comprendere ciascun essere umano per come egli è nell'esperienza di sé, e non per come viene di volta in volta teorizzato. Tale comprensione permette inoltre di approntare un fare psicoterapico in grado di mantenere una maggiore sintonia con lo stato in cui il paziente si trova, con le immaginabili ricadute che questo modo di procedere può avere sull'instaurazione e sul mantenimento della relazione psicoterapeutica.

Riferimenti bibliografici

- Battacchi M. W. (2006), *La conoscenza psicologica*. Carrocci, Roma.
- Cartesio R. (1628), *Regole per la guida dell'intelligenza*. Bompiani, Milano, 2000.
- Cartesio R. (1641), *Meditazioni metafisiche*. Bompiani, Milano, 2001.
- De Galilei G. (1632), *Dialogo dei massimi sistemi*. Mondadori, Milano, 2007.
- Freud S. (1885), *Progetto di una psicologia*. Bollati Boringhieri, Torino, 2000.
- Heidegger M. (1931-32), *La dottrina platonica della verità*. In *Segnavia*. Tr. it. Adelphi, Milano, 2002.
- Heidegger M. (1938), *L'epoca dell'immagine del mondo*. In *Holzwege*. Tr. it. Bompiani, Milano, 2002.
- Heidegger M. (1954), *Che cosa significa pensare*. Tr. it. Sugarco, Varese, 1996.
- Heidegger M. (1959-71), *Seminari di Zollikon*. Tr. it. Guida, Napoli, 2000.
- Muscatello C. F., Scudellari P. (2000), *Per un'etica dell'ascolto. Da Heidegger a Bion*. *Comprendre*, 10, pp. 101-108, Padova.
- Neisser U., 1967, *Psicologia cognitivista*. Tr. it. Giunti, Milano, 1976.
- Platone, *Fedone*. Modadori, Milano, 1991.
- Platone, *Teeteto*. Feltrinelli, Milano, 2005.
- Watson J. B., 1913, *La psicologia da un punto di vista comportamentista*. In Dazzi N. e Mecacci L., 1982, *Storia antologica della psicologia*, Giunti Barbera, Firenze.
- Watzlawick P., Beavin J. H. e Jackson D. D., 1967, *Pragmatica della comunicazione umana*. Tr. it. Astrolabio, Roma, 1971.