

*Atteggiamento analitico – focus o embodiment?
Comunicazioni sottili nella relazione transferale**
Susanna Wright**

È da questa centralità dell'ignoto che deriva la sproporzione tra il massiccio impegno richiesto dall'analisi e la scarsità di mezzi a nostra disposizione per spiegare a noi stessi e comunicare ciò che accade.
(Lombardi, 2017, p. 168)

Ricevuto dal Journal of Analytical Psychology il 15 maggio 2021

Riassunto

L'articolo prende in esame una “caduta”¹ avvenuta nel corso di un'analisi, in un momento in cui l'attenzione analitica era focalizzata sul livello conscio, dissociata dagli aspetti incarnati e viscerali del paziente. L'attenzione focalizzata troppo rigida viene qui descritta come una potenziale difesa che tiene a distanza le esperienze di sopraffazione e vulnerabilità inscritte nel corpo, esperienze che potrebbero dominare oscuramente parti della personalità non illuminate dal ristretto raggio di luce della consapevolezza cosciente. D'altra parte, come un sogno che emerge dall'inconscio, così un enactment dell'analista porta nella stanza d'analisi aspetti trascurati della relazione transferale. In seguito, la mente sognante del paziente ha prodotto alcune immagini che hanno suggerito

* Traduzione dell'articolo vincitore del Premio Fordham 2020 dal titolo: “Analytic attitude – focus or embodiment? Subtle communications in the transference/countertransference relationship”. *Journal of Analytical Psychology*, 65, 3, 538-557. Per gentile concessione degli editori e dell'autrice.

** Analista con funzioni didattiche e di supervisione della Society of Analytical Psychology (SAP) e della British Jungian Analytic Association (BJAA). Ha un Master in psicodinamica delle organizzazioni, in passato ha lavorato come consulente organizzativo e ha ricoperto il ruolo di Co-Editor in Chief del *Journal of Analytical Psychology*. Lavora privatamente a Londra e nella regione della Cumbria come analista, oltre a svolgere attività didattica e tenere conferenze in ambito internazionale. Email: susanna.wright@blueyonder.co.uk

1. Nell'originale inglese, l'autrice utilizza il termine “befallment”, di chiara derivazione tedesca ed intraducibile nella nostra lingua. Il termine, ripreso da Wolf (2018), ha il significato di “evento inatteso dalle conseguenze negative”, ma sottende anche a un'improvvisa caduta d'attenzione, un'assenza dagli esiti non prevedibili [N.d.T.].

Studi Junghiani (ISSN 1828-5147, ISSNe 1971-8411), vol. 27, n. 1, 2021
DOI: 10.3280/jun1-2021oa12320

una lettura della dinamica sottostante. Queste sottili comunicazioni, insieme all'atteggiamento del paziente nei confronti del momento di assenza dell'analista, sono considerate come fattori positivi per il raggiungimento di una maggiore integrazione delle esperienze incarnate. Viene discussa la difficoltà dell'analista nel riuscire a formulare tali eventi, insieme alla necessità di tenere in mente tali "accadimenti" per lunghi periodi di tempo prima che possa esserne adombrata una spiegazione.

Parole chiave: *controtransfert, mente sognante, embodiment, enactment, attenzione focalizzata, attenzione globale, transfert*

Abstract. *Analytic attitude – focus or embodiment? Subtle communications in the transference/countertransference relationship*

The paper considers a "befallment" that occurred in the course of analysis at a time when the focus of work was too much at a conscious level, dissociated from the patient's embodied and visceral depths. A rigidly held attitude of focal attention is considered as potentially a defence against embodied experiences of overwhelm and vulnerability that may haunt shadowy realms which remain unlit by the narrow beam of conscious awareness. Rather as a dream drifts in from the unconscious, an enactment by the analyst brought neglected aspects of the transference and countertransference relationship into the room. Later, the patient's own dreaming mind offered images that suggested an underlying dynamic. These subtle communications, alongside the patient's attitude toward the analyst's lapse, are considered as factors in the achievement of greater embodied integration. The analyst's difficulty in arriving at a formulation of such events is discussed, along with the necessity of holding such "befallments" in mind over long periods of time before any explanation can be adumbrated.

Key words: *Dreaming mind, focal attention, global attention, transference, counter-transference, enactment, embodiment*

Introduzione

Questo articolo è stato scritto molto tempo dopo gli eventi che descrive. Ciò che persiste, che rimane irrisolto dentro di noi, continua ad attrarre la nostra attenzione, che ci piaccia o no: siamo passivamente trascinati verso una riflessione involontaria sugli avvenimenti che ci "entrano sotto la pelle", finché il loro significato ci resta oscuro.

Per il lavoro analitico i confini degli orari delle sedute, la loro regolarità e affidabilità, costituiscono una sorta di pelle protettiva che permette un processo vitale, un'evoluzione emotiva. Il lavoro analitico comporta l'attento

mantenimento di tali confini. Quando un processo inconscio è in corso, la sicurezza dei suoi confini può essere attaccata, distorta o svilita in molti modi dal profondo significato. Per un analista trascurare tali eventi può significare rievocare il trauma che ha segnato lo sviluppo del suo paziente, tuttavia il processo di diventare consapevoli e affrontare episodi del genere può intrecciarsi con dinamiche di transfert nascoste.

Nel racconto *La pelle del rinoceronte*, il rinoceronte aveva un tempo una bella pelle liscia e aderente, che si toglieva quando faceva il bagno. Un giorno alcune briciole di pane caddero nella pelle e quando l'ignaro rinoceronte, di ritorno dal bagno, se la rimise, le briciole presero a fargli solletico e a pizzicarlo. Questo fece sì che il rinoceronte iniziasse a rotolarsi, grattarsi e scuotersi fino a quando la pelle non si slabbrò e divenne grinzosa come quella che gli conosciamo ai giorni nostri (Kipling, 1902). L'analogia è abbastanza chiara: una volta che l'analista si è immerso nel mare dell'inconscio, alcune sostanze urticanti possono penetrare sotto la pelle analitica e restare lì a solleticare e pizzicare producendo un sempre maggior numero di rughe di pensiero. Questo articolo, forse non così bello a vedersi, è tuttavia il grinzoso risultato di un processo autentico (con alcuni aspetti da favola).

La storia rievoca un processo evolutivo incarnato. L'autrice intreccia la sua esperienza clinica con le descrizioni dettagliate di Lombardi (2017) sulle sensazioni di disagio – a volte terrore – che analista e paziente attraversano quando la mente prende ad individuarsi attraverso un processo di *embodiment*, nel corso della misteriosa evoluzione del lavoro analitico. Ricordare gli eventi senza capirne il perché per anni, è umiliante e spaventoso; come la mancanza di senso, il fallimento della nostra capacità di comprensione ci appare l'esatto opposto delle nostre intenzioni analitiche. Forse, allora, questo articolo deve la sua esistenza a Stefan Wolf che ha scritto della *posizione disintegrata* in analisi, che può essere esperita quando si manifestano delle *cadute*. Wolf ipotizza che questo accada in particolare con quei pazienti che hanno bisogno di esperire il contatto emotivo con l'analista come persona, per non sentirlo come un persecutore. Come osserva Wolf, l'autenticità nella relazione si realizza in modo innegabile nella *posizione disintegrata*: «In questo stato di insicurezza e perplessità, il terapeuta ha perso la protezione che il suo ruolo sociale [pelle] gli offre, e l'incontro acquista un livello di assoluta parità» (Wolf, 2018, p. 591).

Descrizione clinica: una “posizione disintegrata”

Una “caduta” di tal genere ebbe luogo quando avevo già lavorato intensamente con l'analizzando, che qui chiameremo Peter, per circa cinque anni.

Era arrivato in analisi lamentando una terribile sensazione di morte interiore e, in effetti, proveniva da un'ambiente in cui la depressione era ben radicata in entrambi i rami della famiglia. Suo padre aveva sofferto di un grave crollo depressivo che lo aveva colto in età matura, dal quale non si era mai completamente ripreso. Forse ancora più significativo un altro crollo: durante la sua prima infanzia, la madre era stata pericolosamente depressa. Peter ne venne a conoscenza solo poco tempo prima di iniziare l'analisi, quando, essendo andato a vedere un film intitolato *The Hours* (2002), improvvisamente "sentì" che sua madre aveva tentato il suicidio quando lui era bambino. Quando le chiese un chiarimento, la madre confermò le sue sensazioni e gli disse di essersi sentita inadatta a prendersi cura di lui, totalmente inutile a confronto con l'esperta tata.

Fin dall'inizio del nostro lavoro, Peter si era mostrato gentile ed educato nei miei confronti, ma alquanto dubbioso sulla possibilità che il mio modo di fare analisi, legato alla scuola evolutiva, fosse adatto a lui. Non aveva certo giovato alla nostra relazione analitica quando, durante una delle prime sedute, gli avevo chiesto: "*Ma dov'è il bambino bisognoso e avido*"? Lui si era vendicato, accusandomi di aver formulato un'interpretazione *sferragliante*. Sebbene fosse troppo educato per parlarne prima che io glielo chiedessi direttamente, un paio di volte aveva affermato chiaramente che le cose, nella relazione transferale, andavano piuttosto male per lui. Non solo mi trovava diversa da lui sotto molti aspetti, ma mi percepiva fredda e, almeno in apparenza, completamente disinteressata a lui. Nel tentativo, forse, di vedermi sotto un'altra luce, aveva partecipato a un evento pubblico nel quale avevo fatto un intervento ed era rimasto sorpreso da quanto in quel contesto sembrassi molto più calda rispetto a come mi viveva nel rapporto analitico.

Le interpretazioni sulla qualità della sua relazione con me (più simile a una relazione funzionale che a una che offre la spontaneità e il gioco delle cure materne) tendevano a peggiorare le cose. Peter reagiva dicendo di essere un caso disperato, e manifestava una tendenza angosciante ad afferrare le mie parole come fossero un manganello per flagellare sé stesso. Cercava sempre di individuare le pecche della sua personalità prima che potessi farlo io. Forse a causa del desiderio di mantenere il controllo della sua esperienza, o forse per tenere a bada i miei interventi analitici, i quotidiani resoconti della sua vita non incoraggiavano molto una relazione empatica né il contatto con parti più delicate e vulnerabili. Anche in questo caso, le interpretazioni su questi aspetti rischiavano di proiettarlo in una spirale di autocritica e scoraggiamento.

Peter era sempre puntuale e non ha quasi mai saltato uno dei nostri incontri. Non aveva la tendenza a trattenersi, se ne andava sempre all'ora giusta. La scrupolosa osservanza dei limiti temporali lo proteggeva, forse, dal

rischio che io potessi smettere di ascoltarlo bruscamente in un momento di vulnerabilità. Sembravamo capaci di lavorare insieme abbastanza bene se mantenevamo entrambi il focus sugli elementi che lui portava fedelmente ad ogni seduta, ma retrospettivamente, questo modo di funzionare potrebbe apparire simile all'allarmante descrizione di Lombardi dei momenti in cui in analisi sia l'analista che l'analizzando si sganciano da una più ampia consapevolezza corporea (o globale):

Se lo studio analitico è occupato da “surrogati”, il soggetto entra, si stende sul lettino e recita le sue libere associazioni. Tutto ciò può sembrare una situazione reale, ma in realtà il soggetto reale è assente perché le sue sensazioni reali sono assenti. E questa situazione può diventare ancora più problematica se l'analista è particolarmente preoccupato di fornire un'analisi che sia scientificamente corretta in termini di neutralità analitica così come di fornire un orientamento verso la ricostruzione storica delle relazioni infantili del paziente: allora ci si può ritrovare con due surrogati nello studio (Lombardi, 2017, p. 145).

Questa descrizione non si adatta del tutto all'analisi di Peter, perché lui era riuscito a parlarmi del suo perdurante disagio nel percepirmi fredda e ostile, ma non c'è dubbio che come coppia analitica eravamo soliti mantenere il focus della nostra attenzione concentrato su un comune oggetto di discussione.

Quando discutemmo di come Peter raramente si esprimesse sulla spinta di un'esperienza emotiva immediata, lui palesò la paura di essere a rischio di crollo emotivo come suo padre. Mi sembrava che avesse un Io forte e che difficilmente avrebbe potuto farsi sommergere dal suo inconscio, ma ripensandoci credo di non essere riuscita a restare in contatto con le sue ansie più profonde, non pienamente in sintonia con i livelli profondi in cui possono manifestarsi degli stati mentali intollerabili.

Per introdurre uno dei temi dell'articolo, il contrasto tra luce e ombra, potremmo dire che questa era quel tipo di situazione analitica in cui sia l'analista che l'analizzando, in modo piuttosto difensivo, ma spesso di buon grado, se ne stanno seduti insieme con lo sguardo focalizzato su un oggetto affascinante. Come compagni davanti al caminetto in una stanza oscura, il nostro focus sviava dalle ombre, dallo sfondo emotivo che permeava la storia di Peter e la sua descrizione del transfert. Le interpretazioni di transfert contenevano lo scenario più ampio di oscurità e ombra. Forse la risposta di Peter alla mia “interpretazione sferragliante” costituiva una protezione importante e necessaria per lui: come sottolinea ancora Lombardi:

È [...] a causa della natura tossica e invasiva che le relazioni oggettuali hanno avuto nello sviluppo individuale, che il lavoro di elaborazione analitica centrato sulle

interpretazioni di transfert corre il rischio di non fare altro che rinforzare una dissociazione dal corpo (*Ibidem*, p. 163).

Il nostro modo di procedere era il risultato della migliore negoziazione possibile tra noi in quel momento. Tuttavia, poco tempo dopo sarebbe stato interrotto – da me.

Crisi analitica: una “caduta”

Nello schema settimanale delle nostre sedute, ad una seduta serale ne faceva seguito un'altra la mattina presto del giorno successivo. Peter si era lamentato una o due volte di doversi alzare così presto, ma arrivava sempre puntualmente in orario. La rottura che si verificò in questo schema affidabile fu opera mia.

Una mattina presto venni bruscamente risvegliata da un sonno profondo dal campanello della porta. Era l'ora della seduta di Peter. Lui era alla porta. Mi trovai di fronte all'alternativa di non rispondere affatto o di chiedergli di aspettare per qualche minuto. Con il cuore palpitante, inorridita per la mia imperdonabile mancanza, aprii la porta e gli chiesi di aspettare nella sala di consultazione. Mi presentai nella stanza alcuni minuti dopo, sentendomi completamente in disordine, ma la mia confusione emotiva e la mia sensazione di essere sopraffatta dall'evento erano molto più estreme delle condizioni del mio vestiario. La seduta proseguì normalmente, in superficie, ma io ero in uno stato di agitazione, mentre cercavo di non far caso al mio cuore che batteva all'impazzata e ai forti sentimenti di inadeguatezza causati dal mio fallimento. Mi servivano tutte le mie energie per concentrarmi sul materiale portato in seduta. Peter continuò come se il mio stato non lo disturbasse, ma quando fui abbastanza calma da riprendere la questione, ammise che gli ero sembrata un po' come un “coniglio sorpreso dai fari”. Non era affatto una cattiva descrizione della reazione che avevo avuto ai “fari” che avevano evidenziato il mio scivolamento in uno stato di inconscietà, ma Peter non espresse alcuna critica.

Quello che era successo era abbastanza per farmi riflettere molto seriamente sulle dinamiche inconscie. Ma le cose dovevano ancora peggiorare. Una settimana mi svegliai qualche minuto prima della seduta e riuscii (a stento) a ricompormi per aprire la porta in orario. Qualche tempo dopo, la mattina dopo un'interessante e vivace seduta serale, venni svegliata dallo squillo del telefono che mi trasse da un sonno profondo. Era Peter, che era venuto per la sua seduta alla solita ora, ma non avendo avuto alcuna risposta da me, aveva rinunciato a suonare alla mia porta ed era tornato a casa. Aveva

chiamato perché era preoccupato per la mia mancata comparsa. Lottando per riemergere dall'inconscietà che mi aveva pervaso, sulle prime completamente disorientata, capii lentamente, mentre parlavamo, che avevo dormito per la maggior parte della sua seduta. Ero sconvolta, ma Peter fu straordinariamente indulgente, disse che questo episodio mi faceva sembrare più umana e il lavoro analitico continuò senza apparente disturbo.

Da quel momento in poi, ogni settimana ero invasa dall'ansia che la stessa cosa potesse ripetersi e sentivo davvero che qualcosa stava accadendo nel mio inconscio che era al di fuori della mia capacità di controllo. Le cose stavano esattamente così: una sera, mentre impostavo la sveglia per la mattina seguente, mi resi conto con un certo shock che la stavo regolando affinché suonasse un'ora dopo, rispetto al momento in cui avrei dovuto alzarmi per la seduta. Ironicamente, stavo impostando la sveglia affinché mi svegliasse nel bel mezzo della seduta. L'aver sorpreso me stessa con le mani nel sacco, per così dire, risolse la difficoltà, e da quel momento il problema non si è più presentato.

Dovrei chiarire che queste mancanze non erano attribuibili al fatto che non mi interessasse Peter, o non fossi preoccupata per lui. A livello cosciente, mi ero sentita molto coinvolta dalle sue dinamiche interne (anche se bisogna riconoscere che i miei fallimenti sembravano mettere in scena il disinteresse che lui aveva riscontrato nella sua esperienza di transfert). Ora, tuttavia, il mio errore ripetuto mi aveva adeguatamente risvegliata. Sensibilizzata rispetto al fatto che erano in gioco delle dinamiche transferali incarnate, presenti al di là del focus ristretto delle nostre vivaci discussioni, mi sono accuratamente sintonizzata su me stessa durante le sue sedute. Inutile ricorrere a qualsiasi auto-recriminazione, ma se mi ero comportata come uno di quegli analisti che Lombardi descrive come preoccupati di essere *scientificamente corretti in termini di neutralità analitica*, ero stata decisamente buttata giù da quel piedistallo.

Mi trovavo in quello stato di *ansia e perplessità* descritto da Wolf (vedi sopra) in cui *l'assoluta uguaglianza* prevale tra analista e analizzando. Se Peter si era mai sentito incerto rispetto alle sue performance come analizzando, ora le sue insicurezze erano pareggiate dal mio essere vulnerabile all'autocritica di non essere stata capace di mantenere una posizione analitica che potesse generare in lui fiducia e rappresentare una base sicura. Cercando indizi per capire ciò che stava accadendo, iniziai a scivolare via da quello stare sempre accanto a Peter per seguire sempre attivamente il focus di ciò che diceva. Cercavo adesso nel controtransfert, un senso di me stessa maggiormente incarnato. Sembrava importante che io facessi questo *all'interno delle* sedute piuttosto che essere sopraffatta dall'inconscio *tra di esse*. Questo stato di consapevolezza passiva era qualcosa di più simile alla *attenzione*

globale descritta dallo psicoanalista Ernest Schachtel (1969, vedi sotto). Prima di tutto, può essere utile prendere in esame la storia della parola “focus”.

Focus

La derivazione latina della parola introduce un significato emotivo: originariamente la parola “focus” era utilizzata per indicare il “focolare”. All’epoca dei Romani, ancor di più rispetto ad oggi, il focolare era associato ai concetti di calore e famiglia. Il fuoco di casa era costantemente e attentamente curato, rappresentava il luogo dove veniva cucinato il cibo, era una fonte di luce e di contatto umano. Il “focus” è dunque legato ai primi legami familiari e sociali, ai sentimenti di calore e sicurezza sin dai primi anni di vita. A catturare l’attenzione sul fuoco vi sono poi i suoi movimenti ondegianti che risultano affascinanti e coinvolgenti e in continuo cambiamento, qualcosa difficile da descrivere. Nei momenti di solitudine, la luce del fuoco sembra regalarci una sorta di compagnia. Ma la luce del fuoco semina ombre, fomenta l’oscurità circostante con le sue paure primordiali e i potenziali pericoli. Il significato della parola “focus” dal latino sembra portare con sé, quindi, il senso di un oggetto di attenzione che è potentemente enfatizzato dall’abitudine e dalla dipendenza precoce, mentre le ombre circostanti contengono l’esposizione alla minaccia e alla vulnerabilità.

Poco tempo fa, ho ritrovato un articolo di Ernest Schachtel che introduce gli approcci relazionali e interpersonali più recenti. Egli fa riferimento a due modalità fondamentali di percezione e attenzione e contrappone la “percezione globale” all’attenzione focalizzata. Schachtel suggerisce che la percezione globale caratterizzi le prime esperienze di vita del bambino di attenzione “passiva” agli stati interni o all’ambiente circostante. Quando l’esperienza del neonato non è dominata dalle «pressioni perentorie di disagio, dolore e tensione da bisogno» (Schachtel, 1969, p. 83), può concentrarsi su un oggetto e scegliere attivamente di rivolgere lo sguardo verso questo ultimo. La radice della parola *attenzione* [ad-tendere] connota l’atto di tendere verso un oggetto; possiamo infatti immaginare l’attenzione del bambino che viene catturata e focalizzata su una particolare caratteristica dell’ambiente circostante, probabilmente il volto della madre. Si potrebbe dunque vedere nella distinzione di Schachtel tra attenzione globale e focalizzata una certa corrispondenza con le considerazioni molto più tardive, basate sulle neuroscienze di Ian McGilchrist (2009) riguardo le differenze sulle capacità dell’emisfero sinistro e destro. McGilchrist suggerisce che l’emisfero destro, che matura prima, detiene la capacità di avere consapevolezza degli stati corporei, comprende le emozioni e la percezione delle realtà ambientali; mentre l’emisfero

sinistro, che matura dopo, si specializza in un'attenzione strettamente focalizzata. Una discussione dettagliata del contesto neuroscientifico non è rilevante in questa sede, ma vorrei esaminare il significato dell'attenzione focalizzata, specie quando è fissata in maniera rigida. Sebbene i due tipi di attenzione rappresentino aspetti complementari delle esperienze percettive primarie, Schachtel suggerisce che «lo sviluppo della attenzione focalizzata non solo permette la percezione di oggetti distinti, ma *cambia anche la qualità della percezione globale e dell'esperienza*» (Schachtel, 1969, p. 86. Corsivo dell'autore). Egli afferma che una persona che sperimenta il dubbio o la confusione sul fatto che l'altro o il mondo siano amichevoli o nemici, accoglienti-approvanti, colpevolizzanti o ostili, è più probabile che sviluppi una tendenza inflessibile al controllo vigile e all'attenzione ristretta. Il dubbio:

[...] ha origine di solito in relazione a un genitore il cui comportamento è tale da rendere difficile o impossibile per il bambino sperimentare qualsiasi modello comprensibile e affidabile di accettazione o rifiuto [e questo] interferisce con lo sviluppo della fiducia e della ragionevole certezza (Schachtel, 1969, p. 72).

Lo “sviluppo della fiducia e della ragionevole certezza” è stato certamente ostacolato nel nostro lavoro fino ad oggi. Schachtel suggerisce che un individuo che tende ad adottare un focus “isolante” può tendere a cercare difetti o errori negli altri e in sé stesso. È interessante per me notare che, essendo stata io stessa al centro di un'esperienza di controtransfert, mi sia sentita estremamente vulnerabile alle critiche. Quindi dal punto di vista di Schachtel, in un individuo con un focus “isolante” c'è una costante ricerca di attacco dall'ambiente esterno, ma anche, naturalmente, dall'interno, perché molto è stato tenuto fuori dal fuoco dell'attenzione e minaccia di ripresentarsi.

Un articolo di Alessandra Cavalli (2014) fornisce alcune conferme provenienti dall'osservazione infantile. Sembra che un neonato, che venga privato del sostegno materno in un momento vulnerabile, possa aggrapparsi visivamente a un oggetto su cui focalizzare la sua attenzione, al fine di preservare la sua integrità. Riguardo a un neonato di circa due mesi, la cui situazione di *holding* con la madre era stata “bruscamente e prematuramente interrotta”, Cavalli scrive:

In assenza della madre, si aggrappa a qualcosa di esterno che sembra fornire una sorta di rimpiazzo all'esperienza di essere tenuto dalla madre. Lo specchio e la finestra potrebbero fornire al bambino la luce, un ricordo dell'esperienza degli occhi della madre, così come un posto su cui concentrare la sua attenzione, cosa che può dare al bambino un senso d'integrazione (Cavalli, 2014, p. 87).

Questo aggrapparsi, con l'attenzione focalizzata, a un oggetto illuminato sembra offrire al bambino una possibilità difensiva, con effetto calmante. La percezione globale e l'esperienza dell'ambiente circostante senza madre possono essere in gran parte escluse dall'area di attenzione concentrata, e l'attaccamento mentale attivo lascerebbe il bambino con meno capacità di occuparsi delle sue esperienze interne di paura e ansia.

Se proiettiamo questo scenario in avanti, sembra possibile che un adulto che mantiene un atteggiamento abituale di attenzione focalizzata possa aver trovato un modo per preservare l'equilibrio e il funzionamento cognitivo scindendo la propria percezione (globale) di un ambiente relazionale scomodo, così come gli stati corporei che sono causa di turbolenze emotive. Potremmo confrontare quest'ultimo concetto con la descrizione di Schachtel della capacità matura a mantenere una percezione e attenzione globale, che sono alla base della struttura estetica e della coloritura emotiva della nostra esperienza «sia in relazione a un volto, a una persona, al tono e all'inflessione delle parole pronunciate, allo stile di una stanza, di un paesaggio o di una melodia, che all'atmosfera e alle dimensioni incrociate in un incontro, o a un'opera d'arte» (Schachtel, 1969, p. 87).

Al livello percettivo più elementare, gli psicologi sperimentali Simons e Chabris (1999) hanno mostrato come gli adulti perdano con grande facilità la percezione generale e la memoria del contesto quando viene chiesto loro di concentrarsi su alcune caratteristiche specifiche:

[...] ai soggetti è stato chiesto di guardare un breve video che mostrava una partita di basket che si svolgeva al coperto, in un ambiente relativamente ristretto. È stato chiesto loro di contare quante volte una squadra prendesse possesso della palla. Successivamente, quando abbiamo rivolto loro alcune domande, la maggior parte degli osservatori era completamente ignara del fatto che qualcuno con indosso un grottesco costume da gorilla fosse entrato nella *mischia*, si fosse voltato verso la telecamera, battuto il petto con i pugni, accennato un balletto, e poi fosse uscito tranquillamente fuori dal campo visivo, passeggiando – una cosa tanto comicamente evidente alla seconda visualizzazione del video, quando si sa cosa aspettarsi, che è difficile credere che qualcuno avrebbe mai potuto non notare (McGilchrist, 2009, p. 161).

Nella scena osservata, tutti gli elementi erano ugualmente chiari. La richiesta che gli spettatori focalizzassero la loro attenzione su un singolo aspetto del gioco limitava la loro libertà di attenzione, ma è sorprendente come l'aderenza alle consegne sperimentali li abbia resi ciechi a qualcosa di così evidente nella scena. Possiamo solo fare speculazioni su quale parte possa aver influenzato maggiormente la risposta dei soggetti tra la loro reazione emotiva all'elemento d'autorità presente nella loro relazione con lo sperimentatore, oppure il loro stesso impulso competitivo.

All'estremo opposto, dal mondo della fiction, il detective Sherlock Holmes di Conan Doyle (almeno nella sua rappresentazione televisiva britannica del 2010-2017), poteva tenere a mente una grande quantità di immagini percettive, che archiviava per poi richiamarle e elaborarle in un secondo momento alla velocità della luce. La sua sorprendente abilità sembrava risiedere nella capacità di assorbire senza farsene sopraffare, tutti i dettagli più insignificanti, curiosi e inaspettati della sua esperienza percettiva globale senza trascurarne alcuno, a causa di un focus concentrato sulle caratteristiche apparentemente più salienti. Una mente ordinaria avrebbe cercato di risolvere l'enigma del caso seguendo schemi di percezione limitati e consolidati – concentrandosi su ciò che è familiare e conosciuto – così da risultare, suggerisce Conan Doyle, di gran lunga inferiore rispetto alla capacità di Holmes di conservare in memoria i dati osservabili con la massima accuratezza.

Prima di tornare al resoconto dell'analisi che ha ispirato questo articolo, vorrei solo aggiungere che percezione e attenzione globale sembrano più vicine allo stato della mente che sogna (durante la veglia come nel sonno), la cui continua consapevolezza passiva del nostro ambiente interno ed esterno si ottiene senza che l'attenzione si focalizzi verso qualcosa in particolare. Ogden propone una descrizione interessante dello stato di sogno come un processo continuo della mente:

Il sogno avviene continuamente, sia mentre siamo svegli sia mentre dormiamo (Bion). Proprio come le stelle rimangono nel cielo anche quando la loro luce è oscurata dal bagliore del sole, così anche il sogno è una funzione continua della mente che persiste anche quando i nostri sogni sono oscurati alla coscienza dal bagliore della vita durante la veglia (Ogden, 2008, p. 103).

La mente sognante

Dopo la mia momentanea rottura del confine analitico, come ho accennato prima, ho cominciato ad allentare l'attenzione sui contenuti sui quali Peter si concentrava volontariamente. A posteriori è interessante che non lo avessi fatto prima. Forse Peter aveva una latente angoscia abbandonica inconscia (che non sembrava aver avvertito quando era rimasto fuori dalla mia porta) che mi aveva tenuto molto vicino a lui durante le sedute, ma questa è una speculazione retrospettiva. Penso che, più probabilmente, le esperienze recenti mi avessero resa più cosciente del focus ristretto prodotto da un'atmosfera transferale di autoesame critico e che fossi quindi più capace di resistere alla sua forza compulsiva.

Ora mi capitava in seduta di trovarmi a sprofondare in uno stato di

torpore, in modo improvviso e sconcertante. Come in quegli istanti, durante un sogno, in cui si è incapaci di muovere un braccio o una gamba, mi chiedevo ansiosamente se sarei riuscita a riaffiorare in tempo² per incontrare Peter dove ne aveva bisogno. Mi sentivo come se non potessi muovermi o parlare, come quando si sta nel profondo del mare, capaci di respirare ma con un senso di pesante pressione e percezioni alterate. La descrizione più simile a questo stato l'ho trovata in un articolo di Nathan Field che scrive:

Nella mia esperienza, anche se il paziente sta portando in seduta del materiale con vivacità, capita a volte che io mi trovi ridotto a uno stato di intorpidito stordimento. Chiaramente c'è qualcosa di diverso che viene comunicato ad un altro livello. Questo tipo di reazione fisica, evocata nel terapeuta senza alcuna connessione apparente con il materiale manifesto, o addirittura in diretta contrapposizione con esso, io l'ho chiamata controtransfert incarnato (Field, 1989, p. 513).

L'inconscio di Peter rispose, e durante il sesto anno del nostro lavoro portò un sogno in due parti.

Mi trovavo nella grande casa della mia prima infanzia. Era notte, buio pesto; ero solo e mi aiutavo a trovare il cammino con la luce della torcia. Arrivavo in una stanza; il raggio della torcia si posava su un letto dove mia madre giaceva dormendo. Rapidamente spostavo il raggio di luce per non disturbarla. Improvvisamente mi trovavo in piedi da solo fuori dalla casa, con lo sguardo diretto verso di essa. Tutte le finestre erano spente.

Poi mi trovavo accanto a un nastro trasportatore dove c'erano auto di ogni tipo. Il nastro portava le macchine a una discreta altezza, e appena le macchine raggiungevano l'apice cadevano in una pressa.

Peter aveva portato molti sogni, ma questo in particolare mi è rimasto in mente e negli anni è restato per me un punto di riferimento costante attraverso quelle zone buie che questo articolo tenta di esplorare. Stern cita Tauber e Green (1959), i quali – scrive – «hanno sottolineato l'importanza di astenersi dal dare troppo precocemente una descrizione verbale alle esperienze prelogiche. Essi invitano a valorizzare il sogno e altro materiale non proposizionale di per sé, allo stesso modo in cui si apprezza l'arte» (Stern, 1989, p. 4).

Il sogno appare ricco di pathos: un sottile raggio di luce nella circostante oscurità; una madre inconsapevole del figlio, profondamente addormentata;

2. Una ripetizione ansiosa del mio non essere stata pronta in tempo per la sua seduta mattutina?

l'atteggiamento attivo di Peter nel controllare dove il raggio della torcia debba focalizzarsi, che sceglie di distogliere la luce dal viso della madre che non vede; e che si trova quindi da solo fuori a guardare, nel buio pesto, la sua casa d'infanzia che non offre alcuna luce accogliente; infine, l'immagine agghiacciante delle automobili (le macchine sono spesso per un bambino un oggetto-sé che rappresenta autonomia, movimento) appena schiacciate. Nella prima parte del sogno, Peter ha il controllo, nella seconda parte è un osservatore passivo, facendo pensare che egli sia più dissociato dai suoi sentimenti "schiacciati" (come la violenta autocritica alla quale anche io ero stata esposta dopo la mia recente mancanza).

Può darsi che il sogno illumini una via nella più inconscia reazione di Peter agli episodi in cui non ero riuscita a svegliarmi in tempo per le sue sedute mattutine. Ricorderete con quanta facilità sembrasse pronto a perdonarmi. Il sogno suggerisce che lui non vuole che la sua figura materna si svegli e veda che lui è solo al buio. Se potesse permettersi di desiderare in modo deciso una figura materna consapevole, vivace e del tutto coinvolta, il suo bisogno potrebbe mettere a repentaglio la relazione analitica che lui vorrebbe anche proteggere? C'era una prova recente del mio essere un'analista non coinvolta – se lui avesse avuto bisogno di me, sarebbe stato in grado di tollerare il mio sonno? In questo modo il sogno ribalta lo scomodo transfert, così come la mia momentanea infrazione del setting mi ha esposto a una attenzione persecutoria (non ultima quella del mio Super-io analitico). Il raggio della torcia è come la coscienza maschile, avvolta dall'oscurità e inconscietà materne che la circondano.

Il sogno può anche ritrarre una "conoscenza globale" relativa al mio mutato assetto analitico. Ora che stavo cercando di sintonizzarmi sul mio controtransfert incarnato, o con uno stato di consapevolezza globale, Peter poteva maturare nel sogno la consapevolezza di essere rimasto solo al buio. L'atmosfera era indubbiamente cambiata da quando, in precedenza, io stavo accanto a lui, focalizzata proprio dove il suo fascio di luce cadeva, sempre intenta a seguire la sua attenzione cosciente. Il suo sogno offre l'immagine visiva di un senso di solitario abbandono. Lui potrebbe scegliere di spostare il suo focus altrove, mantenendo un ruolo di esplorazione attiva del suo ambiente, ma quando distoglie il fascio di luce dalla mamma che dorme, ignara della sua mancanza di connessione con lui, si trova a non poter osservare altro se non una casa buia, senza alcuna luce proveniente dalle sue finestre, (o dagli occhi della madre).

La seconda parte del sogno nella quale le automobili vengono trasportate fino alla loro schiacciante distruzione, è interessante alla luce della mia risposta di controtransfert alle mie cadute professionali. Mi sono sentita indubbiamente schiacciata e mi sono chiesta se la sensazione da "coniglio

sorpreso dalla luce dei fari” che Peter ha osservato in me, potesse evocare in lui la sua paura inconscia di poter essere schiacciato dalle mie “sferraglianti” interpretazioni. Gli effetti che gli eventi recenti avevano avuto sulla mia autostima come analista erano in sintonia con l’ansia transferale di Peter rispetto alla sua prestazione come paziente. L’immagine delle auto che cadevano nella pressa poteva evocare la minaccia di sovraccarico emotivo che lui aveva descritto come la paura di poter avere un crollo come suo padre. Oppure, a livello di profonda rabbia sotterranea, le auto sul nastro trasportatore potevano rappresentare le sedute analitiche a cui ha partecipato meccanicamente, vissute e poi distrutte senza che da esse germogliasse nulla di vivo, né radice né ramo?

Interpretazione - o no?

Abbiamo trascorso diverso tempo, in seduta, a rievocare il sogno di Peter, ma nonostante la sua spiccata qualità visiva e il contrasto tra luce e buio non ricordo molto lavoro interpretativo fatto su di esso. Vi ricorderete da quanto ho scritto prima, che le mie interpretazioni di transfert potevano essere vissute in modo persecutorio. Peter le viveva come conferme del mio atteggiamento critico, con effetti distruttivi sulla la creazione di un clima di fiducia e sulla qualità della nostra alleanza terapeutica. Forse il sogno ci ha offerto l’opportunità, non sfruttata, di fare i conti con la sua rabbia repressa e con la sua aggressività, ma in quel momento sembrava importante non rimarcare quello che poteva essere visto come un uso difensivo del vantaggio che, come dice Wolf, è dato dal “ruolo sociale” dell’analista (v. introduzione). È stato a partire da una posizione di “assoluta uguaglianza” e vulnerabilità alla critica, che sono potuta entrare in contatto con gli sconcertanti affetti contro-transferali che ho descritto.

L’avvincente immagine della “caverna” nella *Repubblica* di Platone (380 a.C.) avrebbe potuto essere stata scritta come allegoria della grande sfida della terapia. In questa caverna un gruppo di persone ha vissuto incatenata nell’oscurità per tutta la vita – l’oscurità, forse, dell’umana ignoranza e delle sue prospettive ristrette. Un fuoco brucia dietro di loro ed è la loro unica fonte di luce. Non possono girare la testa per guardare il fuoco, ma devono sedere guardando le ombre di alcuni pupazzi che si muovono dietro di loro, proiettate sul muro di fronte dalla luce del fuoco. Tutta la conoscenza dei prigionieri che abitano nella caverna è limitata a queste ombre che si muovono. Platone immagina che il “filosofo” sia la persona che è stata liberata dalle catene; egli può vedere i limiti imposti alla prospettiva dei prigionieri e sa che la caverna è un angolo scuro di un mondo pieno di luce. Ma, come

ci racconta Platone, se provasse a raccontare ai prigionieri dell'esistenza di una realtà più ampia, questi proverebbero il desiderio di ucciderlo. La conoscenza che noi abitanti della caverna ricaviamo dalle nostre percezioni è la nostra esperienza e costituisce il fondamento di ciò in cui crediamo. Se non abbiamo niente altro, ci aggrappiamo a ciò che sappiamo come ci aggrappiamo alla nostra identità, e un racconto che è al di fuori della nostra conoscenza e sistema di valori, nega la nostra esperienza.

Nella situazione della "caverna" i prigionieri sono privati della maggior parte delle loro percezioni corporee, in particolare di una visuale libera. Sarebbe molto pericoloso dover rivedere la loro "visione" del mondo e conoscere le sue limitazioni, senza una prova diretta proveniente dai loro sensi o dalla loro esperienza di vita che li aiuti a convincersi. Solo per iniziare un tale processo dovrebbero potersi fidare di un messaggero che dice "ma il mondo è molto più grande di quello che conoscete". Un analizzando che è incerto se il suo analista possa essere affidabile, se la diversa visione del mondo dell'analista sia valida o importante per lui, si trova nella stessa difficile situazione degli abitanti della caverna. I pazienti odierrebbero un analista che sembra dirgli "la tua visione del mondo è distorta, limitata, sbagliata": sembrerebbe che l'analista volesse affermare la sua superiorità di esperienza, di idee, anche di intelligenza rispetto al paziente, per umiliarlo. Le difese del paziente non sono prive di valore: un ingenuo eccesso di fiducia definisce la situazione opposta, quando un individuo segue ciecamente idee astratte senza tener conto della bussola costituita dalla reazione incarnata all'autenticità emotiva. È fin troppo facile essere condotti molto lontano dal nostro "nord magnetico". Tenendo conto di questa difficoltà, il mio assetto analitico predilige l'approccio suggerito da Richard Carvalho, che subordina l'interpretazione all'obiettivo primario di "mettere in relazione gli individui con i loro sé corporeo-affettivi". Per Carvalho:

Il transfert sull'analista, come la relazione con la madre, nonostante sia chiaramente fondamentale e mai assente è, non di meno, secondario, da un punto di vista clinico, al focus sulla relazione tra l'individuo – bambino o paziente – e il loro Sé affettivo (Carvalho, 2013, p. 54).

Carvalho sottolinea inoltre che Jung aveva una:

Relazione profondamente ambivalente con l'idea del transfert, quella che ha formulato nelle lezioni alla Tavistock (Jung 1935) in un modo che è rimasto, per quanto so, da allora inesplorato. Diceva chiaramente che il transfert c'è sempre ma altrettanto chiaramente affermava come *a volte insistere su di esso sia controproducente* (*Ibidem*, p. 55. Corsivo dell'autore).

Lo psicoanalista italiano Lombardi evidenzia che l'apertura più importante riguarda la capacità di stare in contatto con gli stati corporei. Questo si accorda con l'idea di Schachtel che la percezione globale si fonda sulla consapevolezza che il bambino ha dei propri stati corporei e delle intrusioni ambientali.

Ma Lombardi fa un passo avanti nel collegare questa capacità con la formazione del simbolo e scrive:

In assenza del referente interno concreto del proprio corpo, il lavoro sul simbolo rischia di rimanere astrattamente autoreferenziale, vuoto di sostanza personale, nonché antievolutivo. [...] infatti, anche in pazienti con una mentalizzazione apparentemente evoluta, accade spesso che l'evoluzione del processo analitico passi per una valorizzazione dei livelli più concreti dell'esperienza, in modo da arrivare a costruire un punto di aggancio del pensiero con la persona reale del soggetto (Lombardi, 2017, p. 38).

Sembra quindi che secondo Lombardi, quando paziente e analista si lasciano trasportare dal materiale simbolico o da interpretazioni "terapizzanti" che sembrano adatte, ma prive di un'autentica risonanza empatica che radichi il lavoro nel corpo di entrambi, questo sia anti evolutivo. Pensieri e idee si muovono velocemente, ma il cambiamento emotivo avviene solo lentamente e con difficoltà.

Per citare ancora Lombardi: «Mentre la comprensione può essere molto rapida, la digestione emotiva impiega un tempo considerevole e bisogna permettere che gli affetti seguano il loro ritmo» (*Ibidem*, p. 38).

E come illustra l'allegoria della caverna, dove c'è una disparità di esperienza, la fiducia nella relazione transferale deve essere un prerequisito per il paziente affinché possa accettare idee nuove che preannunciano il bisogno di un cambiamento radicale. Lombardi afferma che «mentre l'integrazione del somatico e dello psichico [...] è la base [...] dei processi empatici» (*Ibidem*, p. 6), questa integrazione può avvenire solo come il risultato di una evoluzione "terrificante" durante un processo analitico. Può essere raggiunta solo da mezzi misteriosi e inconsci che inizialmente non sono, e forse mai lo saranno, accessibili alla coscienza:

Il lavoro di recupero della connessione corpo-mente si realizza a volte a costo di acting-out che coinvolgono entrambi i partecipanti della relazione analitica. L'orientamento insaturo dell'analista (Bion 1970) permette l'emergere di esperienze non ancora tessute nel sistema di rappresentazioni, e permette loro di evolversi in maniera significativa verso il cambiamento [...] la relazione oggettuale può essere interessata dai conflitti, le discontinuità e le profonde voragini che caratterizzano la relazione interna corpo-mente [...]. È l'impatto della ineffabilità del corpo che, oggi più che mai, guida l'autenticità delle relazioni oggettuali (Lombardi, 2017, pp. 66-67).

Embodiment e fiducia

Fin dall'inizio dell'analisi, Peter mi aveva sperimentato come più propensa a essere fredda e critica che calda e amichevole, distaccata piuttosto che sintonica, e così fu una sorpresa per me che egli non adottasse un atteggiamento di accusa verso i miei "errori", ma piuttosto dicesse che questi "mi facevano sembrare più umana". È possibile che tali errori mi abbiano trasformato ai suoi occhi dall'essere l'analista "scientificamente corretta" di cui parla Lombardi (vedi sopra), in un essere umano più fallibile e incarnato.

Avendomi vissuto come "più umana" ed essendomi trovato nella condizione di potermi "fare a pezzi", senza averlo fatto, Peter sembrò rilassarsi e diventare meno timoroso delle critiche, anche nella possibilità di sperimentare e commentare improvvisi attacchi di sonnolenza. Di tanto in tanto si addormentava per un minuto o due. Dopo un certo tempo, presi a dirgli quando anche io iniziavo a percepire uno stato di sonnolenza, e in un'occasione ci capitò di condividere in seduta un'esperienza in cui il senso di torpore poteva essere seguito mentre oscillava tra noi. Dal mantenermi vigile, mi trovavo improvvisamente inabissata in una profonda spossatezza e inerzia, poi quando sentivo che Peter cominciava ad andare alla deriva, altrettanto rapidamente mi ritrovavo di nuovo del tutto vigile. Quando avvertiva quella sonnolenza, Peter si sentiva in qualche modo in difetto, perché "avrebbe dovuto" cercare di concentrarsi. Ma in quei momenti, in cui poteva rilassarsi in mia presenza, sentivo che c'era un'atmosfera di fiducia genuina e piena condivisione. Percepivo una sensazione di calore nei suoi confronti; come un adulto che si occupa di un bambino che dorme, potevo rimanere vigile e impegnata. Un effetto di questo periodo "sonnolento" dell'analisi, e della sua condivisione, sembrava essere stato un ammorbidimento dell'atteggiamento critico che Peter aveva verso sé stesso. Questa fase trascorse e a essa seguì un periodo segnato da vicissitudini emotive più nitide e da più ampie manifestazioni di vulnerabilità (e aggressività) nei racconti della sua vita quotidiana.

Nel resoconto di Field sull'improvviso sopraggiungere del sonno durante un'analisi, egli racconta di essere stato sopraffatto da un'irrimediabile sonnolenza in una seduta dopo l'altra con una paziente. Alla fine, le confessò la situazione e lei «mi diede il permesso di dormire» (Field, 1989, p. 514). Alcune sedute dopo, anche la paziente cominciò ad «appisolarsi sulla sedia». Field racconta di un cambiamento avvenuto nel suo atteggiamento verso la paziente e nell'atteggiamento della paziente verso sé stessa, dicendo che passò «dal disprezzo all'accettazione di sé» (*Ibidem*). Field non è sicuro di «come questo sia stato mediato da un interregno di sonno» (*Ibidem*), ma suggerisce che il cambiamento fosse contingente alla scelta della paziente per

«il rapporto invece della persecuzione reciproca» (*Ibidem*). Egli considera l'atteggiamento del paziente nei confronti dell'analista in questi momenti di primaria importanza per il risultato. L'analista può provare una certa gratitudine, facilitando così un'atmosfera di fiducia e apertura. Inoltre, la capacità del paziente di percepire, conoscere e tollerare un "tallone d'Achille" nell'analista sembra significativa. Capita spesso che in un'analisi il focus dell'attenzione sia puntato lontano dall'analista (madre dormiente) e converga verso le esperienze dell'analizzando e i suoi stati interni. Quando in seduta emerge il più ampio senso di realtà che si trova nell'oscurità che circonda il transfert, quando l'atmosfera e il tono dell'esperienza corporea possono essere tollerati e vissuti dall'analizzando, ciò suggerisce che la coppia analitica sia stata più aperta alla percezione globale e alla mente sognante.

Discussione

Come accennato all'inizio, mi ci sono voluti anni per abbozzare una qualsiasi formulazione degli avvenimenti descritti in questo articolo. Durante questa incubazione, Geraldine Godsil ha scritto del suo lento riconoscimento di un sintomo somatico condiviso con il paziente anni dopo la fine del lavoro analitico:

Ho maturato una certa insoddisfazione nei confronti dei possibili punti ciechi o dei limiti nella mia comprensione degli aspetti simbiotici del controtransfert, presenti in una relazione terapeutica molto invasiva. Nel lavoro condotto su questi aspetti dopo la fine della terapia, ho dovuto rivedere e sviluppare la mia comprensione teorica e clinica del mio lavoro ed espandere la mia capacità di ascoltare e usare me stessa (Godsil, 2018, p. 6).

L'autrice suggerisce che elementi profondamente inconsci possono rimanere nascosti nella cornice di un'analisi e possano emergere solo quando questa stessa cornice si rompe, per esempio al momento della conclusione.

Nel mio caso forse, la difficoltà consisteva nel coniugare una rottura della cornice analitica – la mia "caduta" o crollo – con una comprensione più profonda dell'importanza assunta per lo stesso Peter, del mio controtransfert intensamente autocritico. Questo si lega non solo al fallimento dei genitori – come devono essersi sentiti i genitori riguardo all'effetto che i loro crolli psichici hanno avuto per Peter? – ma alla sua stessa difficoltà a esprimersi spontaneamente. È probabile che per lui sia stato importante distogliere l'attenzione critica dalla fragilità dei suoi genitori, e che la stessa cosa sia stata nuovamente agita nella nostra relazione. Aver collegato il crollo emotivo dei genitori con la mia auto-colpevolizzazione, può avermi permesso di

formulare un'interpretazione non persecutoria della sua difficoltà a esprimere apertamente un'accesa aggressività.

Se l'analisi non fu in grado in quel momento di scandagliare fino in fondo la rabbia e l'aggressività di Peter, tuttavia furono fatti dei passi verso il raggiungimento della fiducia e dell'*embodiment* nel lavoro analitico. Il fatto che lui avesse reagito dicendo che “la caduta” mi aveva “fatto sembrare più umana”, ha spezzato il circolo che mi aveva tenuto come analista in una posizione “scientificamente corretta” e analiticamente neutrale. Egli aveva sofferto questa condizione, in cui mi aveva percepita come fredda e disinteressata. La sua incertezza nello stabilire se io fossi amichevole o ostile, accettante o giudicante, può aver esacerbato la sua tendenza a mantenere il controllo attraverso la focalizzazione ristretta dell'attenzione, a stare fuori dalla casa delle sue esperienze infantili (come nel suo sogno), a osservare sé stesso e l'analisi con “sguardo d'aquila”. Che questo modo di relazionarsi fosse traumatico era evidenziato dalla sua angosciante tendenza a utilizzare le mie interpretazioni come una “clava” con cui percuotere sé stesso, assumendo su di sé il “mio” atteggiamento critico.

Forse sperimentò un certo sollievo quando mi scopri fallibile e capace di mostrare una umana debolezza, perché questo ci pose su un piano più paritario e la sua risposta benevola cambiò il mio atteggiamento nei suoi confronti. Greenberg e Mitchell (1983) hanno scritto che paziente e analista si influenzano a vicenda in un modo che va oltre la conoscenza e la comprensione e che la natura specifica della relazione analitica è un fattore terapeutico determinante. Come discusso sopra riguardo all'allegoria della “caverna”, la fiducia è un fattore essenziale e, come ampiamente mostrato da Lombardi, la risonanza empatica incarnata e il ripristino della connessione corpo mente costituiscono un altro fattore.

Quando cominciai a utilizzare qualcosa di più simile all'attenzione globale e a tener conto dei miei stati corporei durante le sedute, continuai a esperire momenti di sonnolenza, ma almeno ora i momenti di scivolamento verso l'incoscienza accadevano all'interno delle sedute, piuttosto che minacciarne del tutto lo svolgimento. Quando Peter si sintonizzò sul mio essere meno tesa e vigile, poté prendere, di tanto in tanto, a sentirsi sonnolento nel corso delle sedute. A un livello molto semplice, incarnato, ciò ha dato inizio a una reciprocità, un essere in condizione di parità, che ha facilitato una maggiore fiducia e autenticità nell'impegno. Come dice Lombardi:

Questa attenzione alla partecipazione corporea facilita in modo determinante i processi di empatia e la comunicazione emotiva all'interno della coppia analitica, essendo il legame con le sensazioni e la sensibilità in genere la precondizione per una vita emotiva (Lombardi, 2016, p. 34).

La *rêverie*, o la mente sognante (in francese, naturalmente, sogno è *rêve*) aveva cominciato a emergere tra noi. Come notato sopra, Lombardi sottolinea la necessità che vi sia un referente corporeo, se si vuole compiere un lavoro sui simboli davvero significativo. Il processo di simbolizzazione, sia che siamo svegli e in stato di *rêverie*, che addormentati e sognanti, è ricco di associazioni e le sensazioni nel corpo – o la percezione e la consapevolezza globale di Schachtel – sono alla base della mente che sogna. Peter, con il suo sogno, aveva immaginato una limitazione della messa a fuoco, un fascio stretto di consapevolezza nell’oscurità circostante dove non si poteva discernere nulla. Credo che, sebbene sgradito, fosse necessario per me entrare nella sua esperienza indesiderata, dover tollerare una sorta di crollo, assistere all’esperienza dell’ombra e all’incapacità, alla vergogna e allo svantaggio – all’oscurità. Facendo questo, tutto ciò che era stato messo in ombra dalla continua focalizzazione ristretta è diventato più tollerabile per l’analizzando con cui questa esperienza è stata condivisa.

Conclusioni

Ogni analisi individuale segue la propria traiettoria, ma a volte sotto la pelle dell’analista si insinuano degli elementi urticanti che continuano a provocare una grande quantità di agitazione e di grattacapi per anni. Tali eventi possono avere una rilevanza più ampia, e forse illustrare e collegare tra loro idee e intuizioni teoriche di autori precedenti in un nuovo nesso di significato. In questo articolo, sono stati presi in considerazione un atteggiamento di base a tenere un focus attentivo ristretto per difendersi da emozioni dilaganti, e un transfert piuttosto persecutorio in cui il paziente sperimentava le interpretazioni come critiche. Abbiamo considerato il mio enactment come una risposta incarnata che ha portato nella stanza un’atmosfera emotiva di enorme vulnerabilità alla critica. Questo episodio, emerso dall’oscurità dell’inconscio, ha funzionato come catalizzatore per il cambiamento, per il fatto stesso di essere stato tollerato. Il mio agito era sintomatico di un aspetto trascurato nel lavoro e la reazione dell’analizzando, così come le immagini prodotte dalla sua mente sognante hanno contribuito al risultato dell’analisi.

(traduzione dall’inglese di Antonio de Rienzo, Silvana Lucariello, Anna Mendicini e Manuela Tartari)

Bibliografia

- Carvalho R. (2013). "A vindication of Jung's unconscious: Jung, Bion and Matte Blanco". In: Cavalli A., Hawkins L. and Stevens M., eds., *Transformation: Jung's legacy and clinical work today*. London: Karnac Books.
- Cavalli A. (2014). Gripping, holding, containment: reflections on a survival reflex and the development of a capacity to separate. *Journal of Analytical Psychology*, 59, 4, 549-566. DOI: 10.1111/1468-5922.12101.
- Field N. (1989). The embodied countertransference. *British Journal of Psychotherapy* 5, 512-522.
- Godsil G. (2018). Residues in the analyst of the patient's symbiotic connection at a somatic level: unrepresented states in the patient and analyst. *Journal of Analytical Psychology*, 63, 1, 6-25. DOI: 10.1111/1468-5922.12377.
- Greenberg J.T., Mitchell S.A. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press (trad. it. *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*. Bologna: Il Mulino, 1986).
- Kipling R. (1902). *Just So Stories*. London: Macmillan & Co.
- Lombardi R. (2017). *Body-Mind Dissociation in Psychoanalysis. Development After Bion*. London: Routledge.
- McGilchrist I. (2009). *The Master and his Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. New Haven, Connecticut: Yale University Press.
- Ogden Th. (2008). *Rediscovering Psychoanalysis: Thinking and Dreaming, Learning and Forgetting*. New Library of Psychoanalysis. London: Routledge.
- Plato (380 BC/2007). *The Republic* (Penguin Classics). London: W. W. Norton & Co.
- Schachtel E.G. (1969). On attention, selective inattention and experience: an inquiry into attention as an attitude. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 33, 2, 65-91.
- Stern D. (1989). The analyst's unformulated experience of the patient. *Contemporary Psychoanalysis*, 25, 1-33. DOI: 10.1080/00107530.1989.10746279.
- Wolf S. (2018). "Routine is a blind alley" (C.G. Jung): on the similarities between artistic-creative and psychoanalytic work. *Journal of Analytical Psychology*, 63, 5, 577-598. DOI: 10.1111/1468-5922.12446.