

LA CURA DEL SOFFERENTE IN PSICOPOIESI ®.

LE TERAPIE DEL BELLO.

Premessa: creatività e relazione.

Sebbene sia diffusa l'opinione che l'essere umano sia sommatamente inventivo nelle arti, in realtà, come creatura intelligente affronta continuamente i propri problemi nella vita d'ogni giorno in maniera creativa; nel guidare, nel lavare una pentola, nel preparare una valigia e non solo nello scoprire una nuova proprietà matematica o condurre un'azienda.

Se queste operazioni – alcune delle quali a torto ritenute semplici - non richiedessero intelligenza creativa, capace di comprendere situazioni e d'inventarne di nuove, sarebbero già stati costruiti dei robot in grado d'eseguirle tutte.

La creatività è dunque una caratteristica peculiare dell'uomo – presente in misura minore negli animali – e si manifesta in ogni attività umana, anche in quelle apparentemente più banali o che paiono semplici e naturali come la percezione, una capacità questa, che dobbiamo ritenere capace e così creativa da far percepire il sogno facendolo addirittura credere reale.

La **creazione** più alta ed importante dell'essere umano è quella di se stesso. Egli tenta di compierla ad ogni istante del giorno e della notte nel continuo tentativo di **migliorare** sia nelle condizioni di vita (solitamente dirette all'**avere**) e sia al proprio interno (di solito pertinente all'**essere**).

Per questo motivo, diremo **relazione fondante** la più importante dell'essere umano: quella che egli intrattiene con se stesso.

Di conseguenza, la **Psicopoiesi** è una psicologia del **crearsi sfruttando la relazione con se stessi**.

Si comprende quindi naturalmente, come mai il marchio è registrato come "Psicopoiesi, Psicologia della Creatività e della Relazione"®.

La sofferenza.

A volte il meccanismo della propria continua creazione, s'incepisce. Ciò può accadere per i più vari motivi: genetici, sociali, esperienziali... Invece di migliorare, l'uomo peggiora e l'**involuzione** subentra al posto dell'evoluzione positiva.

Se ben sfruttata come scuola di vita, anche l'involutione può portare dei frutti successivamente, ma spesso invece si ha una decadenza che sembra senza scampo, la relazione con se stesso peggiora e si precipita nel malessere fisico e psichico.

A questo punto occorre un **aiuto esterno** all'individuo. Un aiuto di ordine psicologico che non sempre è sufficiente.

Per es. è chiaro che un incidente può provocare ferite notevoli sul corpo ed in questo caso è necessario un intervento medico immediato. L'intervento psicologico può semmai contribuire ad alleviare la sofferenza e possibilmente ad evitare incidenti simili in futuro, non sempre dovuti al caso.

Altrettanto accade se si tratta di un lutto o di un tracollo finanziario sui quali non si può intervenire direttamente anche se l'intervento psicologico può permettere di considerare l'accaduto in maniera diversa così da donare un certo sollievo.

Quando si ritiene importante o risolutivo un contributo d'intervento sulla psiche, la teoria psicopoietica ci può fornire alcune indicazioni – da valutare caso per caso - su come fare per contribuire ad **alleviare la sofferenza**.

Caratteristiche della strategia d'intervento.

Le principali caratteristiche dell'intervento psicopoietico in atelier o in laboratorio artigianale, sono: conoscenza della teoria, comunicazione idealmente non linguistica, fiducia nella capacità intrinseca del Sé a migliorarsi. Illustriamole brevemente.

Anzitutto, come abbiamo preannunciato, occorre un professionista preparato che conosca a fondo la teoria e sia capace di **sfruttarne gli accorgimenti**.

In secondo luogo, osserviamo che il linguaggio è convenzionale ed appreso socialmente: di conseguenza può influenzare e limitare l'espressione dei problemi, piegandola alle esigenze della lingua e dei pregiudizi culturali, rendendo a volte faticosa, poco affidabile ed incerta la comunicazione. E' cosa nota che il condizionamento sociale può distorcere l'espressione o addirittura impedire all'individuo, suo malgrado, d'esternare qualcosa che riguarda il vero nodo del proprio problema. Del resto, sembra opinione ormai consolidata da lunga esperienza che il canale linguistico non ha finora dato grandiosi risultati positivi in alcune scuole psicoterapeutiche che lo privilegiano.

Per queste ragioni, nella cura psicopoietica della sofferenza, il **mezzo linguistico è tendenzialmente ridotto al minimo indispensabile** (il saluto, gli accordi sull'incontro, l'appuntamento successivo..).

In questo quadro, l'**anamnesi** non dovrebbe essere condotta direttamente dal terapeuta, ma ottenuta o per via indiretta oppure da un collaboratore. Ciò ad evitare al sofferente imbarazzi o sensi di colpa causati per es. da menzogne sempre

in agguato quando si parla di sé con reticenza e che potrebbero inficiare, fin dal suo sorgere, alcuni aspetti della relazione fra le due persone.

In terzo luogo si parte dal presupposto che l'essere umano abbia una naturale tendenza al **miglioramento di se stesso**, dunque sia capace, entro certi limiti, di **rinnovarsi** e che almeno in parte possa ancora, a questo fine, **porsi in relazione con se stesso**.

In questa relazione, si attua uno sdoppiamento: c'è un Sé osservatore attuale e c'è un Sé osservato, necessariamente sfasato nel tempo, precisamente in uno degli istanti precedenti o come aspettativa nel futuro. Sebbene i due Sé appartengano alla stessa mente, alla stessa persona, tuttavia non coincidono: entrambi possono variare rapidamente pur mantenendosi distinti come in un gioco fra due specchi ognuno dei quali rimanda l'immagine all'altro con uno sfasamento temporale che rende conto del meccanismo dal punto di vista logico.

Nell'antichità, già Platone aveva tentato di descrivere l'animo umano come un carro trainato da due cavalli, l'uno mansueto e razionale, l'altro bizzarro e passionale. Noi moderni abbiamo adottato la sua metafora trasformandola scientificamente in divisione del cervello in due emisferi: l'uno analitico e logico e l'altro sintetico ed intuitivo.

In merito a ciò, si sono osservati interessanti fenomeni di sdoppiamento della personalità nei casi di divisione chirurgica dei due emisferi (Denes et Pizzamiglio, 1996): alcuni di questi fenomeni psichici erano già noti p. es. a Janet (1994).

In ogni caso, è naturale che i due Sé tendano a riunirsi quando il Sé non osserva se stesso ma non possiamo qui parlare dei vari altri importanti temi connessi a quest'argomento.

Se la relazione fra i due Sé è insufficiente o malfunzionante, si deve cercare di ricostruirla. Tra i tanti modi possibili, uno è di sfruttare la relazione con un **animale** che faccia le veci del Sé osservato (o con **persone, vegetali, oggetti inanimati, eventi e persino con parti del Sé, fisiche o non**: p. es. si paragonano le stagioni alla vita). Così la relazione uomo-animale fa bene da modello per la relazione fra Sé osservatore e Sé osservato e gradualmente la può ricostituire.

Ecco una delle ragioni per cui p. es. la terapia con un animale funziona. Vi sono anche altre importanti ragioni, che s'adattano ai vari casi di disturbi mentali, ma non possiamo qui illustrarle.

L'amore per un animale a poco a poco può aiutare a riequilibrare l'amore del Sé per se stesso – se è questo il caso.

La suddetta terapia non è che una fra le varie che si possono tentare e che attualmente è basata sul successo empiricamente osservato.

Si cerca dunque di favorire l'**autorelazione** del Sé e di permettergli di procedere sulla strada del **miglioramento**. Solo così si può sperare di compiere il **miracolo terapeutico**, intendendo con ciò qualcosa che procuri un **adeguato sollievo**.

Non si tratta di convincere il Sé a migliorare: egli ne ha già una naturale tendenza ed inoltre – come s'è detto - la comunicazione linguistica (che sarebbe necessaria in un'opera di convincimento verbale o segnico) è già stata scartata o ridotta all'essenziale, anche se non si esclude che in qualche caso possa essere indispensabile rivelandosi l'unico mezzo rimasto.

Il terapeuta cercherà d'evitare ogni inutile verbosità che farebbe capo all'emisfero sinistro il quale – troppo analitico – potrebbe cadere nelle panie di sofismi, incertezze e contraddizioni; egli tenterà invece di rivolgersi all'emisfero destro, più intuitivo, **favorendo il processo creativo di sé con un'allusione operativa vissuta** attraverso un'esperienza concreta, vale a dire preferibilmente gestuale, in particolare manuale e non lucrativa così da non essere ansiogena ma anzi, e se possibile, poetica. Senza addentrarci troppo nei dettagli, vedremo ora in generale in che modo.

Il metodo della modellazione: allusione operativa al processo, non al prodotto finito.

Nel seguito supporremo che il sofferente abbia accettato di partecipare ad alcuni incontri per svolgere un'**attività per lui nuova**. Già questa scelta allude al proposito di vivere una nuova vita ed accedere ad un nuovo modo di essere.

In certi casi, p. es. di depressione, il sofferente rifiuta e bisogna quindi temporeggiare o usare una strategia alternativa che qui, in questo breve scritto, non esamineremo (alcuni cenni si trovano nell'articolo sulle "Osservazioni psicologiche e cliniche in atelier d'arte").

A volte, ognuno di noi può provare il desiderio di fare meglio qualcosa che pensa di non saper fare sufficientemente bene. Ad es., alcuni ritengono di non essere capaci di disegnare o cucinare o suonare... ma vorrebbero poterlo fare... o perfezionare le loro prestazioni.

D'accordo con il sofferente, insieme a lui si scelga dunque proprio una di queste attività che possono suscitare il suddetto corrispondente rammarico.

Si disponga poi di un **metodo** particolarmente potente ed efficace in grado di portare **in breve tempo, e con minimo sforzo**, l'individuo in questione ad acquisire la capacità cui aspirerebbe ma che non osa veramente affrontare (saper disegnare, oppure cucinare, suonare, sapere accudire un animale, andare a cavallo o una qualsiasi altra attività "ricreativa" senza fini di lucro, così da non turbare l'auspicabile stato di tranquillità).

A questo scopo la Psicopoiesi dispone di alcuni Metodi opportuni di Didattica Rapida. L'obiettivo di questi metodi è di accelerare i tempi della **cura attraverso l'apprendimento ed il successo** senza obbligare il sofferente ad un impegno eccessivo; in altre parole, permettergli d'ottenere **risultati apprezzabili** senza seguire gli anni di studio di solito necessari ad un rigoroso e pedissequo apprendimento. Si consideri inoltre che lo scopo non è quello di ottenere eccezionali risultati, capolavori o prestazioni eccezionali ma di permettere al Sé di **manipolare se stesso attraverso e durante la manipolazione della nuova situazione**. Non interessa il prodotto finito bensì quel che succede al e nel Sé **durante la produzione in progresso**, facendo leva sulle naturali inclinazione del Sé all'**automodellazione**. (V. lo scritto "Osservazioni psicologiche e cliniche in atelier d'arte").

Questa tendenza a vedersi e a modellarsi in ogni situazione, è di solito sfruttata nei test proiettivi ma più a scopi diagnostici che intrinsecamente terapeutici (Rorschach, 1981): nel nostro caso, il termine "proiezione" ci sembra tuttavia fuorviante giacché suggerisce l'idea di un'immagine che si proietta su uno schermo, del tutto simile all'originale, senza alcuna vera trasformazione, producendo così un doppio di se stessa.

Il termine "modellazione" invece, ci pare meglio indicare un lavoro d'intervento e manipolazione, diretto ad ottenere la **trasformazione** dell'immagine di partenza così da non fornire una semplice copia ma **qualcosa di nuovo** in cui il Sé si riflette non solo per quello che è o che era, ma anche e soprattutto per quello che **vorrebbe essere ed a cui aspira** in un continuo tentativo di trasformarsi, ampliarsi, migliorarsi, stare meglio.

Per questo motivo noi non usiamo test con immagini fisse da commentare, ma proponiamo qualcosa d'ancora non esistente da produrre mediante un'attività spesso detta "ricreativa". Qualcosa in questa direzione è stato fatto con alcuni "giochi" (Kalff, 1974) e con i vari tipi di "arteterapia" ma sebbene i **risultati** siano a volte d'ordine terapeutico, tuttavia non si conosceva finora il meccanismo con cui li si potevano ottenere. Secondo noi, questo consiste nella tendenza a trasformarsi con l'aiuto di un modello in cui in qualche modo specchiarsi e **manipolarsi** cambiandosi.

Il termine "ricreativo" dovuto alla naturale saggezza della lingua e riservato ad alcune attività che, sganciate dal fine e dall'ansia del lucro, meglio si prestano all'automodellazione, è un termine popolare che la dice lunga sul significato del processo in corso, rivolto appunto ad una "nuova creazione" di sé, come noi appunto sosteniamo.

Il significato psicologico dell'attività svolta **non** è valutato al termine dell'attività, **non** dunque sulla base di un risultato finale in lettura, **ma durante il processo** con cui **nuove capacità s'affermano in acquisizione** e che da una parte ampliano l'**orizzonte psichico** della persona e, dall'altra, con la rapidità stessa con cui s'evolvono, e grazie all'interesse che suscitano, parlano a noi ed al sofferente delle sue possibilità di miglioramento.

Il processo ricreativo d'apprendimento, esercizio o allenamento, diventa così un'operativa allusione al vero obiettivo: la trasformazione del Sé quanto a capacità funzionali e pensieri o contenuti possibili.

Ciò che importa non è tanto che il sofferente lo sappia, quanto invece che il fenomeno trasformativo accada.

Il terapeuta non deve fare altro che lavorare a qualcosa che fa da modello, scelto dal sofferente; se occorre, mostrando come si fa e aspettare che egli lo imiti preparando il proprio modello. Questo programma s'attua grazie ad un **Metodo di Didattica Rapida**, necessario all'esigenza del caso.

Il ritorno alle fasi più genuine dello sviluppo.

Il sofferente di età infantile, si trova facilitato nell'attività di gioco che svolge "seriamente" proprio perché è nel gioco che il Sé cresce e si sviluppa in maniera naturale.

Trattandosi di capacità che sono in acquisizione, ci sembra favorevole la circostanza che il sofferente adulto si ponga – il più delle volte spontaneamente - in uno **stato d'attesa** e **si metta alla prova così come faceva durante l'infanzia**.

Quello era il periodo della massima plasticità e freschezza – quanto a genuina disponibilità non troppo distorta dai condizionamenti sociali – nonché momento della massima rapidità dello sviluppo, consentendo al terapeuta d'osservare il suo atteggiamento che si può supporre più vicino a quello originario di base, più vero di fronte alle difficoltà ed ai progressi.

Questa disposizione fortunata che favorisce l'atteggiamento originario, non dev'essere comandata né suggerita giacché, così facendo, si potrebbero generare stati d'ansia, conflitti, disistima per sé o fastidio rivolto al terapeuta, comunque emozioni negative per il Sé che non si sente in grado di soddisfare una richiesta che per lui potrebbe essere vaga, frustrante o del tutto inattesa o incomprensibile.

Le procedure positive e più soddisfacenti, sono quelle più spontanee, del resto indotte dalla situazione ludica d'apprendimento o di perfezionamento. Propriamente in queste, il terapeuta potrà più agevolmente notare in che modo il sofferente **riannodi le fila di un'evoluzione** interrotta o distorta (dall'anamnesi può risultare in quale presumibile periodo, infantile o precedentemente) oppure di come egli era prima del trauma attuale (se questo si suppone avvenuto in un tempo relativamente recente) e quindi valutare in ogni caso le possibilità di ricupero ed il significato dei miglioramenti apparenti o reali.

Di fatto, messo alla prova, e **constatato il successo** – che di solito si verifica e che ovviamente consiste nell'avvenuta acquisizione o nel miglioramento di una **capacità prima o non posseduta o non nell'attuale superiore misura** - il Sé ha sperimentato un'entusiasmante esperienza nuova che tende ad idealizzare e che spesso si rivela decisiva per spingerlo ad un cambiamento, non importa quanto importante o vistoso, purché sia anche solo minimamente positivo e senza zone d'ombra, con speranza di poterlo ripetere accumulandone gli effetti ogni volta.

Abbiamo detto che il successo costituisce un'esperienza entusiasmante, spesso idealizzata e decisiva: spesso allora il viso s'illumina, sembra in preda ad un'estasi, gli occhi si fissano come aprendosi. Prova ne è che non di rado, l'individuo invogliato, chiede di continuare la modellazione (che è trasformazione del Sé tramite la situazione interposta; non si fa qui un riferimento esplicito p. es. al lavoro con la creta giacché la modellazione si ha con qualsiasi altra attività o situazione, come potrebbe essere per. es. anche un'attività fisica, imparare a nuotare o ad andare a cavallo).

Egli **acquista speranza, stima di sé, fiducia nelle proprie capacità**, talora consapevolmente, talaltra confusamente.

Può infatti constatare che esiste ora un campo, prima per lui senza speranza, in cui è invece migliorato e in cui può **progredire** e quindi è indotto a trasferire la speranza di poter fare altrettanto, ad **ulteriori capacità e parti del proprio Sé**.

In realtà, in parte **ciò è già avvenuto in lui**, egli lo ha già fatto, poiché il Sé ha la naturale tendenza ad usare ogni situazione vissuta come **modello** di se stesso o dei propri problemi e quindi l'esito positivo del modello manipolato ha

già indotto in lui un'ulteriore predisposizione al successo; egli ne attende lo sviluppo anche in altri campi che fino ad allora aveva trascurato o aveva dovuto trascurare. Il **progresso esperito** (p. es. nel disegno o a cavallo, attività spesso richieste) viene subito **preso a modello** in uno o più campi diversi ed il sofferente ne trae **solievo e beneficio** non di rado superiore a ciò che egli stesso ritiene, che lo migliorano sia consapevolmente e sia – com'è stato osservato clinicamente – attraverso vie inconsapevoli e misteriose che ci sono note grazie agli effetti positivi ed incoraggianti che producono.

E' ovvio che le capacità diverse e del tutto nuove, non ancora stimolate, abbiano bisogno d'essere addestrate prima di divenire operative ma, in ogni caso, seppure non ancora operanti, non giacciono più dimenticate ma sono ormai predisposte e latenti, pronte per essere messe alla prova.

Decisive ci sembrano a questo riguardo, le esperienze di miglioramento della comprensione e dell'apprendimento matematico attraverso la musica attiva – due campi che a tutta prima non sembrerebbero avere alcun rapporto diretto fra loro e che tuttavia si rivelano poter avere delle affinità soltanto se s'ammette che il **Sé assorba la musica e la trasformi usandola come modello e strumento di comprensione della matematica** in un modo stupefacente di cui abbiamo alcuni indizi che non possiamo qui illustrare.

I miglioramenti non si manifestano necessariamente subito ma serpeggiano latenti per esplodere poi man mano nelle sedute successive con un progressivo effetto d'accumulo, anche questo chiaramente osservato in casi gravi, p. es. di delirio, psicosi, depressione, epilessia (quest'ultima non sempre corrisponde chiaramente a danni organici, AA. VV., 1992).

Abbiamo cercato di delineare la strategia d'intervento psicopoietico, naturalmente seguendo solo alcuni dettami della teoria.

Ci sembra che già la terapia "non direttiva", "centrata sul cliente" di Rogers (1970) cercasse di stabilire una relazione rispettosa e delicata con il cliente, partecipando ai suoi problemi per via "empatica e non direttiva". Purtroppo egli faceva uso della comunicazione linguistica e la sua scuola non sembra aver mai abbastanza chiaramente detto in che cosa consistesse l'empatia di cui parlava. Soprattutto non ha mai stabilito in che modo questo suo metodo terapeutico potesse raggiungere lo scopo per cui era nata: la cura o almeno il sollievo del disagio del cliente. Ha comunque avuto il merito d'indicare nel **bisogno di autorealizzazione** l'unica vera sorgente del comportamento dell'uomo richiamando l'attenzione degli studiosi e dei terapeuti sulla persona e "sull'ottimismo motivazionale", senza limitazioni artificiali ad un solo tipo di "conflitto" (Galimberti, 1999). Questa limitazione, centrata sulla discussione di un solo organo del corpo umano, quello riproduttivo, come se fosse l'unico possibile, finì con l'avere pesanti conseguenze sulle conoscenze psicologiche e rese impossibile il sorgere di terapie relative ad alcune gravi sofferenze mentali (Incarbone, 1998a).

Autorealizzazione. Musica gestuale ed empatia. Relazioni nelle relazioni.

In primo luogo, secondo la teoria psicopoietica, il **bisogno di autorealizzazione si manifesta continuamente** nell'individuo, istante per istante, come tentativo di creare se stesso. Di ciò è testimone la corporeità con il continuo rinnovarsi delle cellule che la rendono possibile. Gli usi, i costumi, i riti, le superstizioni, le pratiche magiche e la cultura sono un'ulteriore conferma della tendenza continua a qualche forma di realizzazione del Sé.

In secondo luogo, lo stabilire **una relazione** è comunque di vantaggio tutte le volte che il Sé vi veda un **modello per la relazione che egli intrattiene con se stesso**.

E' bene sottolineare che il Sé è capace di tenere conto contemporaneamente di **più situazioni usandole come modelli**. Accanto alla **relazione con il terapeuta** che adopera (possibilmente in prima persona o con un coterapeuta) una tecnica d'arte o di lavoro per produrre qualcosa, il Sé può così sfruttare anche, con uguale facilità, la **relazione con l'attività**.

In terzo luogo, si suppone che **"l'empatia" non sia altro che una comunicazione che si realizza grazie alla musica gestuale in atto nel lavoro che si va compiendo**, comprendendo nel termine "gesto" anche quello vocalico, le variazioni di colorazione della cute, il ritmo del respiro e del battito delle palpebre e così via nonché altri eventi sotto la soglia percettiva usuale (p. es. il battito del cuore), tutti "segnali" che permettono lo stabilirsi di una sincronia di pensieri e di emozioni e lo stabilirsi di una relazione che – ed è bene precisarlo – non è fine a se stessa e di cui va chiarito il meccanismo, pena una gestione o impossibile o oltremodo faticosa.

La relazione con qualcosa d'esterno, è infatti importante nella misura in cui è avvertita dal Sé del sofferente come un modello o esempio armonico di **relazione interna di sé con sé o con una parte di sé** e che in più, si **realizza ed è messa alla prova tentando d'ottenere l'agognata trasformazione del Sé nel modello attivamente trasformato e costituito dal prodotto in corso di svolgimento, arricchito dall'attività che si sviluppa e – successivamente – confermato ed usato con eventuali modifiche immaginate nel ricordo quando riaffiora**.

La relazione ha dunque un significato non per se stessa, ma come fonte di modelli per il Sé.

Si hanno così almeno quattro relazioni che possono scaturire nel rapporto creativo di lavoro, fattivamente (con il corpo) o manualmente eseguito:

| | |
|---|---|
| la relazione del sofferente con <i>se stesso</i> | (relazione <i>fondante</i>) |
| la relazione col <i>terapeuta</i> | (relazione con una <i>persona</i> , considerata un modello per la relazione fondante) |
| la relazione con l' <i>attività in svolgimento</i> | (intesa come modello dell' <i>attività interiore del Sé</i>) |
| la relazione con il <i>ricordo dell'attività</i> svolta | (modello <i>disponibile nella memoria</i> per ulteriori conferme e progressi) |

L'ultima relazione può trovare un **supporto nel prodotto finito** (disegno, oggetto scolpito, fotografia del cavallo..).

La relazione fondante è quella del Sé con se stesso: le altre sono relazioni derivate dalla prima, nel senso che sono ben accette finché si prestano a fungere da modello per il Sé altrimenti vengono ignorate o rifiutate.

L'incontro. Canoni fondamentali.

Parliamo ora di come si può svolgere normalmente l'incontro (escludendo per es. i sofferenti violenti che sono pericolosi per l'incolumità del terapeuta e per i quali bisogna prevedere altre modalità).

All'inizio e durante il lavoro insieme, il terapeuta (o un coterapeuta capace, preferibilmente di sesso opposto) domanda le preferenze di lavoro, il tema che vuole scegliere in un ventaglio di (quattro o cinque) possibilità poi, dicendo che faranno il lavoro insieme, uno sul suo e l'altro sul proprio, comincia a mostrare come si fa – se occorre - ma senza farlo pesare. L'occasionale allievo normalmente lo imita facendo da sé senza alcun aiuto diretto che, di solito, in Didattica Rapida non occorre se si procede con semplicità, precisione, passo per passo. Il terapeuta procede mantenendosi alla fase raggiunta dal proprio momentaneo compagno di lavoro e la velocità con cui opera è calibrata utilizzando la musica gestuale sia come mezzo di comprensione dell'altro e sia come scopo per mantenere un giusto equilibrio fra il *bisogno di novità* ed il *bisogno complementare di sicurezza*.

La *musica gestuale* (che corrisponde all'empatia) è usata non a semplice scopo d'osservazione, ma a scopo *funzionale* per gestire il lavoro in maniera che proceda alla *giusta velocità*. Se questa fosse troppo grande, il sofferente potrebbe scoraggiarsi; se invece fosse troppo lenta, egli potrebbe annoiarsi. In delicato equilibrio, la velocità dev'essere regolata finemente in base a quella del sofferente. Ogni passo, ogni nuova fase di lavoro dev'essere iniziato soltanto quando il sofferente ha completato il precedente e si dimostra pronto a compierne un altro.

Si rammenti che ogni passo ha il significato di un mattone nella ricostruzione del Sé osservato, la casa in cui la mente, il Sé osservatore, dimora.

In ogni caso, egli dev'essere messo in condizioni di non dubitare della *costante attenzione* che va *prestata senza parere* da parte del terapeuta, in equilibrio fra tranquilla partecipazione e atteggiamento non intrusivo, né dolciastro, né ansioso, né saccente.

Lo stato d'animo del terapeuta dovrebbe sempre mantenersi calmo e pago del proprio dovere che compie senza vanterie e senza modestie, precisamente quello d'aiutare ma nei limiti delle proprie umane possibilità.

Se si rispetta questa regola, peraltro abbastanza ovvia, si può evitare l'ansia di non essere all'altezza della situazione. Ciò è essenziale dal momento che qualsiasi impercettibile segno d'ansia da parte del terapeuta, si comunicherebbe immediatamente giacché trasparirebbe irrimediabilmente dai gesti anche minimi, persino dal respiro.

Le Didattiche Rapide – adatte a queste procedure - sono illustrate in alcuni scritti a parte.

Il dosaggio della velocità operativa, è affidato alla sensibilità del terapeuta o del suo coadiutore.

Non a caso, in antico, coloro che lavoravano manualmente – come i mietitori, le ricamatrici, le mondine... - solevano improvvisare con allusioni e ritornelli delle vere e proprie canzoni le quali, una volta imbastite, consentivano di procedere autonomamente tutti ad una stessa velocità con un dato ritmo, donando alla fatica una grazia ed un maggior vigore. Il canto modellava l'impegno mentale ed il lavoro da svolgere fisicamente. Analoga funzione ha la musica gestuale

Psicologia, arte e creatività. Lo psicopoeta, artista dilettante.

Se paragoniamo le scienze umane a quelle esatte, in particolare la psicologia alla fisica, dobbiamo rilevare non solo che molti matematici si occupano di fisica, ma anche che i fisici usano molto la *matematica* come vero e proprio strumento quotidiano di lavoro. Fu Galileo – padre della scienza moderna – a dire che il libro della natura è scritto in caratteri geometrici.

Si sa, tuttavia, che la forma non è misurabile (Incarbone, 1998b), e, per questa ragione, i trattati d'anatomia e di biologia nonché i progetti di nuove invenzioni, sono riccamente illustrati - né possono essere descritti altrettanto semplicemente linguisticamente o dal calcolo matematico. Di fatto, sussistono almeno due distinti metodi scientifici: l'uno matematico – in senso relazionale del calcolo - e quantitativo, l'altro figurativo basato sulla qualità morfologica. Entrambi tuttavia sono fondati sull'osservazione e sulla riproduzione artificiale del fenomeno, nell'esperimento l'uno e nel disegno in senso pittorico l'altro.

Leonardo, infatti, l'altro grande fondatore della scienza e della tecnica moderne, nel suo sterminato lavoro disegnava le *forme* della natura per comprenderle, piuttosto che calcolarle matematicamente – impresa, quest'ultima, che sappiamo sarebbe stata, ed è, impossibile giacché non si può associare un numero, metricamente, ad una forma. Egli si limitava ad alcune misure orientative, poi giustamente doveva procedere, e procedeva, "ad occhio". Nella scienza abbiamo, quindi, il metodo galileiano (detto sperimentale) ed il metodo leonardesco (morfologico).

In ogni caso, così come il fisico usa la matematica per descrivere e comunicare con la natura, analogamente, lo psicologo dovrebbe usare l'arte con il proprio oggetto di studio e d'intervento, che è la natura umana, per comunicare, descriverla, commentarla e comprenderla, dando precedenza alla (non misurabile) forma in tutti i suoi aspetti (non solo figurativo, ma anche musicale, teatrale, coreografico, artigianale..) piuttosto che alla quantità, cui ricorrere solo a titolo orientativo, così da porsi vicino all'uomo.

Del resto, la scienza non è finora giunta al punto di ricondurre la psicologia alla fisica né si sa se mai lo potrà.

In ogni caso, *l'arte avvicina l'uomo all'uomo*.

Così come oggi il fisico è anche matematico, in futuro lo psicologo potrebbe essere allora anche un valido artista dilettante, amante degli animali, dell'attività manuale - come la cucina, il giardinaggio, la falegnameria (alcune attività, tuttavia, sono pericolose nei casi di individui violenti o autolesionisti).

Lo psicologo, come psicopoeta che si diletta d'arte, o artista, potrebbe così meglio e più facilmente comprendere e comunicare con l'oggetto dei propri studi ed interventi.

Egli dovrebbe tenere presente tuttavia che per *arte* s'intendeva e si deve ancora intendere tutto ciò che è *ben fatto*. Si dice infatti "l'arte d'intrattenere gli ospiti, l'arte di riparare motori, l'arte d'andare a cavallo...". Si deve quindi pensare ad un'accezione generalizzata del termine "*creatività*", allargata a *qualsiasi cosa renda l'uomo attivo* e, rispettivamente, del termine "arte", relativamente a qualsiasi cosa ben fatta.

Pertanto, non bastando i libri di studio, lo psicologo specializzato come psicopoeta dovrebbe essere aperto a tutte le possibilità ed avere il maggior numero possibile d'*esperienze* in vista di migliorare il proprio equilibrio, comprendere il maggior numero di persone e di casi, sapere come intervenire interferendo il meno che si possa con la vita degli altri, non provocare danni a chi gli s'affida con fiducia: in conclusione sapere individuare la strada da intraprendere verso il miglioramento e la realizzazione continua e creativa della creatura umana così potenzialmente ben congegnata per lo sviluppo della propria essenza.

Bibliografia.

- AA.VV. (1992). *Trattato Italiano di Psichiatria*. Masson.
Denes, G., Pizzamiglio, L., (1996). *Manuale di Neuropsicologia*. Zanichelli.
Galileo, G., (1623). *Il saggiaiore*.
Galileo, G., (1632). *Dialogo dei massimi sistemi*.
Galimberti, U., (1999). *Psicologia*. Le Garzantine. Garzanti.
Incarbone, S., (1998a). Arte e scienza. L'arte nella fase nascente. (In: Roi, G., *La bellezza dell'invisibile. L'ombra poetica del sintomo*). F. Angeli.
Incarbone, S., (1998b). La forma: riflessioni. In: *La forma segreta*. a cura di Morpurgo E. et al. F. Angeli.
Janet, P., (1994). *Medicina psicologica*. Ed. Il pensiero scientifico.
Kalff, J.D., (1974). *Il gioco della sabbia*. O. S. Firenze.
Rogers, C., R., (1970). *La terapia centrata sul cliente*. Martinelli. Firenze.
Rorschach, H., (1981). *Psicodiagnostica*. Kappa. Roma.

Indice.

- Premessa: creatività e relazione.*
La sofferenza.
Caratteristiche della strategia d'intervento.
Il metodo della modellazione: allusione operativa al processo, non al prodotto finito.
Il ritorno alle fasi più genuine dello sviluppo.
Autorealizzazione. Musica gestuale ed empatia. Relazioni nelle relazioni.
L'incontro. Canoni fondamentali.
Psicologia, arte e creatività. Lo psicopoeta, artista dilettante.