

Speciale Incontro Gruppo Ecumenico e Gruppo SAE di Trieste

# Il bene e il male in psicoterapia

25 maggio: fede, religione e professionisti per discutere sul "bene" e il "male"

Nel corso degli incontri organizzati nel 2022/2023 dal Gruppo Ecumenico/SAE di Trieste sul tema del diavolo, è spesso emerso, come un fiume carsico, il problema della distinzione tra il Male e il male: il primo, incarnazione di un principio opposto ai piani divini sull'uomo, il secondo, una forza impersonale, potente, oscura e rovinosa che provoca sofferenza e caos nell'intimo delle persone.

Questa difficoltà di discernimento preoccupa e inquieta non solo la religione, ma anche tutti quei professionisti che si prendono cura delle sofferenze e dei mali della mente, dei perturbamenti della coscienza e dell'intelletto, come gli psichiatri e gli psicoterapeuti. Una vasta gamma di malattie mentali e di disagi psicologici occupa le loro giornate di lavoro e li impegna nella ricerca della causa scatenante della sofferenza e delle sue molteplici espressioni.

Per approfondire questo approccio alla sofferenza e al male, mercoledì 25 maggio la dott.ssa Raffaella Bellen, psicologa e psicoterapeuta, ha tenuto una relazione su "Il bene e il male in psicoterapia" basandosi sulla propria lunga esperienza sul campo. "Passo intere giornate ad ascoltare i pazienti, che sono per me un arricchimento, una finestra sul mondo", ha esordito Bellen, circoscrivendo subito dopo l'ambito del suo discorso: non il Male, ma il male, perché è quest'ultimo che tratta per professione, sebbene spesso abbia avuto a che fare con pazienti che, a suo avviso, avrebbero dovuto andare da un sacerdote, da una guida spirituale o da un esorcista. Il suo ruolo è anche diverso da quello dello psichiatra e non solo perché non prescrive farmaci, ma perché tratta una diversa tipologia di pazienti e con metodi diversi: centrali sono l'uso della parola da parte dei pazienti, e tutti quei segnali come lapsus e sogni che per lo psicoterapeuta sono indizi o sintomi di un male sommerso, tracce e segnali di cui leggere il sottotesto. Esistono casi di patologie associabili con la possessione. La stessa Associazione nazionale esorcisti ha cercato di distinguere tra psiche, possessione e personalità multipla. A questo proposito, Bellen ha raccontato la storia di un paziente che sembrava affetto da quest'ultimo disturbo. Per svolgere e spiegare il tema dell'incontro, Bellen ha infatti raccontato alcuni casi da lei trattati, camuffando i dettagli e i nomi per segreto professionale, ma conservandone il significato.

Il primo caso raccontato – apparentemente un caso di personalità multipla – riguarda un ragazzo di vent'anni, mandato nel suo studio dalla famiglia. Si presenta come una persona affabile, gentilissima, molto appropriata nell'uso della parola. Dopo un po' di tempo, tuttavia, emerge un lato nascosto del suo carattere: ha scatti improvvisi di una violenza estrema e incontenibile, che scoppia ad esempio quando finalmente – concorde, in apparenza, la famiglia – riesce a trovare una casa e un lavoro. Ottenuti gli strumenti dell'emancipazione e dell'autonomia personale, ecco che esplode uno dei suoi parossismi di violenza e il giovane distrugge il suo appartamento. Poi ritorna di nuovo alla sua calma, gentilezza e amabilità. La famiglia apparentemente lo sostiene, ma, poco a

poco, agendo come un detective, Bellen si accorge che il linguaggio usato in famiglia ha qualcosa di sospetto e di strano: afferma una cosa nel momento stesso in cui la nega, esprime un sentimento buono, ma in un modo che lo rovescia nel suo contrario. Questo stranissimo modo di esprimersi viene chiamato doppio linguaggio schizofrenico: un genitore con una parola ti dice che ti vuole bene, ma con l'azione ti sta rifiutando. Questo linguaggio crea disagio e confusione dal momento che una persona, come il suo paziente, impara ogni giorno a leggere la vita su questo doppio e disorientante livello di comunicazione. Così, nel momento in cui è sul punto di trovare la propria strada con una casa e un lavoro, il giovane distrugge tutto con una forza davvero inquietante: non vuole staccarsi da casa, ma solo perché la famiglia con il suo doppio linguaggio gli comunica di non partire. Sul piano razionale tutto era chiaro e lineare, tutto andava bene, ma sotto questa superficie rassicurante agi-

soffocanti, sembravano delle possedute, mentre in realtà stavano solo manifestando il bisogno di uscire da questi modelli e di liberarsi. L'inconscio, infatti, si manifesta anche nel corpo, ad esempio nei casi di attacco di panico che possono essere salvifici, come dimostra il secondo caso raccontato da Bellen e che riguarda una ragazza in procinto di sposarsi, all'apparenza felice del prossimo matrimonio, ma affetta da attacchi di panico che la assalgono nei locali, frequentati con il fidanzato e i suoi amici e sull'autostrada. Il panico è qui una voce forte del suo inconscio che manifesta la sua insofferenza e incompatibilità con il modo di essere e di vivere del suo futuro sposo e della sua famiglia. Consciamente vorrebbe sposarsi, ma la sua parte inconscia non lo vuole e si manifesta per farsi ascoltare nel panico, che è un messaggio profondo da portare alla luce e ascoltare. Dopo una lunga battaglia tra la parte conscia e la parte inconscia, gradualmente Bellen porta alla luce questa esigenza

no adolescente dà la colpa di tutto agli altri, non sa differire il piacere, fa fatica a tollerare frustrazioni, sconfitte e delusioni, non pensa che attraverso gli ostacoli da superare tutto potrà migliorare nella sua vita, davanti a ogni fallimento si tira subito indietro e molla la presa. Ci sono famiglie che sostengono oltre i dovuti confini l'adolescenzialità di un figlio, convinte così di aiutarlo, mentre in realtà lo stanno rovinando, come nel caso di una giovane donna, sua paziente, che si presentava come una vittima dell'indifferenza e anche della cattiveria dei suoi cari. Ce l'aveva con loro, li accusava, raccontava di soprusi subiti e di intollerabili mancanze da parte della madre e di cattiverie da parte della sorella. Ma conoscendo la famiglia, Bellen si accorge che le logiche familiari sono del tutto opposte da quelle narrate dalla paziente. Semmai, troppo amore circonda la donna, troppa attenzione e protezione, il che l'ha resa pigra, cattiva, pretenziosa, vigliacca. Allentando questi lacci di eccessivo amore e protezione, la paziente riuscì a rimettersi in careggiata e a liberarsi dai suoi disturbi. Il male, dunque, è questo mancato cammino verso l'adulità, sostenuto dall'ignoranza perché il paziente non vede tutto quello che viene fatto per lui, ignora quanto riceve, e non si rende conto di quanto bene potrebbe fare agendo nella società. Tre parole definiscono questo cammino verso l'adulità: dire scusa, grazie, ti perdono. Nella crescita evolutiva, emotiva e cognitiva è decisivo imparare a dire queste tre parole, che per l'adolescente sono lingua straniera e incomprensibile.

Dal racconto di altri casi, in cui entrano in gioco l'ignoranza e la paura oltre che dinamiche non solo individuali ma di gruppo, Bellen ha potuto trarre alcune conclusioni sulla natura del bene e del male in psicoterapia. Il male è risposta a un altro male subito, la sua via passa per dolori inauditi che non siamo riusciti a elaborare. Questa successione di reazioni crea una catena dalla quale è arduo, ma non impossibile liberarsi. Il cammino del Cristo è quello della vera guarigione, poiché lui è riuscito a trasformare il male in bene, a dare una spiegazione al male per mutarlo in bene.

Il male non è un atto libero. Come afferma Jung "rendi cosciente l'inconscio e sarà l'inconscio a guidarti nella tua vita e tu lo chiamerai destino". Bisognerebbe attuare in psicoterapia un cammino che integra continuamente la comprensione del male che riceviamo, per non generare a nostra volta male. Il nostro cammino deve essere fatto di una lenta, continua comprensione dei dolori e dei mali che ci arrivano per porre fine a una catena che altrimenti si rafforza e rischia di distruggerci. Male è risposta inconsapevole al male, dunque non è azione liberamente scelta con intenzione, ma un agito di cui sono vittima. Bene è prendere coscienza di questo processo e portando alla coscienza, che è lucida e chiara, l'inconscio che giace con i suoi tesori nell'oscurità del nostro essere, rispondere al male con il bene così da generare un circolo virtuoso che ci rende consapevoli, liberi e capaci di bontà e perdono.

Alessandra Scarino



va il "sottosuolo", la parte irrazionale. In questo caso che cos'è il male? Si potrebbero dare molte risposte, ha osservato Bellen. Una tra le tante, la risposta di Jung che avrebbe dato la seguente spiegazione del male in questo caso: la mancata integrazione tra l'emisfero razionale (logica, fare di conto, parola) e l'emisfero emotivo (luogo degli impulsi). Per Jung i due emisferi si devono incontrarsi per realizzare la compiutezza; quando questa integrazione non avviene, si crea un vuoto interiore nel quale si innesca il male in tutte le sue sfumature. Una delle vie che possono sciogliere i grumi di male e sofferenza è dunque la ricerca della consapevolezza di sé e dei propri istinti. Questi, senza doverli necessariamente tradurre in azione, vanno digeriti e integrati nella quotidianità. Nel primo caso raccontato, se il gruppo avesse vissuto questa parte di ombra e l'avesse esplicitata, allora ci sarebbe stata una soluzione e il circolo vizioso del male sarebbe stato spezzato.

Per Freud, l'inconscio è un crogiolo di energie, una pentola a pressione che prima o poi esplode. Ne abbiamo l'esempio nei casi di isteria di donne che, a cavallo tra la fine dell'800 e l'inizio del '900, quando il mondo femminile si andava emancipando da vecchi modelli patriarcali e maschilisti opprimenti

profonda della giovane che alla fine riconosce di non avere nulla in comune con il fidanzato e la sua famiglia e di desiderare una vita del tutto diversa. Il no della parte conscia alle esigenze dell'inconscio è molto difficile da smantellare, perché spesso viene rafforzato dalla morale che suscita infiniti scrupoli nella persona, la quale si ritrova come legata e immobilizzata. Per questo il processo di emersione e di presa di coscienza di ciò che una persona vuole veramente per il proprio bene è molto lungo, delicato e difficile.

Definito lo sfondo su cui operano e combattono queste forze decisive per il nostro bene o il nostro male, Bellen ha definito il male con tre parole, sempre basandosi sulla sua concreta esperienza di psicoterapeuta: ignoranza, egoismo, paura. Raccontando altri casi, ciascuno rappresentativo di una delle tre fonti di sofferenza psichica, ha spiegato le dinamiche di un processo che fa star male le persone e i percorsi virtuosi per uscire da questo status e stare finalmente bene.

Questo processo implica un prolungamento dell'adolescenza nella vita di certe persone che si comportano come ragazzi anche nella maturità o addirittura per tutta la vita. Il voler restare adolescenti causa una serie di comportamenti e di insofferenze: l'eter-