

CREATIVITA' ED INTEGRAZIONE IN PSICOTERAPIA

di Sergio Mazzei

"La maturità è la capacità di essere immaturi".
Carl Whitaker

Freud, parlando dei meccanismi che regolano il funzionamento dell'apparato psichico, operò una distinzione tra "processo primario" e "processo secondario". Egli diceva che il primo, il processo primario, che corrisponde in buona sostanza al "principio del piacere", era preposto ad assicurare il libero deflusso dell'eccitazione, alla scarica immediata dell'energia pulsionale, e cioè alla gratificazione, mentre il secondo, il processo secondario, che corrisponde invece al "principio di realtà", aveva la funzione di ritardare tale gratificazione in base alle esigenze della realtà. Riferendosi alle modalità del pensiero, per Freud l'apprendimento non era altro che inibizione del processo primario, la cui natura irrazionale, istintiva e incontrollata (al contrario di quella del processo secondario che è altamente "ragionevole", strutturata e controllata) veniva considerata come tipica dei sogni e dell'io immaturo e quindi esclusiva prerogativa delle manifestazioni infantili e della psicopatologia.

Come per Freud, anche nella nostra attuale società è diffusa la convinzione che per realizzare qualcosa sia necessario l'autocontrollo e la rimozione di gran parte degli impulsi che provengono dai processi primari. Viene enfatizzata la necessità del buon senso e dell'adattamento ed è facilmente comprensibile come questo implichi un continuo rifiuto delle profondità dell'individuo. In molti casi adattarsi alla realtà significa accettare di divenir scissi, divisi tra ciò che è giusto fare e ciò che non lo è, tra una natura buona e una cattiva di sé. Significa volgere le spalle a una gran parte di se stessi votandosi ai clichés comportamentali accettati dai più, divenire una specie di morto vivente, uno zombie senza più una natura propria ma solo una sociale. E' chiaro che in questo modo va perduta ogni profondità così come ogni capacità di essere creativi.

Evidentemente non è vero che l'azione e il pensiero razionale garantiscono un adattamento ottimale e permettono di mantenere un equilibrio psicosociale stabile. Secondo H. Harthmann "per mantenere un equilibrio stabile non è sufficiente un sistema di regolazione che opera al più alto grado dello sviluppo; occorre che vi si aggiunga un sistema proprio delle fasi più antiche"(1). Il comportamento razionale non garantisce di per sé l'optimum dell'adattamento. L'essere umano totalmente razionale è una caricatura e sicuramente non rappresenta il più alto grado di adattamento alla portata dell'uomo. Ecco come Maslow definisce il tipo psicologico in cui sono dominanti le modalità di pensiero del processo secondario: "Nei casi estremi abbiamo la persona ossessionata, piatta, rigida, dura, raggelata, controllata, cauta, che non sa né ridere né giocare, né amare, né essere sciocca, né fiduciosa, né bambina. La sua fantasia, le sue intuizioni, la sua elasticità, la sua emotività tendono a risultare soffocate o distorte"(2).

E' noto che la creatività pura ha origine dal processo primario. Essa è pura ispirazione e spontaneità e può essere trovata solo nelle prime fasi del suo manifestarsi, quando appunto si trova sotto l'influenza dei processi primari. Viene anche detta "dionisiaca" in quanto la sua forma è adattata all'impulso primario al contrario di quella "apollinea" dove è l'impulso che si adatta alla forma. Questo tipo di creatività, come abbiamo visto, la si trova spesso nelle manifestazioni infantili, nelle psicosi, nei sogni e negli uomini primitivi ed è probabilmente geneticamente determinata, visto che si manifesta in modo molto simile nei primordi delle culture più diverse. Pare inoltre che vi sia uno stretto rapporto tra essa e l'attività dell'emisfero destro del cervello. Infatti da alcune ricerche neurofisiologiche sul funzionamento dei due emisferi cerebrali disconnessi tra di loro per resezione del corpus

callosum e dallo studio delle loro funzioni separate si è potuto osservare che per il 95% dei casi studiati l'emisfero sinistro è dominante nelle attività logiche: verbali, analitiche, letterali, lineari, matematiche e nel controllo dei movimenti della parte destra del corpo, mentre l'emisfero destro presiede invece le attività intuitive: non verbali, olistiche, spaziali, musicali, metaforiche, immaginative, artistiche, emotive, sessuali, spirituali, oniriche e nel controllo dei movimenti della parte sinistra del corpo.

Noi viviamo in una società che predilige le funzioni logiche dell'emisfero sinistro (processi secondari) mentre rifiuta in larga misura quelle qualità spontanee, intuitive ed artistiche che sono proprie dell'emisfero destro (processi primari). I poteri dell'immaginazione, della visualizzazione creativa, della fantasia vanno sempre più atrofizzandosi.

Secondo la teoria della "mente bicamerale" di Julian Jaynes è proprio attraverso il corpus callosum, cioè quello stretto ponte che collega i due emisferi cerebrali attraverso le commissure anteriori, che "vennero le istruzioni che costruirono le nostre civiltà e fondarono le religioni del mondo, il ponte attraverso il quale gli dei parlavano agli uomini e ricevevano obbedienza perché essi erano la volizione umana (...) Questo è il punto in cui potremmo attenderci di udire gli dei dell'antichità rivolgersi ancora a noi, come se tornassero a fare udire la loro voce dall'altra parte della nostra mente bicamerale".(3)

Parrebbe quindi secondo Jaynes che "la voce di Dio" possa essere intesa solo quando si abbia la capacità di realizzare in sé un'armonica coesistenza delle differenti funzioni degli emisferi cerebrali nella "via di mezzo" del corpus callosum.

La medesima differenziazione tra le attività dei due emisferi ci viene da tradizioni culturali non occidentali e da un ambito non strettamente "psicologico". La troviamo infatti negli insegnamenti sul "tonal" e sul "nagual" di cui parla Castaneda. Don Juan spiega a Carlos che esistono due tipi di "emanazioni" che bisogna conoscere per poter "vedere". La prima emanazione è il "tonal", cioè la consapevolezza ordinaria, il conosciuto, ovvero il lato destro e che l'uomo comune chiama realtà, razionalità e buon senso (e che corrisponde alle modalità di pensiero del processo secondario). Tutte le rimanenti emanazioni, scartate dal "tonal", sono il preambolo dell'ignoto. I veggenti -dice Don Juan- la chiamano consapevolezza del lato sinistro, che è "l'altro mondo", il "nagual"(e cioè il mondo del processo primario). Quando un Maestro riesce a mettere in contatto i due lati, il "tonal" con il "nagual" questo viene detto "colpo del nagual".

Il "colpo del nagual" dunque permette all'individuo di realizzare quella superiore condizione di consapevolezza, quel "vedere" e quel "sentire" di cui parlava Jaynes, mediante l'integrazione della consapevolezza ordinaria con la "realtà separata" e cioè con tutte quelle manifestazioni normalmente rinnegate che fanno parte della "mente folle", irrazionale, con il mondo della pura forza e delle verità non adattate dei processi primari. Ed è proprio questo che ci si prefigge in terapia della Gestalt quando per far evolvere il processo creativo si cerca di sviluppare e promuovere nel paziente la sua capacità di "lasciarsi andare", di aprirsi e di esprimersi in modo libero e non controllato, permettendosi di manifestare impulsi e idee senza dover continuamente interrompersi e soffocarsi a causa di razionalizzazioni e paure di ogni genere. Perls sottolineava come l'essenza della nevrosi fosse la continua auto-interruzione.

Il "sé" è definito dai gestaltisti come un complesso sistema di contatti necessario per l'adattamento in un campo difficile e viene sottolineato come la nevrosi sia la pacificazione prematura dei conflitti, o in breve, come dice Perls "il trionfo sul sé". Il senso è che quando interrompiamo prematuramente la manifestazione dei conflitti, magari per evitare la sofferenza o per la paura di perdere, inibiamo la creatività del sé, il suo potere di assimilare il conflitto e di formare una nuova Gestalt. Il sé non viene inteso come un'istanza psichica (tipo l'Io) ma come un "processo di adattamento creativo" che ha a che fare con la capacità che un individuo ha di essere in contatto con il momento presente e di incontrarsi in modo vitale con la propria realtà interna ed esterna ed è appunto ciò che permette l'adattamento creativo.

Questa stessa capacità creativa di adattamento la troviamo anche nel mondo animale. In etologia questo processo è detto "uebersprung" ossia "salto sopra" che è ciò che avviene quando, durante una condizione di conflittualità in cui degli impulsi contrastanti non riescono a risolversi, si verifica appunto un "salto" di condizione che permette a questi impulsi di fondersi tra di loro dando luogo a un modo di rispondere che è assolutamente originale e che

trascende le parti sintetizzandosi in una nuova unità creativa, cioè in una nuova Gestalt.

In sostanza si tratta di un processo di ricombinazione per mezzo del quale, con la sperimentazione del conflitto degli aspetti dualistici, si realizza l'integrazione delle polarità, e cioè il superamento del conflitto stesso giungendo a nuove soluzioni dei problemi in modo convincente e significativo.

Nella nevrosi il potenziale creativo del sé è inibito e i bisogni dell'individuo sono frustrati. Vi è l'incapacità di concepire la situazione come qualcosa che può comunque cambiare e si è portati a credere che l'influenza del passato non sia modificabile e ci si rassegna "congelando" il conflitto. Perls sostiene che responsabile del comportamento nevrotico è ciò che viene chiamato "carattere", inteso come una struttura psicologica che predetermina il modo di affrontare gli eventi: "esso è costituito da un certo numero di concezioni errate di se stessi, di introietti e di ideali dell'Io, ed è caratterizzato da un eccesso di intenzionalità, dal fissarsi dell'attenzione e dai muscoli pronti a una risposta particolare ... grazia, calore, forza, buon senso, gioia, tragedia: è impossibile reperire questi elementi nelle persone di carattere"(4).

Nell'attività psicoterapeutica ci si trova frequentemente davanti a questa inibizione del potenziale creativo. A causa della sua presunta impotenza di cambiare, spesso il paziente delega completamente al terapeuta la soluzione dei propri problemi, come se il terapeuta fosse investito di un misterioso potere taumaturgico che a prescindere dal grado di gravità del problema può intervenire senza che lui (il paziente) debba fare nulla per cambiare la propria situazione. Non è raro che il paziente chieda "consigli" o un "aiuto" su come deve fare per affrontare una certa situazione per la quale si considera troppo inadeguato, debole o incapace. In tale atteggiamento possiamo notare la presenza di quella illusione che qualcun altro possa intercedere per te, davanti agli uomini o a Dio, assumersi la responsabilità di te e per te, in modo che non debbano essere compiuti quegli amari (talvolta) e duri passi che portano all'evoluzione personale e allo sviluppo della propria "capacità di rispondere" ("respons-ability"). Io credo che quanto un terapeuta può fare in tali situazioni di delega, oltre che frustrare l'aspettativa di rimaner passivo del paziente, è trovare dei modi per riattivare il potenziale creativo del suo sé, allo scopo di promuovere il suo "risveglio" e di metterlo in contatto con la sua "forza" intrinseca, la sua "respons-ability" ovvero quella capacità naturale, "omeostatica", di "avere a che fare", di "trattare" con i propri problemi. Per dirla con Perls: "Applichiamo abilmente una dose di frustrazione sufficiente a costringere il paziente a scoprire la propria strada, a scoprire le proprie possibilità, il proprio potenziale, e a scoprire che quel che si aspetta dal terapeuta può benissimo farlo anche da solo"(5)

Per attivare il potenziale creativo del paziente, nella psicoterapia della Gestalt, oltre all'uso di tecniche "repressive" come quelle di frustrare le attività di evitamento del presente ("fitting-games" ovvero i giochi di adattamento, le varie "cacche di gallina, toro ed elefante" e cioè razionalizzazioni e attività manipolative di vario genere), e che hanno a che fare con quei sentimenti che sottendono l'evitamento stesso (paura, tristezza, imbarazzo, rabbia, ecc.), vengono anche utilizzate tecniche "espressive" che hanno lo scopo di favorire l'aumento della consapevolezza e del "potere" personale del paziente (amplificazione, trasformazione delle domande in affermazioni, espressione dell'inespresso, affermazione di ciò che si è, identificazione nelle polarità, ecc.). Attivare il potenziale creativo del paziente significa farlo divenire consapevole della sua capacità di avere un buon contatto con il suo ambiente, del suo essere in grado di manifestarsi in modo non stereotipato o di routine e della sua capacità far fronte a tutte quelle novità che in ogni momento si presentano nella sua vita, senza dover necessariamente accettare passivamente tutto ciò che non gli torna semplicemente adattandosi.

Solo un buon contatto, ove cioè non viene rifiutata o negata la natura dei processi primari può permettere la crescita. Quando ci interrompiamo inibendone l'azione diventiamo nevrotici. Impediamo l'ingresso alla nostra consapevolezza di certi impulsi e dei loro oggetti che ci rendono scomodi, li rimuoviamo, mantenendo un status quo che ci costringe a non cambiare. Ecco come Maslow definisce le persone creative: "Non trascurano l'ignoto, né lo negano, né lo fuggono, né cercano di dare ad intendere che in realtà sia noto, né lo organizzano, né lo dicotomizzano, né lo catalogano prematuramente. Non si attaccano alle cose familiari, e la loro esigenza di verità non è un bisogno catastrofico di sicurezza, di certezza, di definizione e di ordine ... possono essere, quando la situazione oggettiva lo esige, confortevolmente disordinati, trascurati, anarchici, caotici, vaghi, dubbiosi, incerti,

indefiniti, approssimati, inesatti o imprecisi."(6)

E' comunque molto significativo che l'uomo contemporaneo si senta fortemente spaventato davanti alle pressioni dei propri impulsi. Si ha spesso la sensazione di non riuscire a reggere quando ci si trova di fronte a queste richieste, ci si sente fragili, in balia di se stessi e si cerca di negare, di dimenticare, di passare oltre. Si cerca di obbedire alle restrizioni rese necessarie dalla vita in comune e di rispettare le regole, eppure, nonostante tutto, ci si sente insoddisfatti, non pienamente appagati e si fa in modo, consapevolmente o inconsapevolmente, di soddisfare se pur in minima parte, i propri desideri pulsionali. La schiavitù della vita associata ha limitato la nostra libertà di esprimerci, di scaricare le nostre pulsioni. Secondo Heinz Kohut non è detto che però si tratti esclusivamente di restrizioni sociali. E' possibile che operino delle altre forze ancora più restrittive dei precetti inibitori della società civile. Egli sostiene che queste forze inibitrici hanno cominciato ad esercitare la loro nefasta influenza fin da quando ha cominciato a svilupparsi la nostra consapevolezza, nella nostra infanzia, rendendoci timorosi di esprimerci liberamente inibendo la nostra iniziativa e la nostra creatività. Probabilmente, dice Kohut, "l'emergere del nostro sé centrale ha suscitato una spaventosa reazione d'invidia, che è una manifestazione del narcisismo ferito di coloro che ci stanno intorno"(7). Si è perduto il "coraggio di essere", certamente comprensibilmente, ma con la conseguenza di allontanarci sempre più dalle nostre mete e dai nostri ideali più autentici.

Anche per Winnicott è la creatività che più di ogni altra cosa rende la vita degna di essere vissuta. In contrasto con ciò vi è un tipo di rapporto con la realtà esterna che è di compiacenza, per cui il mondo e i suoi dettagli vengono riconosciuti solamente come qualcosa in cui ci si deve inserire o che richiede adattamento. "La compiacenza -dice Winnicott- porta con sé un senso di futilità per l'individuo e si associa all'idea che niente sia importante e che la vita non valga la pena di essere vissuta. In maniera angosciante, molte persone hanno avuto modo di sperimentare un vivere creativo in misura appena sufficiente per permettere loro di riconoscere che, per la maggior parte del tempo, esse vivono in maniera non creativa, come imbrigliate nella creatività di qualchedun'altro oppure di una macchina".(8)

L'individuo creativo è psicologicamente meno separato dal suo ambiente che non l'individuo non creativo. E' come se la barriera Io-Tu non fosse chiaramente definita. Kohut ci ricorda come "l'attività creativa non ha bisogno, per svolgersi, di attraversare una barriera di rimozione che improvvisamente si schiuda. Accade più semplicemente che si abbia, tra coscienza e inconscio, un diaframma psicologico relativamente poco sviluppato, così che gli impulsi profondi erompono alla superficie relativamente immoificati, e vengono a questo punto agiti, elaborati e utilizzati dall'Io". (9)

Kohut ci parla di "un diaframma psicologico relativamente poco sviluppato", e questo ovviamente implica che la via dell'integrazione non passa solo attraverso la libera espressione degli impulsi. Certo questo non è vero nel caso di certe problematiche psicotiche dove tale manifestazione è già più che abbondante. La creatività del sé e l'adattamento dell'organismo/ambiente sono in polarità e l'una non può esistere senza l'altro. Per realizzare una qualsiasi opera il potenziale della creatività primaria non è sufficiente essendo anche necessarie altre capacità come esperienza, competenza, autocritica, duro lavoro, ecc. Dice Maslow : "dopo il rischio viene la cautela, dopo la fantasia e l'immaginazione viene la realtà. I processi secondari hanno il sopravvento sui primari, l'apollineo sul dionisiaco, il maschile sul femminile". (10) Questo secondo tipo di creatività (creatività secondaria) comprende la gran parte di ciò che viene prodotto dagli uomini. Peraltro l'uomo dispone anche di una eredità culturale e dei suoi prodotti che lo arricchiscono: per usare un'espressione di Winnicott, non esiste creazione senza tradizione. La creatività che impiega entrambi i processi primari e secondari viene detta "creatività integrata".

La nostra natura è duale e nel profondo viviamo in un continuo stato di conflitto ove le nostre polarità giocano il loro eterno scontro. Questa condizione conflittuale è peraltro ciò che determina il movimento, la crescita e che si trova continuamente alla ricerca di soluzioni creative, di un modo di pacificare, di integrare le polarità in un livello energetico superiore, al raggiungimento di una sintesi. Nonostante l'angoscia che può comportare questa lotta è possibile ottenere dei vantaggi e in particolare avere l'opportunità di una trasformazione

creativa dell'esperienza non scappando da essa. Il processo creativo prevede l'attraversamento di una sorta di "inferno", cioè di una fase che è di frustrazione, di blocco e di impasse, il "punto malato" di cui parla Perls che ci ricorda come vivere la propria "morte" e poi rinascere non sia facile. La tensione può infatti aumentare notevolmente facendo precipitare l'individuo in una condizione di estrema confusione e disperazione in cui può andare avanti solo per tentativi e senza alcuna luce di riferimento. Ma dopo tutta questa prima e terribile fase, è come se si entrasse in una sorta di incubazione e alla fine si realizza un cambiamento improvviso. Tutti gli elementi si combinano tra di loro in un nuovo modello armonioso e semplice, che è accompagnato da un sentimento di timore reverenziale e da una sensazione di bellezza. Dopo di ciò arriva un periodo di consolidamento.

Possiamo notare che questa nostra natura umana non è proprio senza senso, sbagliata, cattiva, ma piuttosto una condizione di crescita, un'opportunità per essere creativi. Peraltro per riuscire in questa avventura è fondamentale rendersi conto di sé, della propria condizione, senza ingannarsi con prospettive ed idee sbagliate di sé. Bisogna lavorare con il proprio materiale interno, nudo e crudo, così com'è, non evitando di riconoscersi come arrabbiato, fragile, eccitato, impaurito, triste, assatanato o comunque sia. Solo riconoscendo le polarità e lavorando creativamente al loro incontro, dialogo, scontro, è possibile raggiungere una sintesi, un superamento, una trascendenza. Più grande è il contrasto, dice Jung, più grande è il potenziale. Una grande energia viene da una grande tensione tra gli opposti.

"La verità è che, tutto sommato, viviamo in uno stato di emergenza cronica e la maggior parte delle nostre energie di amore e di intelligenza, d'ira e di indignazione sono rimosse o indebolite. La maggior parte di coloro che vedono più chiaramente, sentono più intensamente e agiscono più coraggiosamente, sprecano se stessi e soffrono, poichè è impossibile per chiunque essere molto felice finchè in generale non siamo tutti più felici. Se tuttavia riusciamo a prendere contatto con questa terribile realtà vi è anche una possibilità creativa".(11)

Bibliografia:

- (1) H. Harthmann, "Saggi sulla psicologia dell'Io", Boringhieri, 1976
- (2)(6)(10) A. Maslow, "Verso una psicologia dell'essere", Astrolabio, 1971
- (3) J. Jaynes, "Il crollo della mente bicamerale e origine della coscienza", Adelphi, 1984
- (4)(5)(11) F. Perls, "La terapia della Gestalt parola per parola", Astrolabio, 1980
- (7) H. Kohut, "Potere, coraggio e narcisismo", Astrolabio, 1986
- (8) D.W. Winnicott, "Gioco e realtà", Armando Armando, 1974.
- (9) H. Kohut, "Seminari", Astrolabio, 1989

Riferimenti:

- C. Castaneda, "Il fuoco dal profondo", Rizzoli, 1985
S. Freud, "L'interpretazione dei sogni", Astrolabio, 1948
C.G. Jung, "La dinamica dell'inconscio", Boringhieri, 1980
K. Lorenz, "Le comportament animal et humaine", Edition du Seuil, 1970
K. Lorenz, "L'etologia", Boringhieri, 1980
F. Perls-R.F. Hefferline-P. Goodman, "Teoria e pratica della Terapia della Gestalt", Astrolabio, 1971
K. Popper-J. Eccles, "L'Io e il suo cervello", Armando Armando, 1981
C. Rycroff, "Dizionario critico di psicoanalisi", Astrolabio, 1970
R. Sperry, "Some effects of disconnecting the cerebral Hemispheres", Nobel Prize lecture, 1981
C. Whitaker, "Il gioco e l'assurdo", Astrolabio, 1984
M Zdenek, "The right-brain experience", McGraw-Hill book co., 1985