

CAMBIAMENTO E IDENTITÀ¹

Giorgio C. Cavallero

Riassunto

Il cambiamento è una condizione permanente degli esseri viventi. Con la psicoterapia si cerca un cambiamento più consistente e orientato principalmente a mutare gli aspetti negativi della condizione presente.

Lo scritto prende in considerazione alcuni degli ostacoli che il paziente, pur motivato, pone al processo di cambiamento in terapia. Non intendo delineare un quadro generale delle resistenze, quanto mettere a fuoco la configurazione di alcuni degli ostacoli al cambiamento che richiedono una particolare attenzione perché potrebbero compromettere il processo e la relazione terapeutica. Mi riferisco ad aspetti connessi all'identità, dai quali dipende il senso di continuità del Sé, la cui trasformazione richiede tempi e processi adeguati, per evitare che esperienze di discontinuità diventino minacciose.

Abstract

Changing is a permanent condition of human being. Psychotherapy is the way to look for a more considerable and mainly oriented to mutate the negative aspects of the present condition change.

This work considers some of the obstacles the patient, although motivated, places to the process of changing during the therapy. Here the intention is not to make a general description of the resistances but to focus on the configuration of some of the obstacles to the change, which require a specific attention because they could compromise the process and the therapeutic relationships. I am relating to aspects linked to the identity, from which depends the sense of continuity of the Self, whose transformation requires adequate time and process, to avoid that experiences of discontinuity became dangerous.

Motivazione al cambiamento

Chi si rivolge allo psicoterapeuta vuole soprattutto smettere di stare male. L'esigenza di cambiamento in questo caso sembra legata principalmente alla fuga dal disagio esistenziale del

¹ Cavallero, G. C. (2015). Cambiamento e identità. *Neopsiche*, 19.

presente, spesso intrecciato con un passato forse altrettanto pesante. Ma il cambiamento può essere anche la risposta all'aspirazione di raggiungere nuovi obiettivi proiettati nel futuro. Potremmo associare la prima tendenza alla patologia e la seconda alla salute. In realtà, la separazione dicotomica tra le due è inadeguata e ambedue le tendenze motivazionali sono mescolate, sia pure in proporzioni diverse, e in genere complementari, via via che il processo terapeutico procede. Le motivazioni alla crescita, soprattutto nell'area legata alla sofferenza, sono in genere cristallizzate e, man mano che la terapia avanza e quindi la sofferenza si riduce, si fa sempre più evidente la spinta creativa al cambiamento.

Questa rappresentazione, tuttavia, è semplicistica e la ragione sta nella complessità della personalità. Nella rappresentazione di Berne la personalità ha una struttura composta i cui sottosistemi (G,A,B) sono ciascuno portatore di una pluralità di motivi per il comportamento (sia relativi alla fuga dal dolore, sia orientati al perseguimento di obiettivi personali), dai più arcaici a quelli del qui e ora, dalle "fami" alle ragioni di un Adulto che progetta piani operativi. Così anche per l'avvio di una terapia, cioè di un deliberato processo di cambiamento, dobbiamo immaginare un dispiegarsi di motivi, alcuni imputabili all'Adulto, altri più o meno celati, da attribuire al sottosistema Bambino o Genitore, variamente collocati tra fuga dal dolore e crescita.

Lichtenberg (1989) individua 5 sistemi motivazionali di base: 1) per la regolazione psichica di esigenze fisiologiche; 2) di attaccamento-affiliazione; 3) esplorativo-assertivo; 4) avversivo; 5) sensuale e sessuale. "Quando un sistema è dominante gli altri divengono sotto-serie motivazionali di maggiore o minore influenza" (Ibid., 11): cioè l'attivazione dei sistemi è variabile nel tempo e in base alle circostanze. Potremmo dire che tutto ciò dipende dallo stato dell'Io presente e che esso è il rappresentante delle motivazioni che emergono dalla relazione dei sottosistemi di personalità (G,A,B) in quel momento.

Ogni analista sa bene che quando stipula un contratto terapeutico ha bisogno di essere abbastanza certo, insieme al paziente, che stanno ambedue funzionando con uno stato dell'Io Adulto. Ma nello stesso tempo il terapeuta deve essere consapevole dei numerosi Bambini e Genitori di cui gli si chiede implicitamente di prendersi cura. E' quello che chiamiamo comunemente analisi della domanda. Por fine al dolore e ricominciare (o cominciare) a orientarsi positivamente verso un futuro possibile fa parte del contratto Adulto esplicito. Il resto, i processi B e G, si appaleserà al paziente via via durante la terapia.

Mi rappresento la complessità motivazionale come un gioco luminoso di specchi, prismi e veli che all'interno di un grande castello riflettono, rifrangono o celano la luce in tutte le direzioni, dai piani più bassi fino in cima alla torre. Se parliamo di "fame di stimolo" (Berne, 1961) ci riferiamo a qualche cosa collocato molto in basso nella costruzione, ma se parliamo di "aspirazioni

indipendenti” (Berne, 1972) ci troviamo alcuni piani più in alto. E quando la “fame” giunge alla consapevolezza dell’Adulto è così trasformata da non essere immediatamente riconoscibile.

I piani di riflessione, rifrazione e velamento sono molteplici; l’uso di una teoria consente a noi e al paziente di giungere relativamente prima a scoprire connessioni che, con un percorso meno sistematico, potrebbero richiedere anche una vita.

Ostacoli al cambiamento

Secondo la psicoanalisi classica, il cambiamento può essere ostacolato dalle difese - le stesse che hanno reso inconsci gli impulsi istintuali - e, in parte, dalle angosce procurate dagli impulsi stessi. Poiché, come dice Anna Freud “è compito dell’analista portare alla coscienza ciò che è inconscio, a qualunque istanza psichica esso appartenga” (Freud, A., 1961, 37), è inevitabile che il lavoro analitico attivi le difese. L’Io mette in essere attività difensive contro le possibili irruzioni dell’Es, impedendone l’accesso alla coscienza e assumendo quindi il carattere di resistenza all’analisi (ibid., 39). Sigmund Freud afferma che, mentre alcune resistenze provengono dall’Io (resistenza di rimozione, di traslazione e di tornaconto della malattia), altre derivano invece dall’Es (resistenza dell’inconscio, coazione a ripetere) e altre ancora dal Super-io (legate al sentimento di colpa o al bisogno di punizione) (Freud, S. 1925, 306).

Successivamente, gli sviluppi della teoria e della tecnica hanno spostato l’attenzione prevalentemente dall’inconscio alle difese, che da ostacoli sono diventate elementi di interesse specifico per l’analisi (Migone, 2010).

In analisi transazionale siamo abituati a considerare le relazioni intrapsichiche sulla base di unità complesse: lo stato dell’Io, i racket, il copione. E altrettanto avviene quando indaghiamo sui processi a livello sociale. Sono tutte unità dotate di un significato relazionale, che possono essere esplicitate con una narrazione dotata di significato, ma soprattutto dotata d’importanza. Molti stati dell’Io includono infatti rappresentazioni di sé, anche discordanti, a cui viene legata l’identità, ovviamente non tutti allo stesso modo e soprattutto non nello stesso momento (Cavallero, 1992).

La propaganda è lo strumento principale con cui i bambini tentano di soddisfare i loro bisogni quando l’esperienza è quella di essere frustrati. Dicendo questo non intendo fare una metafora (eccetto per la inconsapevolezza del processo): si pensi solo alla teoria del *racketeering* o dei “giochi” (English, 1976, Berne, 1964) e alla distanza che separa il messaggio dall’obiettivo. In questi casi cosa lega logicamente il comportamento del soggetto a un suo bisogno? Una strategia inconsapevole ma collaudata, volta a sollecitare nell’altro un desiderio e un sentimento che lo coglierà disponibile a cadere nella trappola e a dare proprio quello che il soggetto desidera o qualche cosa di sostitutivo. Ma quasi sempre ciò che l’altro desidera e persegue nel presente è solo

un surrogato di ciò che avrebbe desiderato se la sua storia fosse stata diversa e le sue aspirazioni avessero trovato soddisfazione. Quando anche l'interlocutore opera con intenti simili possiamo immaginare il livello di complessità che si raggiunge. Noi indaghiamo su questo con l'analisi dei giochi o del rakeeteering o del miniscript o delle *impasse* e così via.

Ognuno dei passaggi di disvelamento può comportare una frustrazione e delle reazioni difensive: l'analisi può anche concludersi progettando di operare su meccanismi molto arcaici impliciti, ma inizia necessariamente dalla grande confusione dei livelli simbolici più evoluti del comportamento, quelli che affrontiamo con la decontaminazione.

Nel corso degli anni mi sono formato la convinzione che tra i vari bisogni (fami) la "fame di posizione" (Steiner 19 1971, 13) ha un ruolo preminente. Ne ho parlato in un lavoro sui giochi (Cavallero, 1998) dove affermavo che il giocatore persegue l'autostima, spesso a danno dell'altro (io sono OK, tu no) anche quando le apparenze direbbero il contrario, e sostenevo che ogni conferma delle convinzioni di copione (data da molti autori come motivazione di rilievo) è solo un esito (indesiderato) e non una meta del gioco stesso. La stessa logica è riferibile ai test cui il paziente sottopone l'analista, di cui parla J. Weiss (1993), che sono sempre finalizzati a verificare se il terapeuta è in disaccordo circa le sue convinzioni patogene, oppure se anche il terapeuta le condivide. In questo caso il test non è superato.

Nel perseguire una stabile convinzione di essere "Ok", la persona cerca un senso di coerenza e delle direzioni di sviluppo sulle quali fondare la propria identità, sia pure riferendola a diversi Sé: Adulto, Bambino o Genitore (quindi proponendo diverse identità o sfumature d'identità). Prendiamo ad esempio elementi dell'apparato di copione come i messaggi di contro-copione, comunemente classificati come i *drivers* di Kahler (1977): *sbrigati, sforzati, sii perfetto, sii forte, compiacimi*. Ognuno di essi indica una linea di condotta, diventata copione, cioè una caratteristica saliente del soggetto e del suo stile di vita. Se ci mettiamo al posto della persona stessa ci rendiamo conto che ciascuno degli imperativi citati è un criterio sulla base del quale lei si può definire (io sono uno che ...) e si può valutare come più, o meno, coerente. Ne deriva che ci sono nuclei dell'apparato del copione che sono costitutivi dell'identità e che si oppongono al processo di cambiamento che dovrebbe investirli. Non dimentichiamo che anche la rappresentazione della perdita dell'identità è soggetta a propaganda, cioè a una drammatizzazione del Bambino o del Genitore.

Gli aspetti che qui intendo sottolineare sono:

- 1) il livello al quale l'analisi transazionale è in grado di operare è simbolicamente complesso: ci si occupa di stati dell'Io o di unità più estese, cioè di esperienze composite relative all'Io;

- 2) il comportamento “da copione” è sotteso da una retorica orientata alla persuasione, specchio di un ininterrotto dialogo interiore B-G;
- 3) il dialogo è fatto di mosse e contromosse volte a spiazzare l’interlocutore interno ed esterno;
- 4) l’argomentazione è finalizzata al perseguimento dell’autostima, cioè alla valorizzazione del Sé, della propria identità;
- 5) se questa è minacciata il cambiamento subisce un arresto.

I rischi del cambiamento e l’incertezza dell’impresa.

Non mancano nella storia accadimenti di rapida e totale trasformazione della disposizione al cambiamento, almeno narrativamente. Il famoso “Saulo, Saulo perché mi perseguiti” degli Atti degli Apostoli, testimonierebbe di un episodio di repentina e radicale conversione. Forse San Paolo si è convertito più lentamente e quindi l’istantaneità riguarda probabilmente più la narrazione che la realtà storica. Tuttavia, l’aspetto interessante di questo racconto è che evidenzia il profilo relazionale del processo di cambiamento. Certamente uno degli interlocutori, colui che si manifesta, è considerato di statura così straordinaria che di fronte a Lui tutto diventa possibile. In questi casi non ci sono dubbi su dove andare perché si può dire che ci penserà il Padre; l’importante è stare con Lui. Una volta fatta questa scelta relazionale, cade buona parte dell’incertezza su tutti i cambiamenti che conseguono, destinati a costruire la nuova identità.

Ma eventi di questo tipo sono esclusivi di relazioni straordinarie e assolute di tipo religioso. Il modesto terapeuta non dovrebbe fare confusioni al riguardo, anche se qualche tentazione può emergere qui e là. Certa enfasi eccessiva sulla relazione in alcuni casi può contenere accenni di fantasie onnipotenti, magari mascherate da slogan apparentemente neutrali tipo: “In hoc signo vinces” di costantiniana memoria (propaganda del Bambino del terapeuta).

All’estremo opposto abbiamo un’altra narrazione fondata su aspirazioni autonome dell’Io, dove l’esito non è nella loro trasformazione ma nella loro piena realizzazione. Immaginiamo lo stato emotivo del navigatore quarantunenne Cristoforo Colombo nel porto di Palos la sera del 2 agosto del 1492. L’indomani sarebbe partito alle 6 verso le Indie, con tre velieri, (il secondo sarebbe stato comandato dal più anziano ed esperto esploratore Martin Alonso Pinzón e l’altro dal più giovane fratello Yáñez) e 90 marinai.

Molte sono state le ipotesi che Colombo ha studiato lungamente e illustrato insistentemente per nove anni a numerosi potenti, per ottenere i finanziamenti necessari. Dubbi sui rischi? Moltissimi. Tanto per evidenziare i più importanti: c’è davvero terra in quella direzione? A quanti giorni di navigazione? La ciurma sarà disposta a continuare a credere nel raggiungimento della meta

anche dopo un lungo periodo di incertezza e di sofferenza? Ci sarà un ammutinamento? I comandanti delle altre due caravelle continueranno a riconoscergli il ruolo di guida o si alleeranno contro di lui? Certezze? Nessuna, tranne un'incrollabile fiducia nelle proprie previsioni e nelle proprie capacità. Due mesi e dieci giorni dopo Cristoforo sbarcò sull'isola di San Salvador, nel Nuovo Mondo.

Cosa ha spinto l'italiano a un'impresa così rischiosa? Avrà avuto molti motivi, e molto forti, per osare di avventurarsi per mare in direzione ovest. Fame di stimoli, di riconoscimenti, di posizione? Certamente lo hanno spinto le sue aspirazioni autonome. Il sistema motivazionale esplorativo-assertivo era in primo piano. L'Adulto c'entra in molti modi: la competenza marinara, la capacità di governare gli uomini (pensiamo a quali difficoltà possa presentare una ciurma condotta senza riferimenti precisi sulla meta da raggiungere), le conoscenze e le ipotesi geografiche. Poi c'è la valutazione del rischio, e la funzione Adulto da sola non basta quando si parla del futuro e del parzialmente ignoto perché la futurologia, come la meteorologia, ci hanno riservato non poche delusioni. L'Adulto può basarsi su valutazioni probabilistiche. Ma ci sono anche altre componenti che potremmo definire propensione al rischio che si radicano sia nel Genitore, sia nel Bambino. Elementi di contaminazione ben presenti nel copione, in gran parte frutto dell'adattamento e dello sviluppo e certamente fattori identitari per l'Ammiraglio Colombo. Non patologie da curare ma punti di forza.

C'è anche qui un aspetto relazionale di rilievo? Le insegne erano quelle di Isabella e Ferdinando. Un ruolo certamente rilevante l'ha avuto Martin Alonso Pinzón che, oltre a reclutare la ciurma e a fornire le imbarcazioni, aveva una grande esperienza di navigatore ed esploratore, e aveva anche 10 anni di più. Tuttavia il capo era lui, Cristoforo, il progetto era il suo. Non tutti hanno il coraggio e la determinazione di Cristoforo Colombo.

Si tratta di due esempi di cambiamento radicale: Paolo e Cristoforo non hanno cambiato solo se stessi ma il mondo. Ma si tratta di due esempi estremi. Normalmente il paziente non ha chiaro che vuole andare nel Nuovo Mondo né è disposto a "convertirsi" perché potrebbe giovare alla sua salute.

Conclusioni

Il cambiamento in psicoterapia è considerato necessario, ma si scontra con alcune rappresentazioni di Sé, legate a specifiche aspirazioni, la cui trasformazione potrebbe mettere profondamente in crisi l'identità, con il rischio che la persona non si senta più se stessa. Nel PDM (2006, 14) "vedere se stessi e gli altri in modi articolati, stabili e precisi" viene considerato come un fattore importante nell'organizzazione sana della personalità. Dobbiamo attenderci che il sistema

non si lasci squilibrare in vista di un nuovo equilibrio di cui non si sa ancora nulla. In caso di minaccia gli elementi identitari diventano come insegne da difendere, sotto le quali la persona cerca di sentirsi ancora se stessa.

Circa l'identità è utile la distinzione fatta da Erikson tra le varie connotazioni del termine: una rimanda al senso d'identità individuale; un'altra alla lotta inconscia per mantenere la continuità del carattere personale; una terza è un criterio per le azioni silenziose di sintesi dell'Io; infine una quarta intesa come solidarietà interna con gli ideali e l'identità di un gruppo (Erikson, 1959). Come si vede tutte giocano un ruolo conservativo.

Possiamo collegare la disposizione al cambiamento con le fasi di costruzione dell'alleanza: i tre stadi descritti da Berne (1962). Nel primo il paziente valuta il terapeuta come un Genitore potenziale; nel secondo il Bambino del paziente divorzia dal suo Genitore e accetta l'Adulto del terapeuta come un sostituto del suo Genitore; nel terzo il Bambino del cliente accetta il proprio Adulto come un sostituto dell'Adulto del terapeuta. La messa in discussione di elementi fortemente identitari richiede che la relazione sia giunta almeno alla seconda fase, ma è nella terza che si può procedere a quei cambiamenti profondi che servono per intaccare il copione nelle sue parti più arcaiche, quando il lavoro di decontaminazione ha già prodotto i suoi benefici effetti. Spetta al paziente allora desiderare, formulare e indicare le linee per il cambiamento identitario, mantenendo la certezza di essere sempre se stesso.

BIBLIOGRAFIA

AA VV, *Cambiamento*, Costellazioni, n.2, 1998.

AA VV, *Cambiamento (parte seconda)*, Costellazioni, n.3, 1999.

AA VV, (2006), *PDM. Manuale Diagnostico Psicodinamico*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2008.

Berne, E. (1961). *Analisi transazionale e psicoterapia: un sistema di psichiatria sociale ed individuale*, Astrolabio, Roma, 1971.

Berne E., (1962), *In Treatment*, Transactional Analysis Bulletin, 1(2), 10.

Berne E., (1964), *A che gioco giochiamo*, Bompiani, Milano: 1967.

Berne E., (1972), *Ciao !" ... e poi?*, Bompiani, Milano, 2000

Cavallero G. C., *Aspetti motivazionali dei giochi*, in *Neopsiche*, 15, 22, 10-14, 1998.

Cavallero G. C., (1992), *Sé e Stati dell'Io*, Atti del Convegno Nazionale di Analisi Transazionale 1992, SIAT, Roma, pp. 12-20.

Cavallero G. C., (1994). *L'ideale dell'Io: un contributo alla teoria del copione*, Atti del Convegno Nazionale di Analisi Transazionale 1994, SIAT, Roma, pp. 1-9.

- Dazzi N., De Coro A., (2001), *Psicologia dinamica. Le teorie cliniche*, Editori Laterza, Bari.
- English, F. (1976), *Il processo di ricatto*, Rivista italiana di metodologie psicoterapeutiche e analisi transazionale, IV(6), 1984, pp. 98-102.
- Erikson E., (1968), *Gioventù e crisi d'identità*, Armando Editore, Roma, 1999.
- Freud A., (1961), *L'Io e i meccanismi di difesa*, Giunti, Firenze, 2012.
- Freud S., (1925), *Inibizione, sintomo e angoscia*, in OSF, 10, 233-317 Boringhieri, Torino, 1978.
- Gazzillo F., (2012), *I sabotatori interni*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Kahler T., (1977), *Il Minicopione*, in P. Scilligo (a cura di) *Gestalt e Analisi Transazionale*, Vol.II, pp. 84-123, LAS, Roma, 1983.
- Lichtenberg J. D., (1989), *Psicoanalisi e sistemi motivazionali*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1995.
- Miglione A., Novellino M. (1993), *Il Sé limite*, Franco Angeli, Milano.
- Migone P., (2010). *Terapia psicoanalitica. Seminari*, Franco Angeli, Milano.
- Novellino, M. (1998). *L'approccio clinico dell'analisi transazionale*. Milano: Franco Angeli.
- Steiner C.M., (1971), *Games Alcoholics Play*, Grove Press, New York.
- Weiss J. (1993), *Come funziona la psicoterapia*. Bollati Boringhieri, Torino, 1999.

Cavallero Giorgio Cristiano, psicologo, psicoterapeuta, analista transazionale docente e supervisore (TSTA) (P) – g.c.cavallero@gmail.com