LA RELAZIONE COME PONTE: DALLA DIPENDENZA ALL'AUTONOMIA, DALL'ISOLAMENTO ALL'INTIMITÀ', DALLA DISPERAZIONE ALLA SPERANZA

Vittorio Soana

A relationship used as a bridge: from dependence to autonomy; from isolation to intimacy; from despair to hope.

In this work, presented at the Conference of USATAA in Albuquerque, New Mexico (10-14th August 1994) under the theme "From Despair to Optimism: Challenges in Delivery of Care and Healing" emerges the value of a relationship that gives hope. Apart from the techniques which are certainly necessary and indispensable to facilitate the communication, it is the personal experience at the present moment in the life of therapist and client which facilitates the reconstruction of those relationships with oneself and with others that causesdthe person to block. It also takes into consideration the difficulties one faces at that particular moment and individuates the exit with options that take in consideration the deep significance represented by life and by the individual.

Comunicazione - relazione - speranza

Quando incontro un sieropositivo non ho altro da offrirgli se non la ricchezza di una relazione vissuta nel momento presente.

C'è una differenza tra la *comunicazione che passa*, con la tecnica e le attenzioni adeguate e *la relazione* che sta al di là, che è qualche cosa di più della comunicazione.

Non basta la capacità di far passare la comunicazione, la lettura della sua struttura, anche se questo ha un ruolo importante nel lavoro terapeutico.

La comunicazione richiede una tecnica, una modalità, degli strumenti, cioè tutti gli elementi - come l'apertura delle porte e l'uso di canali -, che contribuiscono alla *costruzione di un contenitore*; però la costruzione del contenitore è ancora differente da quello che ne è il pregio.

Il contenitore può essere visto come un registratore, ma c'è differenza se si tratta di un piccolo *walk-man* o di un sofisticato *hi-fi*.

Il terapeuta entra in comunicazione con una persona attraverso la ricchezza che è in grado di offrire e, chiara-

mente, se la porge dentro una forma, dentro una struttura che facilita la comunicazione, questa ricchezza riuscirà ad essere proposta con semplicità, con maggiore efficacia; esiste, comunque, una ricchezza intrinseca, il pregio del contenitore, costituito dalla sua ricchezza, che passa nella comunicazione.

Ricercare solo la facilitazione strutturale o composita della comunicazione è limitativo, perché non si tiene conto della ricchezza intrinseca; infatti non basta offrire un contenitore pur che sia: se questo è di pregio è più efficace e facilitante, a motivo di una ricchezza propositiva.

Lo spazio-tempo

Emerge poi una seconda distinzione: il significato temporale.

La struttura del tempo, il momento presente, il qui-e-ora, non è soltanto un elemento del qui-e-ora in quanto vissuto, cioè il momento fruttuoso della relazione, ma è il tempo, è il *tempo della vita*.

Quindi il tempo non è semplicemente il tempo terapeutico, il tempo per facilitare il rapporto, il tempo per mettere la persona in rapporto con sé stessa; non è solo un tempo strutturale, ma è il tempo del presente, che è il tempo della vita.

La persona, nel momento in cui mi parla, è nel suo tempo, è nella sua sofferenza, sta vivendo, è nella sua ricerca di vita, quindi, questo tempo ha valore in sé.

Il lavoro terapeutico nel qui-e-ora ha un valore strutturale, ma occorre non dimenticarsi che c'è il vissuto proprio che la persona sta realizzando in quel momento.

Il momento dell'*insight* non è soltanto l'attimo in cui la persona, nel tempo presente, contatta le cose passate e ne ha una diversa comprensione; non è soltanto l'esperienza della consapevolezza di qualche cosa che ha vissuto e che ora riformula, ma è un momento presente di *insight* in cui c'è una comprensione nuova di sé che ella, in quello stesso istante, vive.

In questa prima situazione si evidenzia la dimensione della doppia valenza della comunicazione: l'elemento che potremmo dire "tecnico", conoscitivo della comunicazione e delle sue strategie e quello del qui-e-ora del lavoro terapeutico.

La ricchezza nasce dal congiungimento *comunicazione-relazione-qui-e-ora-momento di vita: è l'esperienza come tempo di vita*.

Lo stare in relazione è vivere l'esperienza come tempo di vita: il vivere ha questo significato.

Nella relazione così concepita prende forma il significato che la vita ha una sua ricchezza in sé: questo è oggetto di speranza e questo è oggetto della vita.

Quando tra i due soggetti si crea la relazione affettiva, l'amare e l'essere amato, che è ciò che l'uomo cerca sempre nel suo momento presente e si è in grado di offrire questa esperienza nello spazio-tempo della vita presente, la relazione ha raggiunto il massimo dei contenuti.

Si tratta qui del passaggio dalla comunicazione alla relazione, dal qui-e-ora al momento vivente, la congiunzione *relazione - momento vivente* -

mento della speranza, perché il vivere l'esperienza cogliendola nel suo fluire è elemento costitutivo proprio della persona.

Qui sta la ricchezza.

Speranza

Soltanto poi viene il contenuto, ciò che la persona mette dentro il contenitore in quel momento. Non è soltanto l'oggetto della comunicazione, ciò di cui si parla, ma è quanto in questo oggetto ha bisogno di ricevere speranza o di essere liberato per la speranza.

Come terapeuta non devo cercare la speranza altrove o innescare la speranza altrove, ma far sì che la persona trovi dentro di sé gli elementi della speranza, che sono gli elementi della vita.

La persona possiede in sé la speranza in quanto vivente.

Io ho speranza in ciò che sto vivendo ora e non in quello che ho vissuto.

Vivere la chiarezza della comunicazione, permette di dare nel tempo presente la possibilità di una speranza attraverso l'essere lì e far sì che questi aspetti siano nell'altro messi in evidenza e valorizzati.

Il valore che la persona dà alla ricchezza della comunicazione, alla intrinseca validità del tempo, ai contenuti propri che possiede sono gli elementi della speranza.

La capacità di dare valore è la speranza.

Dare significato

Quando un tossicodipendente mostra tutta la sua insofferenza per la sua storia personale, in cui riconosce di essere stato "una trottola che ha girato da una comunità terapeutica all'altra"(1), *propongo di dare significato alla vita attraverso una relazione duratura e vera.*

In questa seconda situazione alcuni elementi possono essere letti sia da un punto di vista sociale, del vissuto personale, sia e da un punto di vista clinico come tratti del copione: *la trottola che ha girato da una comunità terapeutica all'altra* ci mette in contatto con la ripetitività, con la ricaduta, con quello che si può definire il *paziente ingrato*, cioè la persona che entra nella disperazione e per la quale non c'è sviluppo nelle tappe dell'età evolutiva, la persona nel fallimento, la persona nella crisi.

Dare a questa sofferenza una risposta meramente terapeutica che, oltre tutto, la persona ha già ricevuto, sarebbe ricadere in un altro fallimento, colludendo col suo copione e, quindi, con la sua incapacità di uscire da questa situazione.

Se la relazione che la persona vive è una relazione di fallimento, così come la sua vita è stata vissuta in una serie di fallimenti ed essa non riesce ad uscire da questa situazione, solo il valore del significato permetterà di andare oltre.

La persona nel fallimento, il *paziente ingrato*, che continua ad essere ammalato e mi porta la sua insoddisfazione di sé, può trovare l'uscita nel ricercare un significato.

(1) Così si è definito un tossicodipendente ospite in comunità

La risposta a questa sofferenza è il dare significato.

Simbolo

Questo è un discorso più profondo, di valenza filosofica: qui si tocca il limite del linguaggio, il limite della comunicazione e il limite anche della relazione come tale.

C'è un momento della comunicazione - e anche della relazione se la restringiamo allo scambio verbale - in cui si coglie il limite: è il limite della "Babilonia"(2), il limite dell'uomo che parla linguaggi diversi, che fa gesti diversi, che porta contenuti diversi e dove la relazione ad un certo punto non c'è più; tutto questo genera insofferenza perché è esperienza di incomunicabilità e di incomprensione.

Nel caso del sieropositivo si tratta di credere al contenuto di vita, quindi credere ad un contenuto che esiste di per sé; nel secondo caso la persona crede al contenuto, ma non trova la capacità di comunicarlo.

La possibilità del superamento dell'incomunicabilità è il trovare dei simboli che nei loro segni, pur diversi, abbiano uno stesso senso e costituiscano un significato per l'uomo.

Allora il simbolo acquista nel tempo il senso di una relazione duratura e vera, come è il regalo, un segno che esprime una relazione vissuta.

Credo che solo allora ci sia il passaggio da una dimensione di copione ripetitiva e di fallimento ad una possibilità di cambiamento e di uscita, perché si giunge ad un altro livello di significato.

Questo va a toccare il discorso della persona nella sua pienezza, che è, appunto, *...piena di significato.*

Abbiamo visto due esperienze: nel sieropositivo, in cui è presente la dinamica della morte, troviamo il senso della totale impotenza; nella seconda, l'impotenza non è vissuta nella dinamica della morte, ma nella ripetitività del fallimento; nel primo caso c'è l'impotenza come ineluttabilità; nel secondo l'impotenza come inefficacia, che porta alla incapacitazione.

Non si trova la possibilità della comunicazione, cioè fallisce la possibilità terapeutica o perché la persona non ha dato la possibilità di uscire e il terapeuta è rimasto intrappolato nella sua incapacitazione, nel suo fallimento; oppure perché la persona continua a creare situazioni di incapacitazione e di fallimento senza permettere nulla, quindi, in un certo senso, boicotta.

Ci si trova ancora di fronte a manifestazioni ripetitive di copione.

Nella pratica terapeutica, infatti, è possibile che una persona faccia un percorso, ma, in seguito, fallisca.

La persona può aver lasciato la terapia prima di aver concluso ed allora si è trattato di un lavoro apparente, oppure ha rimesso in moto un boicottaggio.

Di fronte a queste situazioni di fallimento, determinato dall'una o dall'altra parte, la possibilità di ricupero sta nel fatto che l'uomo è capace di superare il linguaggio, la comunicazione stessa,

2) cfr. *Commentario biblico del Nuovo Testamento*, Bologna 1926, ed.: Dehoniane, pp 142-144.

attraverso l'elemento significante, cioè è capace di dare significati che vanno al di là del linguaggio stesso.

Abbiamo qui una delle possibilità ulteriori per cui la persona, sollecitata a trovare significati validi per sé, può trovare dentro di sé la risorsa per un ricupero e per il superamento del fallimento, perché, forse, nelle relazioni vissute precedentemente, il senso che aveva dato era un altro, limitato, e non c'era uno stimolo più profondo.

Il significato è pregnante in sé e supera qualsiasi relazione, qualsiasi comunicazione; ogni significato esprime un bisogno sottostante, ma supera l'oggettualità del bisogno e delle modalità con cui si è abituati ad esprimerlo.

Ad esempio: il modo di chiedere da mangiare è diverso da un popolo all'altro, ma il gesto del mangiare è comune.

Il simbolo che deriva dal gesto del mangiare può essere sia un segno espressivo del mangiare, sia un segno della richiesta di cibo ed entrambi, come gesti di comunicazione, possono ampliarsi a simbolo che esprime l'atto stesso del mangiare, il bisogno e la necessità del mangiare.

Il simbolo è molto più ampio e onnicomprensivo del segno.

Quando rimaniamo fermi o sul segno in sé, o sulla parola, che è, comunque, un segno, noi perdiamo una possibilità di comunicazione, la ricchezza della comunicazione.

Nella terapia si corre il rischio di rimanere fermi al bisogno dell'altro, all'atto del suo bisogno, alla richiesta, non portando la persona ad appropriarsi lei stessa del significato profondo del suo bisogno.

Sarà questo l'elemento stimolante che innescherà ed incentiverà la possibilità del superamento.

Se situiamo questa riflessione oggi nella dimensione della dipendenza, che, fondamentalmente, è la spinta ad avere le cose, il fermarsi a far sì che la persona sia in grado di dare risposta ai suoi bisogni, è ancora rimetterla nello stesso atto di essere capace di darsi risposte; per chi non ne è in grado, questo è già un notevole passo in avanti, ma, in quanto tale, questo non è sufficiente per la vita, perché può diventare un ulteriore elemento di fallimento.

Occorre, infatti, che la persona giunga al superamento della dipendenza e alla capacità di cogliere il significato che questo bisogno ha per lei, quindi, alla decisione se soddisfarlo o meno, scegliendo in quale modo viverlo e come dargli una risposta.

Quando parliamo di dare significato dobbiamo prendere la persona, con i suoi bisogni, nella sua totalità.

Fare terapia significa cogliere la totalità della persona per poter raggiungere l'efficacia.

Tutto questo può rappresentare un rischio se ci si limita al lavoro sul problema. È vero che il problema influisce su tutta la persona e che lavorando sul problema avremo un'incidenza su tutta la persona, ma è ancor più vero che ci sarà un'efficacia diversa se il terapeuta, mentre lavora sul problema, ha chiaramente davanti a sé l'altro come persona e lo rende cosciente che si sta lavorando su di lui come persona.

Lo stesso problema ha un suo modo di essere totalizzante nel vissuto ed è possibile realizzare tutto questo se, facendo terapia, ci si pone nella dimen-

sione della progettualità, una progettualità che non è tanto un progetto riferito al problema, ma una progettualità in quanto contenuto intrinseco della persona.

L'uomo è progetto.

Progettualità

Anche nell'accezione più ampia del lavoro sul problema, che è il lavoro sul copione come problema della persona, si potrà arrivare all'uscita da questo, ma il copione è comunque solo una delle dimensioni della vita: decisioni, ingiunzioni o ordini di controcopione sono dentro un momento strutturale della vita, ma non sono il tutto della persona.

Il copione può diventare totalizzante; non sempre lo è e, comunque, non lo è in partenza.

Riconoscere l'intrinseca totalità della persona permetterà di trovare e costruire con quella persona una progettualità propria.

Di fatto, considerando la progettualità della persona si lavora sugli aspetti problematici, affinché la persona possa sganciare la spina ed energizzarsi; ma è altrettanto vero che la persona ha tanti altri aspetti energetici e questo permette di dare sviluppo alla sua volontà di progetto di sé.

È qui, allora, che la persona, nella terapia, ricupererà, dentro di sé, la sua capacità di autonomia, un valore cardine dell'A.T. che Berne stesso aveva evidenziato rispetto alle altre terapie(3).

Quando una persona dice di "essersi stancata di questa vita e di essere molto arrabbiata con sé e con gli altri per i molti tentativi fatti" l'invito a progettare un suo itinerario dove la relazione sia il luogo del confronto e della verifica.

Dopo la situazione dell'ineluttabilità e quella della ripetitività, delle ricadute, troviamo qui l'atteggiamento di chi getta la spugna.

Anche qui la risposta ai molti tentativi, validi o meno, non può essere quella di fare un altro tentativo: c'è una grande differenza tra tentare e progettare.

Le terapie riguardano soprattutto questo aspetto.

La relazione terapeutica è il luogo del confronto e della verifica e la persona che chiede aiuto, presentando il suo problema, cerca questo.

Il terapeuta, però, non può sottovalutare il fatto che chi si trova in una dimensione di stanchezza e di rabbia con sé e con gli altri, a motivo del problema che sta vivendo, in realtà resisterà al confronto e alla verifica.

Confronti e verifiche vengono, il più delle volte, effettuati su problemi, conflitti o situazioni di impasse presentati dalla persona, ma questa continua a rifiutare di assumerli come parte di sé, a rifiutare di prendersi in mano.

Questo comporta che il lavoro fatto venga spesso vissuto come legato al problema e non come assunto totale della persona.

Solo in quest'ultimo caso è possibile un reale cambiamento nella persona e non solo quello limitato a quel problema specifico; altrimenti l'aspetto in questione riemergerà in altre situazioni.

3) cfr. Berne E. *Transactional Analysis in psychotherapy*, New York 1961, tr. it. *Analisi Transazionale e psicoterapia*, Roma 1971 Astrolabio.

Occorre quindi che la persona veda e viva il confronto e la verifica nella dimensione più ampia della sua progettualità ed il problema come elemento di sé, che troverà il superamento solo se orientato nella totalità della persona.

Le tecniche del confronto e della verifica contribuiscono al superamento della difficoltà reale solo se agiscono sulla struttura profonda della persona nella sua globalità, rendendo così possibile il suo ri-orientamento in una nuova progettualità.

La dimensione del progetto ripresenta la dimensione dell'uomo.

Non si tratta di risolvere il problema, né di tentarne una soluzione, ma di progettare un proprio itinerario di vita.

Qui non siamo ancora nella dimensione del dare significato, ma il pensare un progetto per sé vuol dire: "*Mi penso come persona, mi do significato*".

Per ognuno c'è da redigere un progetto di vita: nel caso del *paziente ingrato* si tratta semplicemente di un progetto; nel "*ricaduto*" di un progetto con significati e per il sieropositivo di progettarsi in un sé diverso, nel momento presente.

Oltre il limite della terapia

I tre casi presentati nascono dalla constatazione che la terapia ha un suo limite che però può essere varcato se si costruisce un progetto, se c'è la dimensione di un progetto di uomo, se si dà significato, se al significato e al progetto si riconoscono un contenuto che è nella vita e nel tempo.

Nessuna terapia può esimersi da questi tre elementi, altrimenti diventa la terapia sul problema, che, se pur valida, lascia la persona in una dimensione di non sbocciare: l'avremo aiutata a mettere un tassello al suo posto, ma non ad arrivare alla pienezza della fioritura.

Conclusioni

Le manifestazioni della tossicodipendenza, oggi, non sono più esclusiva del tossicodipendente, né sono solo, genericamente, una dipendenza, perché la dipendenza appartiene a tutti, così come gli elementi della disperazione sono caratteristica di tutti gli uomini.

Per i più giovani la dimensione progettuale trova la sua collocazione all'interno del discorso educativo ed in quello della prevenzione nella sua accezione più ampia.

Ha un senso fare un progetto nel momento adolescenziale, quando l'individuo sente il bisogno di darsi uno sviluppo futuro, aprendo uno spazio di speranza invece che di disperazione, di totalità, invece che di misura.

La sfida, allora, è più grande: non si tratta solo di progettare un programma di ricupero per i tossicodipendenti o per chi soffre il disagio di vivere, ma di porre attenzione a quanto, nell'educazione familiare, scolastica ed istituzionale, nel senso socialmente più ampio, può stimolare o impedire questo sviluppo della persona umana nella sua totalità.

Occorre cogliere i "comportamenti dipendenti" e ciò che questi hanno danneggiato per individuare il disagio e la richiesta.

Riconoscere il disagio e la situazione iniziale della dipendenza è la base per l'efficacia del lavoro, perché, se non si

riconosce la situazione da cui si parte, si rischia di fare un progetto quando la persona non è ancora in grado di farlo, di proporre delle soluzioni quando queste sono già state proposte o di dare noi le nostre speranze.

Relazione affettiva

Tutto questo percorso avviene all'interno di una relazione, reso possibile e facilitato dalla esperienza di una relazione affettiva, vissuta nel qui-e-ora, che è momento reale di vita, esperienza vera e, come tale, può essere continuata e ricreata.

Nell'esperienza dell'essere amata e dell'amare, la persona trova in sé le risorse per vivere una relazione di scambio, condivisione, partecipazione, nel momento in cui queste le vengono riconosciute dal terapeuta.

Gli interessi precedenti, nei quali c'era posto solo per un individuo e gli altri e le cose erano usati solo come strumenti, vengono ora sostituiti da un progetto di vita.

Ponte

Se, in un primo momento, è il terapeuta che si pone in questi tre elementi - contenuto, significato, progetto - per far sì che l'altro li colga dentro di sé, cioè, in un certo senso, esce da sé per andare all'altro e dà la prima dimensione di ponte, nell'arco della terapia, è l'altro che, riconoscendo in sé questi tre elementi, esce da sé per completare il ponte o per far suo il ponte che diventerà la possibilità di vivere la sua vita e di trovare la speranza.

Il terapeuta si pone nella relazione sollecitando nell'altro questi aspetti e gli dà questa possibilità, perché li tiene in attenzione su di sé.

Questo permetterà all'altro di uscire da sé e di affermare: "*Io e gli altri*" riconoscendosi e vivendo i tre aspetti.

Allora abbiamo il ponte costruito con gli elementi del contenuto proprio di quella persona ed il suo passare al di là. la mette in grado di dire: "*Viviamo insieme e costruiamo con la partecipazione di tutti*".

Questa è la capacità di perdere se stesso, di abbandonare sé e andare all'altro.

Dal primo ponte nasce la possibilità del secondo.

È la capacità del terapeuta di stabilire il primo ponte che permette di realizzare il secondo.

La parte di ponte distrutta dalla dipendenza è quella che parte dalla persona nel relazionarsi; è un ponte levatoio che si abbassa e che si eleva solo se lei lo vuole ed è sempre lei che dice: "*O io o gli altri*", perché non si rende conto di essere dentro, chiusa come dentro una fortezza, e, se apre, ha paura di soccombere; si sente aggredita; quando può soggiogare lo tira giù; quando c'è lei e non ci sono gli altri lo tira su; è un ponte levatoio che non permette nessuna comunicazione, perché si apre solo dall'interno.

L'uscita dalla dipendenza e dalla disperazione avviene quando è cambiato il quadro di riferimento, quando la comunicazione con sé, l'altro, il mondo, è diventata un rapporto di relazione, quando la persona imposta un

progetto di vita con significato, come reale risposta ai valori umani che la persona possiede.

C'è una ricchezza che la persona possiede, che è sua in qualsiasi momento, e quindi anche nel momento presente e c'è il superamento del bisogno e del tempo; il tempo è il tempo del limite, il tempo della vita; è vero che si possono fare tante cose in modo diverso nel tempo, ma ogni tempo ha una sua ricchezza, è questo quello da scoprire e da vivere.

Quello che fondamentalmente la persona fa è di non permettersi di credere e di vedere questa ricchezza che è dentro di sé.

Il progetto è costruire il ponte relazionale in cui bisogni e aspirazioni trovino una valida coniugazione per quella persona.

In questa dimensione l'uomo ritrova la sua identità e la sua diversità nei progetti che crea e ricrea.

Questo significa costruire quell'unità, che è l'unità della persona, l'unità del tempo, l'unità dello spazio.

Si esce dalla disperazione quando si è fuori dal tempo, dallo spazio, dalla differenza; quando si tolgono questi tre elementi c'è unità; non c'è la temporalità, ma c'è la totalità dello spazio e del tempo; allora, in quel momento, la disperazione non c'è più, perché la disperazione è legata ad un tempo, ad uno spazio, alla divisione; se non c'è il confine, c'è l'apertura, c'è il superamento della conflittualità.

Riassunto

In questo lavoro, presentato al congresso della USATAA di Albuquerque, New Mexico (10-14 agosto 1994) avente come tema "From Despair to Optimism: Challenges in Delivery of Care and Healing", emerge il valore della relazione che dà speranza in quanto questa, al di là delle tecniche, pur necessarie ed indispensabili alla facilitazione della comunicazione, è esperienza di vita vissuta nel momento presente da terapeuta e cliente, al quale viene facilitata la ricostruzione di quelle relazioni con se stesso e con gli altri che lo hanno portato al blocco, alla difficoltà che sta vivendo in quel momento e ad individuarne l'uscita con opzioni che tengano conto del profondo significato che la vita e la persona, in sé stessa e come tale, possiedono.

Bibliografia

BERNE E., *Transactional Analysis psychotherapy*, New York 1961. (tr. it. *Analisi Transazionale e psicoterapia*, Roma, Astrolabio, 1971).