

Piero Ferrucci

# ARTE E SCIENZA *della* PSICOTERAPIA

*La conquista interiore della libertà*

Cinquanta maniere, più una, per rendere efficace il rapporto d'aiuto. Uno studio approfondito sulla crescita personale e sui fattori che la facilitano. Con tecniche, esempi, ricerche, indicazioni pratiche. Nella prospettiva della psicosintesi.

Casa Editrice Astrolabio

## *Introduzione* Il sogno di Tara

Tara, la mia paziente in psicoterapia, ha le sue buone ragioni per sentirsi fragile.

È affetta da una grave malattia, e deve sottoporsi a cure invasive e prolungate. È in gioco la sua sopravvivenza.

Una notte fa un sogno: si trova in un luogo roccioso, e deve calarsi in un abisso infido e oscuro. Ha paura, non sa come fare. Poi sente vicina una presenza: è Anna Maria, la sua psicoterapeuta precedente a me, scomparsa da qualche tempo, una collega che anche io conosco, e che ricordo per la gentilezza e l'umanità. Anna Maria, nel sogno, dice a Tara di non aver paura, perché sarà al suo fianco durante la discesa. Le dice di lasciarsi andare con fiducia, senza aggrapparsi alle rocce. Non la sorregge nella discesa, perché lei impari a fare da sola e trovi in sé la forza. Alla fine della discesa la abbraccia, e le dice: "Ti porterò in un posto bellissimo". Nel sogno, e anche dopo, Tara è più serena.

Quando ho sentito questo racconto, ho subito pensato che la psicoterapia è proprio questo: un camminare passo passo vicino a un'altra persona che si sente smarrita, dando anzitutto il supporto della presenza, accompagnandola in luoghi impervi e difficili, a volte terrificanti; offrendo ogni tanto qualche indicazione, ma soprattutto lasciando che quella persona si orienti e decida da sé; e poi assistendola nell'arrivare là dove non è mai stata prima. Così nasce la fiducia. Questa è la relazione di aiuto: stare con empatia e attenzione a fianco di una persona la aiuta a rinfrancarsi, a ritrovare le proprie risorse interiori, a sentirsi più libera.

Da circa mezzo secolo faccio il mestiere dello psicoterapeuta. Mi sono formato con Roberto Assagioli, il fondatore della psicosintesi. Ogni giorno mi domando quali sono gli accorgimenti che posso adottare per rendere il mio lavoro più fruttuoso. Qualcosa penso di avere imparato (anche dagli errori), e i miei maestri sono stati anzitutto i pazienti. In questo libro presento cinquanta più uno (in seguito spiegherò il 'più uno') punti essenziali per aumentare la qualità del nostro lavoro e renderlo più profondo ed efficace. Ogni punto ha robusti fondamenti em-

pirici, e trova riscontro nella ricerca scientifica. Ogni tema è anche un invito a rivisitare un aspetto di noi stessi.

Ciò che è esposto in queste pagine è compatibile con qualsiasi tipo di psicoterapia. Lo spirito è quello dello storico intervento di Assagioli al Congresso internazionale di psicoterapia a Londra nel 1964: ogni scuola ha i suoi limiti, gli psicoterapeuti possono imparare dai contributi di tutti gli orientamenti anziché rimanere chiusi nella loro 'parrocchia'. Il modello della psicopsintesi è aperto e non dogmatico: l'esposizione che ne do in questo libro è una fra le tante possibili. Prima e unica nostra preoccupazione non sia l'affermarsi di una scuola o di un punto di vista, ma il benessere del paziente.

La virtù forse più importante dello psicoterapeuta è l'umiltà. Il grande rischio è l'interferenza maldestra con la vita altrui. Nell'*Inferno* di Dante gli indovini subiscono la pena di aver la propria anatomia stravolta in modo violento: la loro testa è girata all'indietro, le loro lacrime scendono lungo la schiena. Gli indovini e i maghi di Dante sono quelli che manipolano gli altri, che cercano di plasmarli a loro piacimento, che irrompono nella loro vita dando consigli arbitrari ed esercitando pressioni arroganti. Hanno voluto distorcere la natura delle persone, dunque i loro stessi corpi sono distorti.

Il pericolo di interferire c'è per tutti, anche per le persone più competenti e sincere. Spesso ci chiediamo: che cosa posso fare? Che tecnica devo usare con un depresso, con un ossessivo, con un bipolare? Messi di fronte alla spaventosa realtà del dolore, proviamo angoscia, e vogliamo d'urgenza la tecnica risolutiva.

Invece il primo punto da vedere è: com'è questo rapporto? E come mi sento io, terapeuta, alle prese con questa persona? Quali sono le paure che nascondo, le zone pericolose dove temo che il paziente mi conduca, quali sono le mie fantasie, anche quelle più inconfessabili? Quali sono gli stereotipi, i giudizi, le idee date per scontate di cui si è già popolata la mia mente e con cui condisco la terapia? E il retroterra della mia vita personale, quella che vivo lontano dal lavoro, ma che poi, magari, fa capolino qua e là nelle sedute, con i suoi pesi e i suoi tormenti, come mi sta influenzando? Perché lo spazio in cui si immerge il paziente sono io. Immaginiamo che quello spazio sia turbato o poco accogliente o irto di valutazioni arcigne o reso stretto da diagnosi preconfezionate e spiegazioni astruse: è lì che il paziente è accolto.

Per fortuna abbiamo tutti svolto un tirocinio duro ed esigente, che incomincia da molto lontano: l'evoluzione umana. Siamo sopravvissuti attraverso milioni di anni a ogni sorta di difficoltà perché abbiamo im-

parato a darci supporto gli uni con gli altri, a capirci, a comunicare, e ad acquisire strumenti che oggi sono presenti in ogni risvolto della nostra vita. Tutta la nostra lunga evoluzione dai primordi alla comparsa dell'*homo sapiens* ci ha portato a potenziare i rapporti con gli altri, sviluppando così una varietà di competenze. La manifestazione più esplicita e variegata di questo processo sono le professioni d'aiuto. Quando mi siedo davanti al mio paziente, a volte penso con meraviglia a quanti milioni di anni sono dovuti trascorrere perché questo dialogo potesse aver luogo. Il lavoro di psicoterapeuta emerge dal percorso evolutivo della nostra specie.

Vediamo come. Perché riusciamo a identificare così tanti volti (fra i cinque e i diecimila)? Come mai siamo capaci di riconoscere in una folla un volto noto, magari un compagno di scuola di molti anni or sono, o un attore visto tempo fa in un film, anche se non ne ricordiamo il nome? E perché è facile, ascoltando (senza vederlo) qualcuno che parla, capire chi è? L'altro giorno ho telefonato per prenotare il tagliando dell'automobile; chi mi ha risposto, una persona che avevo incontrato per pochi minuti quattro o cinque volte in vita mia, mi ha subito detto: "Ho già in mente chi è lei". Mi aveva riconosciuto da poche parole al telefono. Perché abbiamo queste capacità? La ragione è che per la nostra sopravvivenza in condizioni proibitive erano vitali i rapporti, la solidarietà, quindi il riconoscimento dell'altro e la comunicazione. Non solo, siamo in grado di discernere le più sottili e sfuggenti variazioni espressive nel volto umano. Leggiamo i volti! E nel tono della voce percepiamo innumerevoli sfumature di sentimento. Queste sono tutte capacità che diamo per scontate, eppure presuppongono un'organizzazione cerebrale assai complessa. E dimostrano che la lunga evoluzione della specie umana ci ha equipaggiati proprio per interagire fra noi.

Non finisce qui. Il nostro organismo è pronto a entrare in risonanza con le emozioni e le intenzioni di chi incontriamo. Siamo empatici. In più, il singolare fenomeno della sintonia, per cui senza rendercene conto tendiamo a imitare i gesti e le inflessioni di chi abbiamo di fronte, tramuta ogni dialogo in una specie di danza. Inoltre il cervello è capace di formulare una 'teoria della mente', cioè di figurarsi ciò che pensano e vogliono i nostri simili, quasi una forma di telepatia, e così entriamo nelle vite degli altri e loro entrano nella nostra.

E qui mi viene in mente un ricordo di parecchi anni fa, di quando uno dei miei figli, di circa tre anni, era con me in giardino e stavamo giocando assieme. A un certo punto mi sono fatto un taglietto; lui si è impressionato, subito è corso a prendere dei fili d'erba e poi me li ha

messi sul taglietto, come per guarirlo, anche se non aveva ancora le parole per spiegarmelo. Come mai? Per la stessa ragione per cui gli piaceva spaccare i pinoli con la pietra, e poi darmene qualcuno: perché lo avevano imparato i suoi antenati. Avevano imparato a sopravvivere prendendosi cura gli uni degli altri.

Prevedo l'obiezione. Tutto vero, ma nessuna specie più della nostra è spietata: siamo capaci anche di uccidere, squartare, torturare, confinare i nemici dietro un filo spinato. Su questo punto non si può che concordare. Abbiamo entrambe le caratteristiche. Siamo teneri e crudeli, logici e irrazionali, forti e vulnerabili. Siamo una congerie impressionante di incongruenze: più contraddittorio e ambivalente di noi su questa terra non c'è nessuno. Ma è proprio questo un altro tratto fondamentale dell'essere umano, e un tema ineludibile della psicoterapia. Non pensate per caso, in questo mestiere, di trovarvi davanti a individui razionali e coerenti?

Uno degli sviluppi più recenti nel nostro tirocinio evolutivo è che siamo molto occupati con le parole, i simboli e i significati. Inoltre ci piace giocare, esplorare, sperimentare: questa è la base della cultura. Gli enigmi e gli indovinelli ci appassionano, e a risolvere problemi ci sentiamo bene. Siamo capaci, unici animali al mondo, di prendere la macchina del tempo e andare nel passato della nostra vita, o nel futuro dei nostri progetti. Di queste competenze e di questi interessi il lavoro terapeutico è stracolmo.

Poi c'è la passione del racconto. A volte, quando guardo un film con mia moglie, arrivo a spettacolo già incominciato. Lei si premura subito di raccontarmi che cosa è successo fino a quel momento: altrimenti, come faccio a capire? Se non so che quell'uomo simpatico sta mentendo, o che quei due che si scambiano uno sguardo d'intesa poco prima hanno commesso un delitto, come posso sperare di godermi il film? Ma io le dico che per me va bene così. Mi piace inserirmi nel mezzo della vicenda, anche se dapprima non ci capisco nulla, e orientarmi a mano a mano che si dipana.

Un giorno ho capito perché è così: è ciò che succede nella psicoterapia. Si entra quando la storia è già cominciata, a poco a poco si prova a fare luce su ciò che ancora non si sa e che si scopre via via. Non è un caso se mi interessa alle vicende umane: ad ascoltarle, ricostruirle, capirne il significato. Tutti noi, ognuno a suo modo, dagli albori dell'evoluzione, siamo affascinati dalle storie: di amori, di avventure, di sconfitte e successi. Così siamo diventati umani: stando assieme e raccontandoci le nostre vite e le nostre fantasie. Le storie ci servono per dare un senso al caos della vita, per organizzare le esperienze e per rafforzare i legami fra noi.

Infine la conquista più misteriosa e sfuggente, che tuttavia ci accompagna in ogni momento della vita cosciente, quella che più diamo per scontata: il senso di identità, il saper riconoscere se stessi come un'entità autocosciente con un suo destino unico. È così che ci siamo evoluti.

Tutte queste capacità di cui ho appena parlato sono essenziali per ognuno di noi, e in modo particolare per chi si occupa degli altri e del loro benessere. Abbiamo già un curriculum di prim'ordine: ora abbiamo a disposizione strumenti preziosi che sembrano fatti apposta per il nostro lavoro. Le più grandi conquiste dell'evoluzione umana coincidono con i temi principali della psicoterapia e delle professioni d'aiuto. Anche uno psicoterapeuta alle prime armi ha alle spalle un allenamento di millenni.

La psicoterapia è una scienza, perché ogni criterio, ogni intervento deve tenere conto dell'evidenza empirica. Sulla psiche umana abbiamo imparato parecchio. Ma non ci sono chiavi di lettura definitive: in questo campo non ci può essere un pensiero unico. Bisogna lasciar spazio all'imprevedibile e all'imponderabile. Per questo la psicoterapia è anche un'arte, perché se la si applica in maniera fattuale e meccanica, fallisce. Si basa sulla cura e l'attenzione a ciò che è unico e irripetibile. Ha bisogno di ispirazione e di empatia. Lascia spazio al mistero, e segue spesso cammini intuitivi e non razionali. Non di rado è illogica e paradossale. Ma la psicoterapia intesa soltanto come arte rischia di essere lasciata all'arbitrio e all'improvvisazione. La scienza è l'espressione umana più alta di onestà e rigore; l'arte è cuore e creatività. In questo mestiere abbiamo bisogno di entrambe.

La relazione fra persone è il cardine attorno a cui tutto ruota. In circolazione ci sono cinquecento e più tipi di psicoterapia. Qual è la più efficace? Varie meta-ricerche hanno mostrato che per una notevole varietà di disagi la psicoterapia è efficace quanto e spesso più degli psicofarmaci. Contano i 'fattori comuni' alle varie scuole, indipendenti da tecniche o teorie.

Non abbiamo davanti un tranquillo percorso preordinato: la psicoterapia non è come il minigolf. Breve o lunga che sia, esige un impegno, e tutta la persona del terapeuta ne è coinvolta. Questo lavoro richiede tutte le proprie risorse di immedesimazione, inventività, adattabilità, pazienza e coraggio. È un grande privilegio e un'impresa bellissima.

Prima vengono le qualità umane. Ma è innegabile che anche la tecnica conta. Noi possiamo fidarci delle nostre capacità, e imbarcarci in un rapporto terapeutico col paziente: è come affrontare una partita a scacchi sapendo che il cavallo salta e l'alfiere si muove in diagonale, ma po-

co più. Altro è essere ben versati in una grande varietà di strategie: la difesa siciliana o il gambetto di regina, il mulinello o l'apertura catalana o l'attacco doppio, e via dicendo. In psicoterapia, questo significa che in ogni momento possiamo compiere una *scelta*: interventi, operazioni mentali, tecniche, cambiamenti di ritmo o di prospettiva. I vari accorgimenti bisogna conoscerli e padroneggiarli. Di questo ci occuperemo a fondo.

Il nostro lavoro è bene che abbia ampio respiro. Quale che sia la nostra visione dell'essere umano, è difficile negare che alcuni suoi aspetti ci ispirano e ci nutrono più di altri. Sono gli aspetti chiamati 'transpersonali' da Abraham Maslow, perché trascendono l'area più ridotta degli interessi egocentrici. Eccone qualcuno:

- l'amorevolezza in ogni sua forma: la generosità e la gentilezza, il prendersi cura degli altri, la consapevolezza di appartenere al genere umano;
- la creatività, l'invenzione, il talento: nella musica e nelle parole, nella pittura e nel ricamo, nella cucina e in mille altre attività;
- il senso del bello: l'apprezzamento della bellezza nella natura e nell'arte, e della bellezza interiore nelle persone;
- la luce della conoscenza: l'intuizione che viene spontanea e che cambia le carte in tavola;
- la passione per la giustizia e per la libertà, l'impegno sociale;
- il senso del sacro (per chi è religioso ma anche per chi non lo è) e la meraviglia davanti all'ineffabile. Lo stupore di fronte al mistero.

Di queste cose spesso in terapia si parla poco. È come se i pazienti pensassero: qui devo affrontare i miei mali e qualcuno mi dirà come stare meglio. Questi temi più delicati, più intimi, a volte più scomodi, sovente non sono visti né incoraggiati. Il paziente stesso magari non ne è cosciente appieno, perché sommerso da sofferenze più urgenti. Eppure sono ciò che, in fondo, a quella persona sta più a cuore. E che molto spesso viene tenuto segreto e represso, perché il giudizio altrui, e la paura di sentirsi diversi, sono sempre in agguato. Alla fine si scopre che i valori transpersonali, spesso nascosti, sono quelli centrali, e che, quando sono lesi o dimenticati, arrivano la sofferenza e la patologia.

A volte il nostro lavoro sembra un'impresa impossibile. Ma non è così, perché il materiale con cui abbiamo a che fare appartiene alla vita stessa. Tutti possiamo ricordare un episodio in cui, dopo esserci visti con qualcuno, magari per caso, un amico, un maestro, un parente, un genitore, ci siamo sentiti rinfrancati. Ci pare di essere più forti e decisi. Le nostre ferite, le contusioni che abbiamo rimediato negli

scontri della vita, non ci fanno più male, o non ci pensiamo più; abbiamo le idee più chiare, siamo pronti ad affrontare la realtà. A volte il cambiamento è più sostanziale e duraturo: si fa strada una nuova visione del mondo.

Qualcuno ha la capacità di facilitare questi eventi psichici. Di solito c'è un ruolo sociale costruito proprio su questa facoltà: sciamano, sacerdote, anziano del villaggio, stregone, *curandera*, filosofo. Nella nostra società contemporanea c'è anche lo psicoterapeuta: secondo l'etimologia (θεραπέυω = curare, occuparsi di, onorare; ψυχή = anima), colui o colei che si mette al servizio dell'anima. Ma ciò che è detto in questo libro riguarda (sempre tenendo conto delle rispettive competenze) chiunque sia impegnato in una professione di aiuto, o sia anche solo interessato alla propria formazione.

Spesso si incontrano difficoltà. Il terapeuta, alle prese con la responsabilità di entrare nella vita del paziente, così variegata e contraddittoria, è magari prigioniero di schemi che non funzionano, è mosso da emozioni sotterranee che lo intralciano. A volte non sa che pesci pigliare.

Eppure, quando le cose vanno per il verso giusto, ecco una seduta che funziona. Tutto va avanti da sé. Per esempio: il paziente, si vede dai suoi occhi, ha un lampo di comprensione. O anche: all'inizio della seduta c'era malessere, ansia, rabbia; alla fine il paziente esce sereno. A volte il paziente parla con passione di un soggetto che non ha nulla a che fare con il problema per cui è venuto in terapia: senza neanche accorgersene è già uscito dalla sua prigione. Oppure nasce un progetto; chi prima sentiva la sua vita senza senso, ora vede il futuro. O magari, dopo un lungo, arido inverno dei sentimenti, si fa strada la speranza.

Ogni psicoterapeuta è imperfetto. A cominciare da me. Per la psicoterapia non possiedo un genio particolare, come invece ho visto in alcune rare persone, capaci di veri prodigi. Non produco cure istantanee o cambiamenti portentosi. Certe volte non riesco neppure a intuire lo stato d'animo di un paziente: "Stai proprio bene oggi". "No, sto malissimo". Tutti i risultati che ho ottenuto li ho imparati a poco a poco durante i molti anni di lavoro, attraverso insegnamenti ricevuti, osservazioni, riflessioni, letture, pratica ed errori. Questo ha reso il mio cammino a volte un po' incerto e faticoso, però facilita oggi il compito di chi legge questo libro: perché il talento non si trasmette, ma le conoscenze sì. È in queste pagine ho concentrato tutte le risorse che penso possano servire: operazioni che con un po' di tempo e di buona volontà si possono imparare.

Qual è il fine della psicoterapia? La guarigione. E qui già entriamo in una controversia, perché alcuni autorevoli psicologi, come Rollo

May, hanno sostenuto che scopo della psicoterapia non è guarire; nel momento in cui usiamo questa parola entriamo in un 'modello medico': c'è un malessere che deve essere diagnosticato ed eliminato con gli strumenti opportuni, mentre per May il sintomo è una via d'entrata per esplorare il significato della vita. Molti altri si sono pronunciati contro l'adozione di un 'modello medico' in terapia: è uno schema che agli albori della psicoterapia Freud e altri pionieri hanno preso a prestito dalla medicina e sovrapposto alla psicoterapia, come bene dice David Elkins,<sup>1</sup> col risultato di snaturarla.

Il fine del medico è la *restitutio ad integrum*, cioè il far ritornare il paziente com'era prima, restituirlo al suo stato di salute precedente alla malattia, con la scomparsa completa dei sintomi morbosi. Ma la psicoterapia non ha lo scopo di far ridiventare il paziente com'era prima: si tratterebbe di una psicoterapia scadente. Il vero scopo è aiutare il paziente, oltre che a stare meglio, a capire la propria situazione, a sentirsi più libero, ad andare avanti per la sua strada, sviluppare funzioni carenti, esplorare nuovi territori. Non si tratta di ristabilire un equilibrio perduto, ma di andare oltre quell'equilibrio; i sintomi sono spesso un segnale per dirci che il cambiamento è alle porte. Inoltre ricordiamo che sono sempre di più le persone che si avvicinano alla psicoterapia non per disfarsi di una condizione, ma per crescita personale. Tuttavia, di guarigione si può parlare anche in psicoterapia, ma con un senso diverso e ben più vasto, come spero di chiarire a mano a mano, e come vedremo nell'*Epilogo*. E ben venga questo evento o processo spontaneo che sempre ci riempie di gioia e di meraviglia.

C'è poi un'altra questione. Di chi stiamo parlando? Chi sono i soggetti delle ricerche scientifiche nel campo della psicologia? Per il 90% sono coloro che l'antropologo Joseph Henrich ha chiamato WEIRD (acronimo per Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic), cioè persone provenienti dalla cultura occidentale, con alti livelli di educazione e industrializzazione, ricchi e di tendenza democratica. Oltretutto la maggioranza di loro è fatta di studenti in università americane. Davvero rappresentano tutta l'umanità? E un agricoltore Masai, un anziano di Caracas, un'ostetrica del Mozambico, un adolescente delle isole Fiji, quanto sono diversi? Parecchio. Sappiamo che la cultura a cui apparteniamo plasma il cervello e ci forma in maniera profonda. Sappiamo anche che, rispetto al resto dell'umanità, gli individui WEIRD sono più concentrati su di sé e sui propri progetti, individualisti e meno

<sup>1</sup> Elkins, D., *The Human Elements of Psychotherapy*, American Psychological Association, Washington 2015.

portati al conformismo, analitici e capaci di posporre la gratificazione. Eppure si dà per scontato che questi soggetti rappresentano la natura umana. Dopo lo straordinario contributo di Henrich non ne siamo più tanto sicuri. Ecco una buona lezione di relativismo culturale, che ci obbliga a vedere con altri occhi i dati di ricerca in nostro possesso.

Questo libro consiste di cinquanta capitoli, ognuno tratta un tema saliente.

C'è anche un capitolo fuori dalle righe, che potrebbe situarsi in qualsiasi parte del libro. È sul nostro Sé o essenza: quella parte di noi, secondo la psicosintesi, che non è toccata dal flusso di coscienza, e quindi è libera dal passare del tempo e dai vincoli dell'esistenza. Non c'è una prova scientifica del Sé, solo testimonianze personali. Anche se è ineffabile, se ne parla in tutte le grandi tradizioni, e molte persone, per qualche breve momento, ne hanno conseguito una più o meno lucida consapevolezza. João d'Alcor, nel suo poderoso libro sulla psicosintesi, elenca ben 567 nomi con cui il Sé è stato definito in varie culture: *Ātman*, apice dell'anima, caverna del cuore, gioiello nel loto, scintilla divina, e via dicendo. Non si tratta di un modello teorico: è un patrimonio dell'umanità. Parlarne è essenziale: altrimenti si rischia di lasciar fuori proprio l'elemento centrale. Il capitolo sul Sé è indicato col carattere ebraico *aleph* (א): l'infinito.

Sedici storie tradizionali (da me riscritte) sono di complemento alla trattazione teorica e pratica. Sono storie antiche, create in origine per sciogliere la rigidità mentale. Là dove non arriva la razionalità, si fa strada l'intuizione.

Dopo il testo di base troverete trentadue esempi di terapia in funzione, dove sono descritti passaggi nel mio lavoro con pazienti, i quali, secondo i canoni della ricerca qualitativa, hanno poi letto e commentato il mio scritto.

A questo punto, una nota terminologica. Le parole che usiamo riflettono i nostri valori e plasmano il nostro mondo. Il lavoro di psicoterapia deve partire da una base di uguaglianza fra uomo e donna. Per questo in tutto il libro uso ora il femminile ora il maschile, anche se a volte può sembrare un po' artificioso. Inoltre preferisco non usare la parola 'cliente', la quale, pur sembrando neutra, ha una connotazione ambigua, perché il clientelismo è un sistema sociale basato su favoritismi e protezioni, un modo di concepire i rapporti umani a cui preferisco non associare questo lavoro. Meglio 'paziente'.

In conclusione, un ricordo. Una mattina Assagioli mi aspettava nel suo studio, e con un sorriso divertito mi diede un foglietto con una fra-

se (ogni tanto faceva così con i suoi allievi). Forse sorrideva pensando all'enormità di ciò che era contenuto in quelle poche parole, che mi avrebbero lavorato dentro per parecchi decenni. Era una citazione tratta da Goethe: "Merita la libertà soltanto chi è capace di conquistarla di nuovo ogni giorno".

Roberto Assagioli a ottant'anni, quando lo conobbi io, aveva una barba bianca e l'aria di vecchio saggio, ma senza alcuna pretesa. Era una figura storica. All'inizio del secolo aveva importato la psicoanalisi in Italia con la sua tesi in psichiatria, e Freud lo aveva visto come rappresentante delle sue idee in Italia. Poi non andò così, perché Assagioli ben presto creò il suo sistema, la psicopsintesi, e partecipò in prima persona anche a un'altra grande rivoluzione: la psicologia umanistica e transpersonale. Tutto questo con l'intermezzo drammatico della persecuzione nazifascista e della guerra: fu prima imprigionato e scrisse alcuni appunti dal titolo *Libertà in prigione*, in seguito fuggì sui monti dell'Appennino toscano per vivere alla macchia con suo figlio. Qualche cosa sulla libertà di certo poteva dirla.

La conquista interiore della libertà è una grande impresa. È anzitutto la libertà dalla paura, dallo scoraggiamento, dalla rabbia; e poi anche dai pesi del passato, dalle cattive abitudini di pensiero e dai pregiudizi, dalle distorte immagini di sé. La libertà si conquista anche in relazione alle pressioni cui siamo sottoposti: rispetto a tutti coloro che vogliono dettar legge su come pensiamo, su che gusti abbiamo, su che scelte facciamo.

C'è poi un'altra libertà, cui in qualche raro momento possiamo attingere: la libertà dal tempo che passa e che tutto divora, che rende tutto vano, che ci conduce in ogni momento verso la morte. Anche da quella prigione ci si può liberare, almeno per qualche istante: e quelli sono i momenti più alti, quelli dell'amore e della bellezza, in cui il tempo si ferma, e per un attimo intravediamo l'eterno ora.

Nella psicoterapia ci troviamo di fronte a persone che chiuse nella prigione della sofferenza. Il nostro compito è aiutarle a uscirne. Lo scopo è assisterle nel rendersi conto che hanno una gamma di possibilità, di idee, di emozioni molto più vasta di quanto non pensino, e che la scelta è loro. Noi aiutiamo un altro essere umano a scoprire la libertà. E quando questo succede, ci sentiamo più liberi anche noi.

### *Indice delle storie*

<i>La scimmia che salvò i pesci</i> . . . . .	»	20
<i>Il monaco che rimuginava</i> . . . . .	»	46
<i>Il principe tacchino</i> . . . . .	»	72
<i>La vita è sogno</i> . . . . .	»	216
<i>L'ultima tentazione di Siddharta</i> . . . . .	»	262
<i>La virtù non ha padroni.</i> . . . .	»	282
<i>Vedo ciò che penso</i> . . . . .	»	292
<i>Un po' per volta</i> . . . . .	»	301
<i>Nel vivo dell'azione</i> . . . . .	»	318
<i>Dove tu sei, lì è la libertà</i> . . . . .	»	328
<i>La principessa capricciosa</i> . . . . .	»	374
<i>Il pensiero di una virtù</i> . . . . .	»	403
<i>Dov'è il nirvana?</i> . . . . .	»	413
<i>Le due amiche</i> . . . . .	»	449
<i>Come uscire dalla gabbia</i> . . . . .	»	477
<i>Ubriacone o vescovo?</i> . . . . .	»	492

## Indice degli esercizi

Esercizio n. 1	
<i>Risalire alla fonte</i> . . . . .	» 30
Esercizio n. 2	
<i>Prenditi cura di te</i> . . . . .	» 34
Esercizio n. 3	
<i>Messa fra parentesi</i> . . . . .	» 70
Esercizio n. 4	
<i>Meditazione su un paziente</i> . . . . .	» 80
Esercizio n. 5	
<i>La zona di sicurezza</i> . . . . .	» 100
Esercizio n. 6	
<i>Il corpo immaginato</i> . . . . .	» 110
Esercizio n. 7	
<i>Serbatoi di ricordi</i> . . . . .	» 204
Esercizio n. 8	
<i>I tempi della vita</i> . . . . .	» 214
Esercizio n. 9	
<i>Parla il controtransfert</i> . . . . .	» 227
Esercizio n. 10	
<i>Namaskar</i> . . . . .	» 252
Esercizio n. 11	
<i>Irradiazione</i> . . . . .	» 260
Esercizio n. 12	
<i>Meditazione riflessiva</i> . . . . .	» 314
Esercizio n. 13	
<i>Dis-identificazione</i> . . . . .	» 336
Esercizio n. 14	
<i>Un modello ideale.</i> . . . . .	» 399

Esercizio n. 15	
<i>La qualità vivente</i> . . . . .	» 401
Esercizio n. 16	
<i>Il tempio del silenzio</i> . . . . .	» 475
Esercizio n. 17	
<i>Dis-identificazione 2</i> . . . . .	» 489

## Indice generale

Introduzione. *Il sogno di Tara* . . . . . pag. 7

### Prima parte *La base*

1. Cura <i>Il mio fine è il tuo benessere</i> . . . . .	» 23
2. Cura di sé <i>L'arte di vivere</i> . . . . .	» 31
3. Qualità dell'attenzione <i>La seduta è qui e ora</i> . . . . .	» 39
4. Unico <i>Come te non c'è nessuno</i> . . . . .	» 48
5. Trasparenza <i>Disvelamento e intimità</i> . . . . .	» 56
6. Spazio <i>Il permesso di essere</i> . . . . .	» 64
7. Comprensione <i>Sentirsi capiti guarisce</i> . . . . .	» 74
8. Dialogo <i>L'alchimia delle parole</i> . . . . .	» 83
9. Contrapposizione <i>Lo scossone che trasforma</i> . . . . .	» 94

### Seconda parte *L'esplorazione*

10. Il corpo <i>Campo di battaglia</i> . . . . .	» 105
---	-------

11. Memoria <i>Veleno o nutrimento</i> . . . . .	» 115
12. L'inconscio <i>Un alieno in casa</i> . . . . .	» 124
13. L'identità molteplice <i>Il microcosmo dentro di noi</i> . . . . .	» 135
14. La forza delle emozioni <i>Imbrogli e rivelazioni</i> . . . . .	» 144
15. Il cuore del dolore <i>Davanti alla sofferenza</i> . . . . .	» 152
16. Ombra <i>Vergogna, disperazione, morte</i> . . . . .	» 159
17. Convivere con l'incertezza <i>Ambiguità e ambivalenza</i> . . . . .	» 168
18. Il conflitto fra opposti <i>I dilemmi che ci lacerano</i> . . . . .	» 177
19. Tutto è relazione <i>Gli altri sono noi</i> . . . . .	» 185
20. Simboli <i>L'inconscio è poeta</i> . . . . .	» 192
21. Parole <i>Miniere di emozioni</i> . . . . .	» 200
22. Il tempo <i>La prigionia che non c'è</i> . . . . .	» 208

### Terza parte *Il rapporto*

23. Come si sente la terapeuta <i>La partita si decide qui</i> . . . . .	» 221
24. Transfert <i>Il teatrino degli inganni</i> . . . . .	» 230
25. Preparazione <i>Farsi trovare pronti</i> . . . . .	» 238
26. Ri-percezione <i>La responsabilità dello sguardo</i> . . . . .	» 245

27. Irradiazione	
<i>Comunichiamo ciò che siamo</i> . . . . .	» 254

Quarta parte  
*La trasformazione*

28. Venire al mondo	
<i>Decidere di essere qui</i> . . . . .	» 267
29. Immaginazione	
<i>L'invenzione del futuro</i> . . . . .	» 275
30. La costruzione della realtà	
<i>Dipende da me</i> . . . . .	» 284
31. Autonomia	
<i>Una scoperta da brivido</i> . . . . .	» 293
32. Interesse vitale	
<i>Noi generiamo mondi</i> . . . . .	» 303
33. Pensare	
<i>Una mente libera</i> . . . . .	» 310
34. La guida degli eventi	
<i>La vita è una scuola</i> . . . . .	» 320
35. Dis-identificazione	
<i>La scoperta della libertà</i> . . . . .	» 330
36. Volontà	
<i>Chi decide?</i> . . . . .	» 339
37. Cambiare prospettiva	
<i>Da che punto di vista</i> . . . . .	» 348

Quinta parte  
*La dimensione transpersonale*

38. Superconscio	
<i>Espansioni di coscienza</i> . . . . .	» 359
39. Amore	
<i>L'albero dai mille rami</i> . . . . .	» 376
40. Valori	
<i>La vena d'oro</i> . . . . .	» 386

41. Le qualità	
<i>Inestimabili sostegni</i> . . . . .	» 395
42. Mollare la presa	
<i>Abbandono di sé, distacco, perdono</i> . . . . .	» 405
43. Quando canta il cuore	
<i>Ciò per cui siamo nati</i> . . . . .	» 415
44. In che storia sono finito	
<i>La meraviglia e lo sgomento di esistere</i> . . . . .	» 423
45. Fare una differenza	
<i>L'importanza di sentirsi utili</i> . . . . .	» 430
46. Gioco	
<i>La gioia di vivere</i> . . . . .	» 440
47. Bellezza	
<i>Il bello ci rende migliori</i> . . . . .	» 451
48. Saggezza	
<i>Un sapere più alto</i> . . . . .	» 461
49. Silenzio	
<i>La pienezza del vuoto</i> . . . . .	» 470
§. Il Sé	
<i>L'infinito dentro</i> . . . . .	» 480

Sesta parte  
*Il ritorno*

50. Ancoraggio	
<i>La prova di realtà</i> . . . . .	» 497

Settima parte  
*Esempi*

Amalia: fare di meno per amare di più . . . . .	» 508
Marco: sapersela cavare . . . . .	» 510
Alvina: uno scrigno di luce . . . . .	» 513
Serena: l'amore che non ho mai ricevuto . . . . .	» 516
Vera: scambio di persona . . . . .	» 518
Emmanuel: a volte basta parlarne . . . . .	» 520
Irene: questa è la volta buona . . . . .	» 522

Flora: le emozioni si estendono. . . . .	» 525
Ettore: attraversare il Rubicone . . . . .	» 528
Cecilia: il sollievo della semplicità . . . . .	» 531
Enrico: riconquistare la propria forza . . . . .	» 533
Daria: ritrovare il filo . . . . .	» 535
Alberta: un passo indietro . . . . .	» 537
Stella: la trasformazione del dolore . . . . .	» 539
Rosanna: dolore, amore, bellezza . . . . .	» 541
Amos: la meraviglia è qui vicino . . . . .	» 544
Sofia: la fiducia, un ingrediente da dosare bene . . . . .	» 546
Aurora: la percezione dell'altro. . . . .	» 549
Laila: la gabbia rosa . . . . .	» 551
Ruben: finalmente la libertà . . . . .	» 554
Lara: sentirsi a casa . . . . .	» 556
Gabriele: trovare la propria voce . . . . .	» 558
Roberta: libertà di pensiero . . . . .	» 561
Leonardo: missione compiuta . . . . .	» 564
Graziella: il sostegno di un valore . . . . .	» 566
Ivo: la vita è una scommessa . . . . .	» 568
Paola: il sollievo di creare . . . . .	» 571
Francesco: il salto quantico . . . . .	» 574
Maria: diventare normale . . . . .	» 577
Emma: col cuore non si bluffa . . . . .	» 579
Alice: dopo l'illuminazione . . . . .	» 582
Elisa: mai dimenticare il silenzio . . . . .	» 585
<i>Epilogo</i> . . . . .	» 588
<i>Ringraziamenti</i> . . . . .	» 592
<i>Indice delle storie</i> . . . . .	» 593
<i>Indice degli esercizi</i> . . . . .	» 594
<i>Indice generale</i> . . . . .	» 597

PIERO FERRUCCI

ARTE E SCIENZA  
DELLA PSICOTERAPIA

*La conquista interiore della libertà*

La psicoterapia è forse la più umana delle professioni, perché il suo principale strumento è il terapeuta stesso. Chi la pratica deve sviluppare la qualità dell'empatia, sapersi adattare a ogni nuova situazione, avere una buona dose di inventiva e intuizione, essere capace di rimanere centrato anche in circostanze difficili. Un rigoroso e continuato lavoro su se stessi aiuta a sviluppare queste e altre capacità.

Il libro identifica vari temi includibili su cui ogni psicoterapeuta di qualsiasi scuola deve essere preparato a fondo per poter svolgere un lavoro di qualità. Per esempio, il corpo e le emozioni; l'ambivalenza e l'ambiguità; come il paziente abita il tempo; l'amore, la bellezza, la morte; anche le parole, che possono essere trappole o supporto; e che dire del gioco? Argomenti troppo spesso non ritenuti pertinenti, come la spiritualità, e altri a volte dimenticati, come l'ancoraggio e la prova di realtà. In tutto cinquanta temi. Più uno: l'ineffabile e l'infinito.

Per ogni tema si possono sviluppare competenze e sensibilità, e così accrescere l'efficacia e la ricchezza della seduta. A questo scopo vengono indicati nel testo strumenti precisi.

Il volume è rivolto anzitutto agli psicoterapeuti e aspiranti tali, ma pure a tutti coloro che praticano una professione d'aiuto. Anche chi è interessato al variegato e appassionante processo della crescita personale può trovare qui spunti essenziali per la propria formazione.

\* \* \*

PIERO FERRUCCI, nato a Torino nel 1946, è psicoterapeuta e filosofo. Ha studiato con Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi. È didatta della Scuola Italiana di Psicosintesi Terapeutica e formatore dell'Istituto di Psicosintesi. Vive vicino a Firenze. È autore di numerosi libri, fra cui, per questa Casa Editrice, *Esperienze delle vette*, *Crescere*, *La nuova volontà*.