

LUCIANO PEREZ
LE RADICI PROFONDE DELL'EMPOWERMENT

Estratto

Viene rilevata l'autoconsapevolezza del terapeuta; monito e invito espressi da Jung, che è stato colui che, non dimentichiamolo, ha introdotto il principio fatto proprio da tutte le scuole di psicologia del profondo: la necessità dell'analisi personale per chiunque intenda esercitare la professione di psicoanalista.

A prima vista, sembrerebbe che l'*empowerment* abbia dei punti in comune, o perlomeno dei punti di contatto, con il processo di individuazione concettualizzato da Jung. L'*empowerment* è, di per sé, un concetto assai sfaccettato che mette in campo, per così dire, molti aspetti. La definizione stessa del termine contenuta nei maggiori dizionari americano e inglese, come spesso succede in quelle lingue, non è univoca. Il *Webster American Dictionary*, ad esempio, ne dà due: la prima è “conferire autorità ufficiale”, la seconda “fornire capacità e competenze”,¹ usando per “capacità” un altro termine polisemico, *faculty*, che, oltre al suo significato universitario che qui non ci interessa, può voler dire facoltà, capacità, abilità, potere, dote, prerogativa, autorizzazione, permesso, licenza, concessione. L'*Oxford English Dictionary*, a sua volta, definisce il verbo *empower* sia “investire legalmente o formalmente di poteri, autorizzare, dare licenza” che “impartire il potere (*di fare qualcosa*), mettere in grado, permettere”; *empowerment*, poi, significa sia l'azione di investire ecc. che lo stato di chi ne è oggetto (investito ecc.): una situazione, quindi, sia attiva che passiva.²

“Nell'accezione della psicoterapia, *Empowerment* significa incremento delle proprie competenze mediante l'esperienza di sé e delle proprie potenzialità (*learning by experience*). L'*empowerment* si consegue con l'attivazione del processo di conoscenza dell'altro basato sul coinvolgimento, la comprensione empatica e il senso di responsabilità.... *Empowerment* è la capacità del Real Self di organizzare terapeutamente la relazione anche quando la capacità di attaccamento del paziente è seriamente danneggiata (come nei casi di attaccamento insicuro e disorganizzato che esitano in disturbi di personalità borderline, evitanti, antisociali, schizoidi ecc.). L'*empowerment* del terapeuta attiva l'*empowerment* del paziente e cioè, la sua capacità potenziale di emanciparsi da una

¹ *Webster's Third New International Dictionary*, Könemann, Köln, 1993, p. 744.

condizione di sofferenza, di debolezza, di dipendenza (anche nei confronti del terapeuta) e diventare, con l'holding e il sostegno del 'terapeuta sufficientemente buono', responsabile di sé, trovando nelle potenzialità innate del proprio Self le opportunità di cambiamento della relazione con se stesso e con gli altri".³

Come si vede da queste poche righe, per spiegare l'*empowerment* si fa ricorso a una costellazione di concezioni, teorie e tecniche diverse: da Bion (*learning from experience*) all'empatia nel senso rogersiano del termine, alle teorie del Sé e al DSM, dalle teorie dell'attaccamento alla *holding* e a Winnicott (il *real self* evidentemente contrapposto al falso sé e il terapeuta sufficientemente buono), il che ci fa vedere in filigrana quanto sia un processo difficile da sintetizzare e definire e quanto, forse, sia più facile coglierlo intuitivamente. Oppure si potrebbe pensare che l'*empowerment* possa permettere o addirittura comporti una visione policentrica. E' interessante e sconsolante notare che, in quella selva di citazioni implicite, anche in questa occasione Jung sia completamente ignorato, come avviene - ahimé - troppo spesso, anzi di regola, nella psicologia accademica e *soi-disant* ufficiale.

Il problema della vergognosa dimenticanza di Jung meriterebbe uno studio a sé; ricorderò soltanto le parole dello storico della psicologia Sonu Shamdasani in un'opera fondamentale:

“Occultista, scienziato, profeta, ciarlatano, filosofo, razzista, guru, antisemita, liberatore delle donne, misogino, apostata freudiano, gnostico, post-moderno, poligamo, guaritore, poeta, artista della truffa, psichiatra e anti-psichiatra: come non è stato definito Jung? E' probabile che si ottenga una di queste immagini da chiunque cui lo si nomini. Jung, infatti, è qualcuno su cui la gente - informata o no - ha delle opinioni. Il breve tempo di reazione indica che le persone reagiscono alla vita e all'opera di Jung come se queste ultime fossero adeguatamente note. Proprio la proliferazione degli “Jung” porta però a domandarsi se sia possibile che tutti parlino della stessa persona”.⁴

Un altro elemento importante della poca considerazione in cui è tenuto Jung va ricercato, tra gli altri, nello strapotere di quella che Ellenberger ha chiamato “la leggenda freudiana”, per la quale

² *The Shorter Oxford English Dictionary*, Oxford at the Clarendon Press, 1964, p. 602.

³ Cito dal sito internet della S.M.I.A.B. (Società medica italiana di self-Analisi bioenergetica).

⁴ Sonu Shamdasani, *Jung and the Making of Modern Psychology; The Dream of a Science*, Cambridge University Press, Cambridge, 2003, p. 1. La traduzione italiana di questo libro importantissimo, da me curata, uscirà prossimamente per i tipi di Magi, Roma.

rimando al documentatissimo bel libro di Mikkel Borch-Jacobsen e Sonu Shamdasani, *Le dossier Freud*.⁵

* * *

Ritorniamo, però, al punto di partenza di questo lavoro. Com'è noto, il processo di individuazione teorizzato da Jung è anch'esso, da parte sua, un concetto assai complesso e sfaccettato. L'apparente semplicità della prima frase della voce che gli è dedicata nel *Dizionario di psicologia analitica* – “Il processo per cui una persona diventa se stessa, intera, indivisibile e distinta dagli altri o dalla psicologia collettiva (pur mantenendosi in relazione con queste realtà)”⁶ – è ingannevole: prova ne è che la voce occupa quattro pagine. La cosa non sorprende, visto che quello del processo d'individuazione è per Jung, evidentemente per quanto riguarda l'aspetto evolutivo della personalità, un concetto-chiave. Prendendone alcuni aspetti - quali quello che scopo e meta del processo sono la crescita della personalità o quello che esso presuppone e implica i rapporti collettivi (ricordo che l'*empowerment* nasce originariamente dalla psicologia sociale e di comunità) – si notano indubbiamente delle somiglianze con le mete dichiarate dell'*empowerment*, che però non devono assolutamente fare cadere in equiparazioni affrettate o dettate dalla faciloneria. Resta comunque il fatto che alcune rassomiglianze esistono e sono innegabili.

Il problema posto dal titolo di questo intervento, *Le radici profonde dell'empowerment*, implica che chi vi parla non considera quest'ultimo come il risultato di un adattamento superficiale alle esigenze esterne, bensì come qualcosa che mette in moto e fa manifestare delle energie fino ad allora inconse. Questo processo è collegato inoltre a un tema più generale, che è quello dell'autoterapia, la cui profondità è dimostrata dal fatto che essa può riguardare anche il corpo, la radice ultima, a volte, di tante manifestazioni psicologiche. E' un fatto davvero curioso che proprio da una scienza assolutamente corporea, la traumatologia, ci vengano dei lumi e persino dei suggerimenti.

E' un vero enigma che

“individui gravemente traumatizzati, lasciati senza assistenza in condizioni ambientali di freddo, non sanguinano a morte come ci si potrebbe aspettare. Il fenomeno è stato particolarmente evidente durante la guerra delle isole Falkland, in cui soldati con gravi ferite multiple vennero abbandonati a

⁵ *Le dossier Freud. Enquête sur l'histoire de la psychanalyse*, Les empêcheurs de penser en rond, Paris, 2006.

⁶ A. Samuels, B. Shorter, F. Plaut, *Dizionario di psicologia analitica*, Cortina, Milano, 1987, p. 72.

lungo al freddo. Nonostante le previsioni, il tasso di mortalità tra quei soldati si rivelò inaspettatamente basso, e dopo molte ricerche si scoprì che le condizioni di freddo incrementavano i meccanismi auto-difensivi del corpo. Ciò significa che il nostro impulso ad avvolgere in indumenti caldi un ferito impedisce paradossalmente al corpo di affrontare il trauma attivando i propri meccanismi auto-difensivi. La scoperta ha rivoluzionato il campo della traumatologia medica, il cui nuovo approccio tenta di facilitare la reazione dell'organismo, invece di bloccarla, inducendo, *inter alia*, un'ipotermia controllata".⁷

Penso che questa scoperta possa fare riflettere anche noi, medici della psiche o dell'anima, e ci rimandi al grande enigma dei rapporti tra anima e corpo, o psiche e soma, cui Jung ha tentato di dare una risposta grazie al suo concetto di "psicoide", quel "territorio" in cui psiche e soma si incontrano e, forse, si fondono e si confondono. "La realtà psicoide si estenderebbe a due opposte polarità: il mondo della materia e la sfera spirituale, entrambe trascendenti l'Io perché inconoscibili".⁸ Non è questa la sede per addentrarsi in un problema che, per dirla poeticamente, ha "affaticato tante nobili fronti".

Parlando del trauma dei rifugiati, Papadopoulos continua:

"Questo sviluppo dovrebbe insegnare qualcosa anche ai terapeuti che hanno a che fare con i traumi psicologici e, in realtà, fornire loro un'ispirazione. Si potrebbe sostenere che, come terapeuti, sia importante assumere un atteggiamento specifico che ci permetta di essere consapevoli sia del dolore, del disorientamento e della vulnerabilità dei rifugiati che della loro intrinseca capacità di recupero come individui, famiglie, gruppi e comunità. E' soltanto grazie a un cambiamento d'atteggiamento del genere che possiamo agevolare l'attivazione dei meccanismi auto-terapeutici. Mantenendo quindi entrambe le potenzialità implicite nella definizione duale di trauma (come ferita e come opportunità di iniziare una nuova vita) possiamo permettere ai sopravvissuti di agevolare la propria guarigione. Se non lo facciamo, imprigioniamo inevitabilmente i rifugiati, con conseguenze disastrose, in una posizione patologica".⁹

Penso che la frase sull'atteggiamento da assumere da parte del terapeuta vada al di là del rivolgersi specificamente ai rifugiati, ma valga forse per qualsiasi situazione di sofferenza psichica o di

⁷ Renos Papadopoulos, "I rifugiati, la 'casa' e il trauma" in, a cura dello stesso, *L'assistenza ai rifugiati*, edizione it. a cura di Luciano Perez, Magi, Roma, 2006, p. 57.

⁸ Elena Caramazza, "L'Ombra", in, a cura di Aldo Carotenuto, *Trattato di psicologia analitica*, UTET, Torino, 1992, p. 179.

⁹ *Ibidem*.

mancato sviluppo. Per quanto riguarda la mia esperienza, posso dire che un “accanimento interpretativo”, che è una sorta di accanimento terapeutico, anche se richiesto più o meno esplicitamente dal paziente, può essere a volte assai dannoso, in quanto perpetua una condizione di sottomissione che spesso possiede delle sfumature o delle vivaci tinte masochistiche, impedendo inoltre alle potenzialità auto-terapeutiche del sé di manifestarsi e di entrare in azione. Se lo volessimo esprimere in un modo più religioso-spirituale, potremmo dire che l’esercizio delle virtù cardinali - forza, giustizia, prudenza e temperanza - dell’io non debba ostacolare il manifestarsi delle virtù teologali - fede, speranza e carità – del sé.

Ritornando a un linguaggio più psicologico, potremmo dire che l’alienazione rispetto alle energie più profonde provocata da un eccesso di apprezzamento dell’io e dei suoi valori può portare a un’interruzione dei rapporti con il sé e con le sue energie vitali e vitalizzanti. E’ un po’ quello che succede, come dicevo recentemente in altra sede¹⁰ – e mi scuso per la ripetizione - con la nostra animalità, che nel nostro mondo moderno tendiamo a rimuovere e dimenticare con dei gravi danni per il nostro equilibrio: si potrebbe dire che la Grande Dea si vendichi per la trascuratezza con cui trattiamo quella parte di noi, istintuale e animale, su cui esercita un dominio assoluto. Jung, in un passo che ricordo soltanto a memoria, dice, con il suo stile estremamente concreto, una bellissima frase che suona all’incirca così: “Ogni nuova acquisizione conscia è un altro anello che va ad aggiungersi alla catena che ci lega all’animale; quando però la catena diventa troppo lunga, da qualche parte si aggroviglia”. E’ per questo che ogni tanto sentiamo il bisogno di andare al mare, nei boschi, in campagna o in montagna per un bagno reale o metaforico in lei, la Grande Madre Natura, e che tanti di noi hanno un cane o un gatto cui sono legati anche più che a un essere umano o, in altra età, un orsacchiotto, morbido o spelacchiato che sia, che diventa il loro consolatore e il loro consigliere più fidato.

Per quanto riguarda il nostro rapporto con noi stessi e l’ambiente - nel cui ambito rientra l’*empowerment* - visto da un punto di vista interiore, vorrei raccontare la storia del mago della pioggia narrata da Jung in *Mysterium coniunctionis*, in cui si fa ricorso – è una storia che riguarda la Cina – al Tao, quel concetto impossibile da tradurre e forse da capire fino in fondo per noi occidentali:

Come esempio dell’“essere nel Tao” e della sincronicità che accompagna tale stato, citerò la storia del *rain-maker* [che potremmo tradurre con “mago della pioggia”] Kiao-chau, riferitami dal compianto Richard Wilhelm: Nel luogo in cui viveva Wilhelm imperversava una grande siccità; per

mesi e mesi non era caduta una goccia di pioggia, e la situazione diventava catastrofica. I cattolici moltiplicavano le processioni, i protestanti le preghiere, i cinesi bruciavano bastoncini d'incenso e sparavano fucilate per spaventare i demoni della siccità, ma tutto ciò non serviva a nulla. Alla fine i cinesi dissero: “Andremo a cercare l'uomo della pioggia”. E da un'altra provincia arrivò un vecchio dalla pelle grinzosa. L'unica cosa che chiese fu di avere una casetta tranquilla nella quale si fermò per tre giorni. Il quarto giorno le nubi si ammassarono e ci fu una grande tempesta di neve in un periodo dell'anno in cui non la si attendeva assolutamente. Il risultato fu straordinario, e in città si parlava talmente del prodigioso *rain-maker*, che Wilhelm andò a domandargli come avesse fatto. Gli domandò in modo squisitamente europeo: “Di Lei si dice che faccia la pioggia. Mi può dire come è riuscito a fare la neve?” E il piccolo cinese gli rispose: “Non sono stato io a fare la neve, io non c'entro”. – “Ma, che cos'ha fatto in questi tre giorni?” – “Oh, questo posso spiegarlo. Io vengo da un altro paese, dove le cose sono in ordine. Qui invece le cose sono in disordine, non sono come dovrebbero essere secondo il comandamento del Cielo. Perciò tutta la regione non è nel Tao, e neppure io sono nell'ordine naturale delle cose, perché mi trovo in un paese in disordine. Per questo ho dovuto aspettare tre giorni per rimettermi nel Tao e allora, naturalmente, è arrivata la pioggia”.¹¹

Ho sempre trovato questa storia estremamente affascinante e istruttiva, e mi pare si attagli bene al tema delle radici profonde dell'*empowerment*. L'assoluta modestia del mago della pioggia cinese (“io non c'entro”) può essere assunta a modello di un *consapevole* abbandono (rimettersi nel Tao) alle virtù terapeutiche e auto-terapeutiche del sé. Ho sottolineato “consapevole” perché quell'abbandono non dev'essere inteso in senso passivo: l'io deve ovviamente fare la sua parte. Il mago della pioggia “fa”, si mette nelle condizioni per permettere che qualcosa di fondamentale – il ritorno delle energie al loro corso naturale – avvenga: non è cosa da poco. Sappiamo tutti quanta pazienza, abilità ed energia siano necessarie per riuscire a fare in modo che il paziente dia ascolto alle sue voci interiori profonde, sia psichiche che somatiche, e vada al di là della *manifestazione* delle sue emozioni per arrivare al messaggio che esse contengono. E' un compito arduo, che non sempre, penso soprattutto ai casi di alessitimia in cui non si riconoscono neppure le emozioni, si riesce a portare a termine. Il far ricorso alle proprie energie auto-terapeutiche implica da parte del paziente, anche se a prima vista potrebbe sembrare paradossale, un percorso difficile e a volte estremamente tortuoso, anche se non necessariamente lunghissimo: soprattutto al giorno d'oggi,

¹⁰ “La Grande Madre mediterranea e lo *spiritus loci*”, conferenza tenuta a Marsala il primo settembre 2006 nell'ambito del seminario itinerante “L'immaginario simbolico” organizzato dal dottor Alfredo Anania.

¹¹ C.G. Jung, *Mysterium coniunctionis*, Opere 14/II, p. 424, n. 210.

dove sembra che l'ideale sia, aprendo alla psicologia il campo così di moda della gastronomia, il *fast food* psicologico.

Potrebbe essere utile porsi, nei confronti dell'*empowerment*, una domanda tipicamente junghiana: "Qual è la sua Ombra?". Come sapete, Ombra è un termine, anch'esso tipicamente junghiano, per indicare il lato negativo della personalità o, come ebbe a dire succintamente e icasticamente Jung, "ciò che non si vorrebbe essere". Un indizio ce lo fornisce indubbiamente la parola *power*, incastonata nel termine stesso. Tutti sappiamo come il potere getti la sua immensa ombra praticamente su tutto il nostro mondo pubblico e privato, che sia nella forma del potere politico o in quella del potere del denaro o in tante altre. Il rischio che corre l'*empowerment*, dal mio punto di vista, credo sia quello, ritorno ancora una volta al titolo, di dimenticare le sue radici profonde, vale a dire il rapporto con la totalità psichica. Svincolato da essa, il potere assume tutta la sua tonalità sinistra. Penso, in altre parole, che l'io rischi, nella sua onnipotenza, di attribuire a se stesso, autoingannandosi, ciò che in realtà appartiene al sé. Utilizzando le parole di Jung, come sempre efficaci: "Continuo a vedere però che il processo d'individuazione è confuso con il divenire cosciente dell'Io, e quindi l'Io viene identificato col Sé, con l'ovvia conseguenza di un'irrimediabile confusione. Perché in tal modo l'individuazione diventa semplicemente egocentrismo e autoerotismo.... L'individuazione non esclude ma include il mondo".¹² Credo che un'inflazione di questo genere sia sempre pericolosa, direi esiziale. Con inflazione s'intende "una più o meno forte identificazione con la psiche collettiva, causata da un'invasione di contenuti archetipici inconsci o come risultato di un'espansione della coscienza. Si caratterizza per il disorientamento accompagnato o da un sentimento di immenso potere e unicità, o viceversa da un senso di indegnità e di irrilevanza. Nel primo caso si ha uno stato ipomaniacale, nel secondo una depressione".¹³ Nel nostro caso si tratterebbe evidentemente del caso dell'ipomaniacalità, tanto più rischioso ai giorni nostri in quanto viviamo in un mondo d'ipomaniacalità diffusa e in cui i modelli di "efficienza", "produttività" ecc. sembrano basarsi, appunto, su una visione ipomaniacale di essi, con la conseguente frenesia e l'aumento impressionante di patologie legate al lavoro, tra cui forse l'esempio più scioccante è rappresentato dalle morti per iperlavoro del Giappone, in cui esiste una vera e propria identificazione tra lavoratore e azienda, e quello più diffuso e strisciante dalle varie sindromi quali la "stanchezza cronica" o quella della ripresa lavorativa dopo le vacanze, peraltro abilmente sfruttate dalle industrie farmaceutiche. Ci muoviamo su un terreno molto delicato, nel quale i confini tra normalità e patologia possono diventare sfumati e difficili da riconoscere, come anche quelli tra individuo e collettivo. Ancora una volta, quindi, molto si basa, come sempre,

¹² "Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche", in *Opere* 8, p. 243.

¹³ A. Samuels *et al.*, *cit.*, p. 78.

sull'attenzione e sulla sensibilità del terapeuta oltre che, ovviamente, su quelle del paziente. Giova, a questo riguardo, ricordare le parole di Jung nel suo saggio *Le realtà della psicologia pratica*, un saggio non compreso nell'edizione italiana delle *Opere*, ma pubblicato in appendice a *La psicologia del kundalini-yoga* nel 2004. Dopo un'ampia discussione sull'utilità della diagnosi ai fini della psicoterapia e sul metodo impiegato in quest'ultima, per cui, se la terapia non ha successo, "il punto di vista ortodosso sostiene che in questi casi la colpa è del paziente, che non sarebbe riuscito a trarre vantaggio dagli indubitabili benefici di un metodo che, in sé, funziona sempre", Jung afferma: "Per quanto mi riguarda, devo confessare che l'esperienza mi ha insegnato a tenermi lontano sia dai 'metodi' terapeutici che dalle diagnosi. La variabilità enorme degli individui e delle loro nevrosi mi ha proposto l'ideale di avvicinarmi a ogni caso con il minimo possibile di ipotesi preliminari. L'ideale sarebbe, naturalmente, non avere alcuna ipotesi. Ma anche se si esercita l'autocritica più rigorosa, questo è impossibile; ciascuno, infatti è *lui stesso* la propria ipotesi principale, quella che ha le conseguenze più gravi. Per quanto si possa tentare di non avere e di non usare metodi preconfezionati, l'ipotesi che io stesso sono determinerà il mio metodo: agirò per quello che sono".¹⁴

Concludo quindi con questo monito e invito radicali all'autoconsapevolezza del terapeuta; monito e invito espressi da Jung, che è stato colui che, non dimentichiamolo, ha introdotto il principio fatto proprio da tutte le scuole di psicologia del profondo: la necessità dell'analisi personale per chiunque intenda esercitare la professione di psicoanalista.

LUCIANO PEREZ

Psicologo Analista; Didatta C.I.P.A.; Membro IIAP.

¹⁴ "Le realtà della psicologia pratica", in *La psicologia del kundalini-yoga*, a cura di Luciano Perez, Bollati Boringhieri, Torino, 2004, pp. 166-167.