

Philip M. Bromberg

L'OMBRA DELLO TSUNAMI

La crescita della mente relazionale

Edizione italiana a cura di
Vittorio Lingiardi e Francesco De Bei



Raffaello Cortina Editore

INTRODUZIONE

L'OMBRA DELLO TSUNAMI

Solitamente l'introduzione viene scritta quando tutti i capitoli sono pressoché conclusi, e in un qualche modo l'autore è consapevole che il libro sta per essere mandato da solo nel mondo. Un momento di sottile stress, questo. Proprio nel momento di maggior bisogno, gli viene tolto il contesto più affidabile in cui negoziare la sua soggettività e quella dell'"altro" immaginario – il suo lettore. Per il suo libro è quasi fatta. I lettori hanno la totale libertà di trovare quello che ha scritto brutto, non interessante, completamente sbagliato e, peggio di tutto: *di non comprenderlo*. L'autore sta per perdere la possibilità di immaginare di essere riconosciuto "per chi è". Quando l'introduzione è scritta, il testo non ha più il potere di ridurre questa fonte di ansia, perché libro e scrittore non sono più la stessa cosa.

Incoraggia il fatto che solitamente vi è un'altra voce interna nell'autore, oltre a quella che sta vivendo l'impossibilità di essere compreso, e per questa voce è eccitante quando un *lettore* ha il diritto di pensare per conto proprio. È qui che scrivere un'introduzione può diventare interessante. Dato che ancora non esiste, può essere scritta in maniera allettante, quel tanto da motivare il lettore a credere che, se tiene duro, può realmente trovare delle cose buone nei capitoli. Per l'autore la vera sfida è farlo con onestà.

Con in mente questi timori e queste speranze, ho scelto di rinunciare alla strada più facile, quella di descrivere il contenuto di ogni capitolo. Per due motivi: per i lettori che hanno già familiarità con la mia prospettiva generale e vogliono scoprire dove mi hanno portato le mie esplorazioni cliniche dopo *Destare il sognatore*, credo che una descrizione dei singoli capitoli non sia giustificabile, perché la mia cornice di riferimento è ora così embriicata nella scrittura da essere comunicata già nel contenuto dei capitoli. Al tempo stesso, l'introduzione dovrebbe soddisfare i lettori per

cui questo volume rappresenta il primo approccio al mio lavoro; ma sospetto che anche loro apprezzeranno non sapere in anticipo quello che li aspetta. Quello che credo è che dando a *tutti* i lettori la massima libertà di partecipare a ogni capitolo senza prima “assisterlo” sul modo in cui io preferisco che venga compreso, i loro stati del Sé interagiranno più spontaneamente con il mio stato del Sé di autore; e il processo di *comprensione* di un capitolo comporterà per il lettore un coinvolgimento relazionale più che un’assimilazione diretta delle mie idee. Quello che spero di evocare tra lui e me è una forma di “condivisione di stati” (Schore, 2003a, pp. 125-127) – il processo di comunicazione tra emisferi destri attraverso cui ogni stato della mente viene conosciuto implicitamente dall’altro. Per dare inizio a questo processo, la mia introduzione evocherà invece di riassumere quello che seguirà nei prossimi capitoli.

Mi rivolgerò prima di tutto, e non sarà una sorpresa per i lettori che già conoscono il mio lavoro, all’opera letteraria, un dominio della creatività umana che mi sta a cuore per molti motivi, inclusa la sua capacità di evocare in maniera affettiva l’aspetto della relazione analitica più difficile da catturare a parole – quella parte “persa nella traduzione”, una frase famosa attribuita a Robert Frost. Dico “attribuita” perché non si trova in nessuno dei suoi lavori pubblicati, poesie o testi – ma questo non vuol dire che non l’abbia detto. Nella letteratura, come nella psicoanalisi, la mancanza di “dati duri” non rende qualcosa meno reale, e una breve ricerca su internet mi ha ripagato. In un post di un blog letterario, Luba V. Zakharov (8 marzo 2008) ha divulgato la fonte originale dell’aforisma di Frost: i ricordi di Louis Untermyer del suo rapporto con Frost.

Secondo Untermyer, durante un’intervista con Frost, mentre discutevano il commento di un critico sulla sua poesia, egli disse: “Mi hai spesso sentito dire – forse anche troppo spesso – che la poesia è ciò che viene perso nella traduzione”. Se ci fidiamo del ricordo di Untermyer, possiamo pensare che sia stato Frost a dirlo. Ma ciò che ha catturato la mia vista è quello che secondo Untermyer ha detto Frost subito dopo: “È anche quello che viene perso nell’interpretazione”. Anche quello che viene perso nell’interpretazione! Che scoperta per uno scrittore psicoanalitico che crede che il concetto di interpretazione abbia bisogno di essere seriamente rivisto.

Untermyer è stato un amico di lunga data e un grande ammiratore di Frost. Non è inverosimile immaginare che abbiano raggiunto un certo grado di “condivisione di stati” nelle loro conversazioni. E quello che riporta è coerente con un commento fatto da Frost in un’intervista con John Ciardi (1959). Quel commento, a sua volta, mi riporta al mio

dilemma in questa introduzione – e in questo libro. Se quello che analista e paziente raggiungono insieme sfugge al tentativo di “traduzione” e “interpretazione”, perché scriverne? Se è “confusivo” – e io sostengo che sia così – allora perché dopo bisogna prendersi il fastidio di essere ordinati? Se il processo che viene co-creato è per sua natura imprevedibile, allora perché scrivere capitoli con dei temi definiti: perché sistemarli in un ordine definito? E perché un’introduzione che descrive la maggior parte di queste cose? Il commento di Frost si riferisce al fondamento delle mie speranze. Ecco quello che ha detto a Ciardi:

Una poesia è sospensione del disordine.

L’obbligo che Frost sente verso l’ordine è paradossale, quasi nullo. Parla solo di un’interruzione del disordine – non di un’illuminazione mozzafiato che rende tutto più chiaro. Non ho fatto molto di meglio in queste pagine – e non ho tentato di scrivere qualcosa di così difficile come una poesia – e non ci riuscirò certo in questa introduzione. Eppure, fatemi appellare a un altro passaggio di Frost, questa volta in prosa (sebbene sia difficile per Frost scrivere qualcosa che non sia poesia). Questa citazione cattura quello che sento come scrittore psicoanalitico, sebbene, ancora una volta, sia consapevole che per quanto sia impossibile catturare il processo analitico, sicuramente non è così difficile come scrivere una poesia accettabile.

In questo passaggio Frost (1939) si sta rivolgendo non alle qualità formali di una poesia, ma al legame affettivo tra poeta e poesia che prende forma durante il processo di co-creazione della poesia. Egli chiama questo legame “La figura che una poesia crea”.

Se è una melodia selvatica, allora è poesia. Il nostro problema quindi, come moderni astrattisti, è di raggiungere la selvaticità pura; essere selvaggi con nulla, essere selvaggi verso qualcosa. *Ci solleviamo come aberrazionisti, cedendo ad associazioni indirette e facendoci scalciare in ogni direzione dalla possibilità di un’associazione all’altra, come una cavalletta in un caldo pomeriggio.* È solo il tema che può mantenerci fermi. Così come il primo dei misteri è il modo in cui una poesia può avere una melodia dentro la piattezza della metrica, così il secondo è come una poesia può essere selvatica e, al tempo stesso, avere un soggetto da soddisfare. *Sarà il piacere che ci dà una poesia a dirci come questo sia possibile. La figura che una poesia crea.*¹

1. Lo psicologo William James, nel 1892 (citato in Meares, 2001, p. 757), ha scritto una cosa molto simile descrivendo l’essenza della vita interiore e del suo movimento: “Il treno di imma-

E continua:

Comincia in gioia, si inclina verso l'impulso, con il primo verso assume direzione, percorre un tragitto di eventi fortunati e finisce in una chiarificazione della vita – non necessariamente una grande chiarificazione, come se ne trovano nelle sette e nei culti, ma in *un momentaneo riparo dalla confusione*. [...] È solo una poesia truccata, una poesia che non è tale, se la parte migliore è stata pensata prima e serbata per la fine. (Frost, 1939, p. 440, corsivo aggiunto)

È abbastanza per il mio dilemma di scrittore psicoanalitico. È giunto il tempo di venire a patti con il mio “prima” e “per la fine”. Il lettore avrà notato che questo libro inizia con un capitolo intitolato “Il ritirarsi dello tsunami” e finisce con “The nearness of you” (“La tua vicinanza”); e che i titoli degli altri capitoli non rivelano la natura del *sentiero* che porta alle “conclusioni”. Così è anche per la relazione analitica: fa muovere due persone sconosciute lungo un sentiero che, poco alla volta, fa ritirare lo tsunami, i disastri emotivi dissociati della precoce vita che sembrano costantemente dietro l'angolo, e un passo alla volta porta i partecipanti sempre più prossimi a “la tua vicinanza”. La collocazione iniziale e finale di questi due capitoli, il posto che ho trovato a quelle che considero due conquiste interdipendenti in un trattamento di successo, è in questo senso il tentativo di dargli un nome – un modo per riconoscere, singolarmente, la ricompensa della “cura” e la ricompensa della “crescita”. Ma la linearità del loro essere separati ha un significato solo in questo contesto. Sia nel libro sia nel trattamento non vi è un vero capitolo iniziale né un percorso lineare attraverso cui si arriva al capitolo finale. Quello che, gradualmente, arrivano a comprendere entrambi i partner, forse ancora più in profondità quando si avvicina il capitolo “finale” della relazione analitica, è che la loro vicinanza sopravvive alla fine del “libro” e che quello che è accaduto durante il percorso non è accaduto perché “questo” porta a “quello”, ma piuttosto perché è il percorso a essere la vera destinazione.

Forse dovrei dire qualcosa di più su queste due conquiste, partendo dall'ombra dello tsunami. Se nelle prime fasi della vita le rotture nella relazionalità umana sono vissute nella maggior parte dei casi come riparabili, l'impatto del trauma evolutivo sulla vita adulta, inclusa la vulnerabilità a un trauma “in età adulta”, tende a essere per lo più contenibile

gini fa vagare la sua dolce volontà, ora arrancando sulla sobria austerità dell'abitudine, ora con un saltello, per evitare e superare, sfrecciando lungo il campo del tempo e dello spazio” (p. 271).

come conflitto interno, disponibile all' autoriflessione e potenzialmente salutare, in quanto parte del dare-e-avere di una buona relazione.

Vi sono però persone in cui l'impatto del trauma evolutivo ha portato a qualcosa di molto diverso. Quando un bambino soffre di un costante non riconoscimento e disconferma della propria esperienza – il non riconoscimento cumulativo dell'esistenza di interi aspetti del Sé – quello che accade è che trauma evolutivo e vulnerabilità a un trauma massivo si legano tra loro. In età adulta, la capacità di vivere una vita creativa, spontanea, stabile e relazionalmente autentica richiede uno straordinario talento naturale, e probabilmente una relazione curativa con una persona che gli consente di *usare* questo naturale talento. Quest'altra persona spesso è un terapeuta (ma non necessariamente).

Quello che una simile relazione può offrire è la riparazione della legittimità del diritto di esistere come più che un oggetto nella mente di un altro; liberando dal tormento delle parti del Sé “non-me” che infestano i corridoi della mente come uno tsunami affettivo dissociato e si sono impossessate della vita. Ovunque vi sia stato uno tsunami evolutivo, se non ha avuto la possibilità di guarire ha lasciato dietro di sé un'ombra. Si vive allora con quest'ombra che, in misura maggiore o minore, ci segue lungo la strada verso la vita adulta. Talvolta può accompagnare per tutta la vita, come parte di una struttura mentale dissociativa. Il prezzo da pagare per la sua protezione – il tentativo anticipatorio del cervello di escludere il potenziale ritorno degli affetti disregolati associati a un trauma relazionale non elaborato – è immenso.

Il presente e il futuro della persona vengono depredati dal rigido isolamento degli stati del Sé “me” e “non-me”, l'eredità di un trauma evolutivo troppo sterile relazionalmente perché possa essere simbolizzato sul piano cognitivo e avere accesso all' autoriflessione. Come ho spiegato altrove (Bromberg, 2010), la natura dissociativa di questa dualità rende il percorso verso l'età adulta non semplicemente un viaggio, ma un viaggio duplice: uno accessibile alla consapevolezza e alla possibilità di scelta; l'altro come presenza indistinta all'interno della prima – un viaggio con una vita propria che convoglia ogni scelta verso una variazione dello stesso, apparentemente predestinato, risultato. L'esito delle proprie “migliori” intenzioni è spesso caratterizzato da fallimenti imprevisi e modelli di vita distruttivi che sembrano familiari “in un qualche modo”, ma che vengono riconosciuti sempre troppo tardi.

Nonostante “i problemi che presentano” simili pazienti, è il desiderio di liberarsi dalla sensazione di essere posseduti che li porta, finalmente, in terapia. Perché? Perché non importa quanto si provi a liberarsene,

gli stati “non-me” non vengono mai anestetizzati completamente o per sempre; e molti non riescono a cogliere neanche la paura di una marea destabilizzante. Anche se si sentono posseduti, non possono essere esorcizzati, e anche quando la partecipazione alle relazioni umane di queste parti del Sé sembra essere “scomparsa”, presto o tardi il dolore del vuoto relazionale eccede la capacità della mente di poterlo sostenere, e questi stati del Sé evadono dalla loro prigionia dissociata creando sufficiente disregolazione interna da portare la persona, non importa quanto riluttante, a cercare aiuto. Ho detto “riluttante” perché chi soffre in questa maniera e usa la dissociazione come unico modo sicuro per proteggersi tende ad avere “diverse opinioni” sulla decisione assennata di iniziare un trattamento. Che il paziente lo riconosca o meno esplicitamente, vi è almeno una parte che è assolutamente certa che il suo sistema unilaterale di protezione sta per essere messo a rischio dalla natura di questa relazione.

E ha ragione a pensarlo. Presto o tardi, verrà evocata “l’ombra dello tsunami” che porta con sé il vissuto dell’originario contesto relazionale evocando, per più individui di quanto si pensi, la memoria affettiva di star scivolando verso l’abisso della depersonalizzazione – la soglia dell’annichilimento. Per questi pazienti ogni apparente fallimento della loro struttura mentale dissociativa nel fare la “cosa giusta” trasforma la loro esigenza principale nel ripristino della stabilità, che in terapia significa “tenga le mani lontano dalla mia capacità di tenere fuori dalla mia mente quello che mi disturba”. Un paziente sceglie di vedere un terapeuta per la promessa implicita che diventerà capace di vivere la sua vita con benessere, spontaneità e creatività, ma la maggior parte dei pazienti per cui un trauma evolutivo rappresenta il problema principale hanno già definito una relativa stabilità credendo che “le uniche mani sicure in cui stare sono le mie, e lei non è me”: il motivo per cui il cuore della terapia risiede nella negoziazione dell’alterità. L’obiettivo del terapeuta di aiutarli a recuperare il loro diritto a esistere come persone intere deve *guadagnarsi* un posto nella relazione analitica e, paradossalmente, è proprio *grazie ai* sospetti del paziente che questo può avvenire, non a dispetto di essi.

Attraverso gli enactment delle collisioni tra stati del Sé, la relazione paziente/analista è in grado di diventare la via di accesso più importante a un processo analitico genuinamente produttivo – un processo che co-crea le condizioni necessarie per la crescita della mente relazionale. La relazione non è un veicolo per liberarsi dello tsunami – come se il passato fosse una malattia – ma un mezzo per poter vivere insieme sot-

to la sua ombra, consentendogli di ridursi un poco alla volta, liberando la naturale capacità del paziente di sentire sicurezza e gioia nella “tua vicinanza” e una stabilità duratura.

La capacità di vivere in maniera piacevole “la tua vicinanza” è parte del nostro talento naturale, ma non è un dono che può essere utilizzato appena nati. Nasciamo. Cresciamo. Ci sviluppiamo. E durante lo sviluppo siamo esposti all’impatto del trauma relazionale. Quando l’ombra dello tsunami riduce la capacità di affidarsi in maniera sicura alla “tua vicinanza”, la struttura mentale dissociativa diventa per alcuni totalizzante, mentre per altri lo è di meno – *ma per tutti i pazienti la guarigione (lo scongelamento di questa struttura) e la crescita della personalità sono parte di un singolo processo, anche se ognuno di questi elementi può essere concettualizzato separatamente.*

Cosa intendo con “la tua vicinanza”? E, allo stesso modo, perché non chiamarla semplicemente la capacità di avere una buona relazione? I ricercatori sulle interazioni madre-bambino sono stati illuminanti su questo punto, e chiedo al lettore di prendere in considerazione quello che Ed Tronick (2003, p. 281) ha da dire su “la tua vicinanza” quando concepita come uno “stato diadico di consapevolezza” che porta a “sentirsi più ‘grandi’ di quanto si è”:

*Quando la regolazione reciproca è particolarmente riuscita, cioè quando le forme di significato adeguate per l’età (per esempio, affetti, intenzioni relazionali, rappresentazioni) derivanti dallo stato di coscienza di un soggetto sono coordinate con i significati dello stato di coscienza dell’altro, emerge uno stato di coscienza diadico. Benché esso abbia alcune caratteristiche in comune con gli stati intersoggettivi, lo stato di coscienza diadico non è una semplice esperienza intersoggettiva. Innanzitutto, esso produce effetti dinamici, aumentando la coerenza ed espandendo lo stato di coscienza del bambino (e del partner). *Gli stati diadici di coscienza sono dunque determinanti, se non necessari, per lo sviluppo* (Tronick, Weinberg, 1997). *Sul piano esperienziale, il raggiungimento di uno stato diadico di coscienza conduce anche a sentirsi più “grandi” di quanto si è.* Di conseguenza, l’esperienza che il bambino fa del mondo e degli stati di coscienza è determinata non solo dai propri processi auto-organizzanti, ma anche dai processi diadici di regolazione che influiscono sul suo stato di coscienza [...].*

Uno dei principi fondamentali [...] sancisce che la forma dell’interazione e il significato degli affetti e delle intenzioni relazionali che regolano lo scambio scaturiscono da un processo co-creativo. *I processi co-creativi producono forme uniche di stare insieme in qualsiasi relazione, non soltanto in quella madre-bambino.* La co-creazione pone l’accento su cambiamenti dinamici e imprevedibili delle relazioni che sottendono la

loro unicità. [...] [II] concetto di co-creatività non implica né una serie di passi, né uno stato finale; implica piuttosto che, quando due soggetti si coinvolgono reciprocamente in uno scambio comunicativo, non è dato sapere come staranno insieme, né quali sono le dinamiche e la direzione che seguiranno; tutto questo scaturirà soltanto dalla regolazione reciproca. Quindi, mentre possiamo osservare uno scambio avvenuto e descriverlo con una narrazione, dobbiamo renderci conto che, prima che esso avvenisse e durante il suo svolgimento, non esisteva alcuna narrazione o matrice a strutturare lo scambio stesso. *Cogliere e rispettare questa distinzione, capire cioè che ciò che è accaduto può essere narrato, a differenza di ciò che sta accadendo, comporta conseguenze importanti ai fini della comprensione di ciò che avviene nelle relazioni, compresa la relazione terapeutica.* (pp. 281-282)

Rispetto alla frase “sentirsi più ‘grandi’ di quanto si è” devo menzionare qui un argomento che ho toccato in questo volume (in maniera più approfondita nel capitolo finale) ma su cui non sono stato ancora in grado di scrivere *pienamente*, cioè nello stato della mente che caratterizza il mio lavoro come un atto intero. Robert Frost chiama questo stato della mente “aberrazionista”: consente a uno scrittore di immergersi nella “selvaticità pura [...] come una cavalletta in un caldo pomeriggio” – abbandonarsi all’esperienza grezza mentre si lascia che quello che egli chiama “la figura che una poesia crea” *mostri* allo scrittore come una poesia può essere “selvatica e, allo stesso tempo, avere un soggetto da soddisfare”. Mi sto riferendo all’esistenza di persone che, forse per una dote innata, forse per ragioni sconosciute, conservano o sviluppano la capacità apparentemente caduca di creare un contatto con l’“altro” in un modo che non è possibile comprendere all’interno di quella che chiamiamo cornice mentale razionale. Sebbene abbia tratto fortemente dal lavoro di Elizabeth Lloyd Mayer (1996, 2001, 2007) come base concettuale per discutere su questo argomento, in questo volume vi sono molte vignette cliniche che illustrano come questo fenomeno “selvaggio” avviene con una sorprendente ubiquità in e attorno alla terapia, ed è intrinseco a quello che chiamo “la tua vicinanza”.

Ma questa è l’introduzione di un libro che *ho* scritto, non di un libro che non so ancora come scrivere. La speranza è che vi sia abbastanza “selvaticità” in questo testo da far andare avanti il lettore. Fatemi concludere la mia introduzione con un ultimo sguardo alla duplice conquista così da dire arrivederci al lettore, che ho avuto costantemente in mente; e per poter lasciare ansiosamente questo libro al suo destino prima che venga *realmente* letto. Nel corso di una relazione psicoanalitica,

l'aumento di fiducia, confidenza e piacere nella relazionalità umana è generato attraverso l'apertura di entrambi i partner alla "tua vicinanza" – in maniera cumulativa, non lineare e poco alla volta. Quando questo si verifica, si sviluppa *contemporaneamente* un aumento della capacità di regolazione affettiva nella relazione che "fa ritirare" l'ombra dello tsunami – anche in questo caso in maniera non lineare, cumulativa e poco alla volta. Sul piano esperienziale, tuttavia, "il ritiro dello tsunami" e "la tua vicinanza", sebbene processi non lineari e simultanei, sono *fenomeni* separati e possono essere esplorati distintamente con ampio profitto; e in questo libro sono fornite delle occasioni per una simile esplorazione. Che, si spera, consentirà al lettore di accettare e rispettare, come *paradosso*, il fatto che la "crescita della mente relazionale" fa affidamento sulla coesistenza di due realtà incompatibili – lineari e non lineari. Anche quando la relazione analitica viene vissuta in maniera non lineare come esperienza nel qui-e-ora, è per due individui che i minuti scorrono, ognuno dei quali sta invecchiando e che alla fine sarà in grado di onorare l'irrazionale incompatibilità di dover dire arrivederci a una relazione che si conclude nel momento in cui diventa possibile trarne piacere (vedi anche Salberg, 2010). Il paradosso deve essere onorato; può essere evitato solo attraverso la dissociazione.

Lo stesso, ahimè, è vero per questa introduzione. Il loro aspetto curioso: per il lettore rappresentano un ciao; per l'autore un arrivederci.

I

IL RITIRARSI DELLO TSUNAMI*

Inizio con qualcosa di personale, una storia spiritosa avvenuta quando avevo quattro anni – l’aneddoto preferito da mia madre. Mi trovavo in uno stato di rêverie e, seduto accanto a mia madre, persi silenziosamente nei miei pensieri, improvvisamente mi “svegliai” e le chiesi: “Mamma, quando sono nato come facevi a sapere che il mio nome era Philip?”.

Sto ancora cercando di capirlo. A quattro anni il concetto di non esistenza aveva iniziato a interessarmi, ma ero ancora così giovane da non preoccuparmene. Semplicemente, sapevo che esisteva prima di nascere e cercavo di capire i dettagli. Non esisteva una cosa come il “non essere”, ancora meno l’ombra di un abisso o una cosa che le persone adulte chiamavano “morte”. Era impensabile; la non esistenza non aveva nessun significato per me. Dove ero prima di nascere? Dovunque fossi, la mia mamma doveva essere con me. Non vi era una discontinuità nell’esperienza di sé. La continuità del mio Sé non era ancora stata soggetta al trauma evolutivo abbastanza seriamente da doverci fare i conti. È possibile? Certo, ma solo entro una certa misura, e solo se guardiamo al trauma non come a una situazione speciale ma come a un continuum che afferra la nostra attenzione solo quando interrompe o minaccia di interrompere la continuità dell’esperienza.

Vi sono, tuttavia, alcune persone per le quali il mio breve racconto non ha alcun senso, persone che in un modo o nell’altro hanno fatto esperienza, spesso terrificante, di non esistenza. Anche a quattro anni. O prima. Per simili persone la domanda che ho fatto a mia madre tocca un argomento che non dovrebbe mai essere sollevato. C’è qualcosa dentro

* Una versione precedente di questo capitolo, “Shrinking the Tsunami: Affect regulation, dissociation, and the shadow of the flood”, è stata pubblicata su *Contemporary Psychoanalysis*, 44, 2008, pp. 329-350.

di loro che gli dice che la non esistenza è una minaccia reale, che lì dentro vi è in agguato un terribile tsunami di affetti caotici e disintegranti.

Se accettiamo il fatto che il trauma evolutivo è un fenomeno centrale nel dar forma alla personalità, allora dobbiamo anche accettare che è presente in ogni persona ed è sempre un fatto di misura. Se è così, allora anche la stabilità ottenuta da un attaccamento sicuro è un fatto di misura. Vale a dire, ognuno è vulnerabile all'esperienza di dover affrontare qualcosa che è più di quanto la sua mente può sostenere, e la differenza sta nel grado di insostenibilità di quello su cui lavoriamo nell'ampia zona grigia che chiamiamo "trauma evolutivo" o "trauma relazionale".

IL "DONO"

Il poeta scozzese Robert Burns (1786, p. 44) ha scritto, "Oh, che Potere ci dà il dono / vedere noi stessi come gli altri ci vedono"; ma non è così facile accettare un'immagine di se stessi vista attraverso gli occhi di un "altro", in special modo se l'immagine dell'altro si basa su quella che è una parte dissociata del Sé – un "non-me". Così, quando leggo questo verso della poesia c'è una parte di me che sembra voler dire a Burns di farci tu-sai-cosa con il tuo "dono" e di fare attenzione a quello che si sta chiedendo.

Ciononostante, il dono a cui si riferisce è indubbiamente un traguardo evolutivo, anche se utilizzarlo comporta una eterna lotta interna; una lotta che include quei momenti in cui vorresti riportare il dono al negozio per cambiarlo con qualcos'altro. Ma, ironia a parte, può essere la cosa più preziosa che ogni essere umano possa mai ricevere: il dono dell'intersoggettività.

Quando si è in grado di vedere se stessi nel modo in cui gli altri ci vedono, senza dissociarsi dall'esperienza di come si considera se stessi, ci si sta relazionando in maniera intersoggettiva. Il problema è che la capacità dell'essere umano di relazionarsi intersoggettivamente è variabile, irregolare, e talvolta richiede quello che sembra dover stare sotto un riflettore. Vedere se stessi attraverso gli occhi di un altro può diventare eccessivamente stressante per tutti. Perché? Perché l'immagine dell'altro può essere sentita troppo discrepante dall'esperienza di sé che si sta facendo in quel momento per far sì che entrambe possano essere conservate in mente simultaneamente. Quando questo si verifica, la mente si attrezza per lenire lo stress attraverso l'uso difensivo di un normale processo cerebrale – la dissociazione. Siamo abituati a pensare alla dis-

soviazione come innescata da segnali interni, ma di fatto il segnale che dà inizio al processo proviene tipicamente da un “altro”, non importa se questo altro è un’altra persona o un’altra parte del Sé. Ma, a prescindere da questo, le esperienze di sé eccessivamente discrepanti sono conservate adattivamente in stati del Sé separati che non comunicano tra loro, per lo meno per un certo periodo.

Per alcune persone “un certo periodo” vuol dire un momento breve; per altre vuol dire un periodo molto lungo o anche per sempre. Per quest’ultimo gruppo di persone la dissociazione non è un processo mentale per affrontare il normale stress di uno specifico momento ma una struttura che governa la vita restringendone la varietà. La mente/cervello organizza i suoi stati come un sistema protettivo che tenta, proattivamente, di zittire l’accesso esperienziale a stati del Sé discrepanti con la gamma di stati, limitati dissociativamente, di cui si fa esperienza in un dato momento come “me”. Questo rigido sequestro di stati del Sé per mezzo di una struttura mentale dissociativa è talmente centrale per la personalità di alcuni individui che, virtualmente, modella tutto il funzionamento mentale, mentre per altri il suo range è più limitato. Ma, a prescindere dalla misura o dal range, la sua funzione evolucionistica è di assicurare la sopravvivenza della continuità del Sé relegando il funzionamento riflessivo a un ruolo minore, o a nessun ruolo. Limitando fortemente la partecipazione del giudizio cognitivo riflessivo, la mente/cervello consente al sistema limbico di utilizzare, più o meno liberamente, se stesso come una “linea privata” che funziona come quello che van der Kolk (1995) ha chiamato un “rilevatore di fumo”, volto a “rilevare” eventi potenzialmente non previsti capaci di innescare una disregolazione affettiva.

Dato che si tratta di una soluzione proattiva, la diminuita capacità di autoriflessione cognitiva a favore dell’importanza della sicurezza ha un prezzo. Nel migliore dei casi richiede alla persona di “contrabbandare” una vita che è secondaria a una costante vigilanza – una vigilanza che, ironicamente, produce per lo più quello che la teoria dell’informazione chiama “falsi positivi”. Sembrerebbe che, in questi casi, presto o tardi la persona arriverà a capire che vi è una connessione tra quel qualcosa di sbagliato nella sua vita e il fatto che spenda la maggior parte del suo tempo ad attendersi che accada qualcosa di brutto. La ragione per cui non arriva a fare questo collegamento è che è la stessa struttura dissociativa a essere progettata per operare al di fuori della consapevolezza cognitiva. Ogni stato contiene una “verità” affettiva relativamente non negoziabile, sostenuta dalla gamma di “prove” autoselezionate designate a sostenere la sua versione incapsulata della realtà. Se l’individuo

tenta di riflettere sul problema “Perché vivo in questo modo?” si innescava il potenziale per una collisione interna affettiva destabilizzante tra versioni incompatibili di realtà personali. Anche solo formulare una simile domanda è una minaccia per l’integrità della struttura mentale dissociativa che, per la mente/cervello, è l’unica salvaguardia affidabile contro il caos di affetti. Tuttavia, la domanda nasce ugualmente, per lo meno indirettamente, spesso a causa della disperazione. Talvolta porta a cercare un terapeuta, nonostante alcune parti del Sé possano essere così ferocemente contrarie a quest’idea che, quando la persona arriva nel nostro studio, può non ricordare più perché si trova lì.

Una volta in terapia, il fatto che il paziente abbia “più di una opinione” sul trovarsi lì fa emergere un’altra domanda – e, si potrebbe dire, è il tentativo di tradurla in parole a determinare l’intero corso della terapia. Implicitamente questa seconda domanda potrebbe essere vista così: in che misura la protezione contro il potenziale trauma vale il prezzo che si sta pagando? Inizialmente, la domanda viene rappresentata nella forma di una disputa interna tra la trama di stati del Sé del paziente, alcuni che si battono per la sicurezza affettiva, altri che sostengono quello che porta a un miglioramento della vita, anche se questo comporta un rischio. Questa guerra tra stati del Sé spinge il terapeuta a partecipare attraverso un enactment all’esternalizzazione nel qui-e-ora della relazione del paziente con i suoi oggetti interni.

IL RITIRARSI DELLO TSUNAMI

L’enactment è un evento dissociativo condiviso. È un processo di comunicazione inconscia che riflette quelle aree dell’esperienza di sé del paziente in cui il trauma (che si verifichi in età evolutiva o in età adulta) ha compromesso in una certa misura la capacità di regolare gli affetti in un contesto relazionale, e quindi lo sviluppo del Sé a livello dell’elaborazione simbolica attraverso pensiero e linguaggio.¹ Quindi, una dimensione centrale nell’utilizzo terapeutico dell’enactment è l’aumento della

1. Preferisco limitare il termine *enactment* alla relazione paziente/analista, anche se questo canale di comunicazione dissociativo è a tutti gli effetti un aspetto fondamentale e onnipresente in tutti i discorsi umani. Il lettore interessato può far riferimento all’illuminante discussione di Tony Bass (2003) su questo dilemma, in cui propone l’*escamotage* di differenziare i rispettivi usi del termine nei lavori pubblicati identificando il suo utilizzo *clinico* mettendo il maiuscolo alla prima lettera della parola, [E]nactment. Questo suggerimento, non diversamente dal tentativo di distinguere il “trauma massivo” dal “trauma evolutivo” scrivendo il primo come “Grande T”, [T]rauma, assolve a una necessità pratica ma, come entrambi riconosciamo, lascia irrisolte le questioni di fondo.

competenza nella regolazione degli stati affettivi. Incrementare questa competenza richiede alla relazione analitica di diventare un luogo che sostiene, simultaneamente, rischio e sicurezza – una relazione che consenta il rivivere doloroso del trauma precoce, senza che questo diventi solo una cieca ripetizione del passato. Nel migliore dei casi si tratta di una relazione che ho descritto come “sicura ma non troppo” (Bromberg, 2006a, pp. 161-213); mi riferisco alla comunicazione, da parte dell’analista, di un continuo interesse per la sicurezza affettiva del paziente e l’impegno verso l’importanza dell’inevitabile rivivere doloroso.

Belle frasi, ma io non sono il paziente. Per un sopravvissuto al trauma, “sicuro ma non *troppo*” all’inizio non ha alcun significato come realtà soggettiva. Per un sopravvissuto al trauma, incombe l’ombra dello tsunami. Effettivamente, quando dico “sicuro ma non troppo” sono consapevole di una parte di me che conserva la sensazione inespresa di doversi scusare, in maniera non dissimile a quello che ho sentito quando ho trovato il titolo “il ritirarsi dello tsunami”. Sono sicuro che se avessi fatto realmente esperienza di uno tsunami non sarei stato in grado di utilizzare quella parola in maniera figurata. Mi avrebbe toccato troppo da vicino. Per un sopravvissuto al trauma il linguaggio contiene il potenziale di inescare il vissuto affettivo dell’esperienza traumatica dissociata. Al contrario, sono abbastanza libero di giocare con la parola *tsunami* così come con la parola *ritiro*. In terapia, la capacità sempre maggiore di giocare in maniera sicura con qualcosa che per così tanto tempo è esistito solo come un’ombra dissociata del trauma passato è quello che intendo con “il ritirarsi dello tsunami”, ed è quello a cui si riferisce il resto del libro.

Descriverò il modo in cui, attraverso interazioni che costituiscono delle “sorpresa sicure” (Bromberg, 2003b), si incrementa la capacità del paziente di distinguere emotivamente la spontaneità non traumatica da un trauma potenziale (l’ombra dell’onda). Qui mi riferirò alla trasformazione, nel trattamento analitico, di stati del Sé “non-me” non pensabili in eventi qui-e-ora agiti con cui, nella forma di sorprese sicure, è possibile giocare sul piano interpersonale, possono essere confrontati con l’esperienza soggettiva dell’analista e diventare parte della generale configurazione del “me” del paziente.

Quello che sostengo è che il processo trasformativo del far ritirare lo tsunami porta non solo a una migliore capacità di regolazione affettiva, ma è anche fondamentale per il cuore del processo di crescita in psicoterapia, che mai è stato meglio descritto come nella frase di Ronald Laing: “L’ostinato sforzo di due persone di recuperare l’integrità dell’essere uomini tramite il rapporto che c’è tra loro” (Laing, 1967, p. 51).

Il fondamento di questo processo di crescita è una situazione analitica che consente alle collisioni tra soggettività di essere negoziate. La negoziazione avviene attraverso la creazione di uno stato mentale condiviso – un canale di comunicazione implicita che sostiene quello che Buck (1994) chiama una conversazione tra sistemi limbici (citato in Schore, 2003a, p. 339) – che non equivale altro che alla co-creazione di un inconscio relazionale che appartiene a entrambe le persone e a nessuno dei due. La relazione paziente/analista diventa un ambiente terapeutico nella misura in cui il confine tra Sé e l'altro diventa sempre più permeabile.²

Quando parlo di un passato traumatico del paziente che viene interpretato (*play out*), il concetto di azione (*play*), per come lo uso qui, è simile a quello che Philip Ringstrom (2001, 2007a) chiama *improvvisazione*. È una forma di azione in cui il riconoscimento reciproco delle soggettività di ognuno è, nei termini di Ringstrom, più agito implicitamente che enunciato esplicitamente. Un punto, il suo, che si sovrappone con il mio concetto di collisioni e negoziazioni (Bromberg, 2006a, pp. 89-159) e con il concetto di Shore (2003a) di condivisione di stati (pp. 118-119), ma Ringstrom si riferisce anche a qualcos'altro che vale la pena ripetere: "L'improvvisazione spesso implica un giocare (*playing with*) con l'altro come oggetto [perché] quando due parti possono giocare l'una con l'altra come oggetti rivelano in maniera intrinseca qualcosa di sé come *soggetti*". E questo è particolarmente importante perché la parte della collisione di quello che chiamo il processo di collisione e negoziazione riguarda, a tutti gli effetti, la capacità in via di sviluppo di paziente e analista di spostarsi dal fare esperienza dell'altro come un oggetto da controllare, o da cui essere controllato, all'essere in grado di giocare l'uno con l'altro (sebbene prima di tutto come oggetti). Credo che sia questo significato di *giocare* che rende possibile quella negoziazione che conduce all'intersoggettività – il fare esperienza l'uno dell'altro come soggetti.

Per esempio: mi dedico a valorizzare la condivisione dell'esperienza soggettiva che l'analista fa della relazione con il paziente – inclusi i dettagli dei suoi stati della mente e la consapevolezza dei cambiamenti nell'esperienza mente/corpo durante la seduta. Nei miei scritti ho sottolineato l'importanza del comunicare al paziente l'impegno personale con l'effetto che quello che sto facendo ha su di lui, incluso l'effetto del *condividere*, così che il paziente sappia che si sta pensando alla sua si-

2. Questa mia prospettiva (vedi anche Bromberg, 2007) ricorda la formulazione di Jessica Benjamin (1988, 1995, 1998, 2007) di "terzietà", con cui descrive il processo condiviso che apre alla "coesistenza di opposti".

curezza affettiva mentre “si sta facendo il proprio lavoro”. Devo ricordarmi continuamente di farlo? No. Devo dargli ascolto quando non lo faccio? Spesso! Mi piace ascoltarlo? Non in particolar modo. Ma più sono in grado di accettare il “dono” del mio paziente del vedermi attraverso i suoi occhi (in special modo quegli aspetti del Sé che ho dissociato), più facile diventa per lui negoziare la transizione dal fare esperienza di me come un oggetto da controllare o da cui essere controllato, al fare esperienza di me come una persona che si impegna nel riconoscere la sua soggettività, anche quando, in un dato momento, lo sto facendo in maniera brutale.

ALICIA

Racconterò ora una seduta in cui un simile momento di transizione si è verificato in maniera particolarmente vivida. Alicia era una donna che aveva ottenuto fama, successo economico e consenso della critica come romanziera, ma viveva come una reclusa. Quando divenne una mia paziente ero da anni suo ammiratore, e sapevo anche che era conosciuta per il suo isolamento sociale. Quello che ancora dovevo scoprire, tuttavia, era che questo stato di reclusione nascondeva una scioccante incapacità di prendere parte a un discorso autentico con un altro essere umano; una sconcertante incapacità di comunicare in maniera autentica. Come scrittrice, Alicia descriveva le interazioni sociali con arguzia, raffinatezza e una predisposizione per ciò che era deliziosamente inatteso. Nei suoi romanzi le personalità erano descritte finemente da una mente capace di comprendere la complessità delle relazioni umane, ma, come avrei scoperto da lei e con lei, nelle poche interazioni sociali da cui non poteva sfuggire (ovviamente rifuggiva le promozioni dei suoi libri), era evidente che quelle qualità che rendevano la lettura dei suoi libri un piacere, negli incontri di persona esistevano solo nella forma opposta.

La fase iniziale del nostro lavoro insieme non è stata facile per me. Era confusivo e frustrante e, dato che avevo immaginato di trovarmi davanti la persona stimolante che conoscevo attraverso i suoi romanzi, convivevo con un'esperienza di disappunto parzialmente dissociata – come se qualcun altro avesse scritto i romanzi di Alicia, qualcuno che non avrei mai conosciuto. Nella nostra relazione la sua personalità era caratterizzata da una concretezza inimmaginabile, che ricopriva tutto quello che diceva, e che tuttavia non si mostrava come scarsa intelligenza; neppure il suo essere letterale sembrava derivare da una depressione.

La sua qualità monodimensionale e il suo modo di relazionarsi erano, come diceva lei stessa, “solo il modo in cui sono con le persone”. Non era difficile capire che il suo stato del Sé di scrittrice era profondamente dissociato dal suo stato del Sé “con le persone”, sebbene in quella fase non vi fosse un modo chiaro per rivolgersi a questa discrepanza senza renderla al tempo stesso consapevole e fortemente concreta. Il che voleva dire che non vi era in quel momento una strada chiara per liberarci da questo enactment.

Nel corso del tempo, l'*elaborazione* dell'enactment iniziava a svolgere un ruolo sempre maggiore nel nostro lavoro, e lentamente il vuoto dissociativo tra i suoi diversi stati del Sé andava diminuendo. Era più facile riconoscere la presenza della “scrittrice” nel modo in cui Alicia parlava di sé in seduta, anche se quell'arguzia e giocosità così evidenti in quello che scriveva restava minima nelle nostre interazioni dirette. Nonostante tutto, trovavo il cambiamento che stava avvenendo così incoraggiante da pensare che l'aumento della coerenza nei suoi stati del Sé fosse più stabile di quanto lo fosse in realtà – e divenni pigro.

Nella seduta che descriverò – un “momento di transizione” – Alicia e io stavamo prendendo parte ancora una volta al nostro enactment. Come spesso avevo fatto in passato, avevo condiviso con lei la mia esperienza di qualcosa che sembrava affettivamente “spento” – qualcosa che era discrepante con quello di cui si stava parlando. Diversamente da prima, in cui in momenti simili stavo attento a esplorare l'impatto che aveva la condivisione del mio stato mentale, questa volta non avevo tentato di scoprire l'effetto che la mia rivelazione aveva avuto su ognuno degli stati del Sé di Alicia. Anche in quel momento ero lievemente consapevole che parte del motivo di questa mia pigrizia era che desideravo ardentemente la possibilità di avere una conversazione stimolante con uno dei miei autori preferiti, e speravo di creare l'occasione decidendo unilateralmente che non c'era più bisogno che la trattassi come se fosse “solo” una paziente. Appena finita la mia self-disclosure, attendevo fiduciosamente il piacere di una negoziazione creativa delle nostre rispettive esperienze, e lei replicò con una sola frase – una “battuta” che era molto più di quello che avevo sperato. Alicia mi guardò con uno scintillio in un occhio e un'espressione truce nell'altro dicendo, “Penso che lei stia avendo delle manie di *franchezza*”. Sono scoppiato a ridere, e anche lei. Era emersa – con spontaneità, arguzia ed esuberante giocosità – in un modo che non apparteneva a nessuno dei due. Apparteneva alla creazione congiunta di un inconscio relazionale a cui era stata infusa una vita – a una creazione condivisa che consentiva al mio concetto di “restare negli spazi” di esse-

re rappresentato come una realtà fisica (vedi Ogden et al., 2006) e interpersonale; una concomitanza che ci invitava a giocare insieme con quello che appariva in entrambi i suoi occhi, l'occhio luccicante e l'occhio truce.

Non vi è dubbio che questa transizione al di fuori dell'enactment, o meglio attraverso di esso, ha facilitato un suo importante cambiamento nella capacità di spontaneità creativa in un contesto relazionale – una conquista che credo fornisca sostegno diretto al modello di trattamento che sto descrivendo. Ma, se è effettivamente un modello di trattamento fantastico, perché un simile cambiamento ci ha impiegato così tanto ad apparire? Perché è così difficile ottenere un equilibrio tra sicurezza e rischio nel lavoro con gli enactment, e cos'è che rende questo equilibrio così instabile durante il processo analitico? Non sono in grado di rispondere a queste domande con sufficiente sicurezza, penso tuttavia che sia possibile avere una visione più chiara cercando di comprendere prima di tutto la necessità di sacrificare la capacità interpersonale di una spontaneità creativa e, una volta sacrificata, perché è necessario che questo sacrificio venga mantenuto. Questo ci riporta all'ombra dello tsunami e alla minaccia alla continuità del Sé.

Nel suo romanzo su Virginia Woolf, *Le ore*, Michael Cunningham (1998) ci dice, in due righe maliziosamente provocanti, che quando la naturale armonia tra molteplicità e totalità è interrotta, deve essere protetto il confine tra creatività e follia: “Laura Brown sta cercando di *perdersi*. No, non è esattamente così – sta cercando di *rimanere* in sé entrando in un mondo parallelo” (p. 32, corsivo aggiunto).

Nel trattamento, l'orrore dissociato del passato riempie il presente di un significato affettivo così potente che non importa quanto una data situazione possa apparire agli altri “ovviamente” sicura, la consapevolezza percettiva del paziente di essere al sicuro rappresenta un rischio pericoloso per la stabilità del suo senso del Sé. Il rischio è dovuto al fatto che tanto più sicuro si sente nella relazione, tanta più speranza egli inizia a sentire; e tanta più speranza egli inizia a sentire sempre meno farà affidamento in maniera automatica sulla struttura mentale dissociativa per assicurarsi l'ipervigilanza come protezione “sicurezza-insufficiente” contro la disregolazione affettiva. Di conseguenza, le parti del Sé dedite a preservare la sicurezza affettiva monitoreranno e si opporranno a ogni segno del fatto che il paziente sta *fidandosi* a sentirsi sicuro ma non troppo.

Una struttura mentale dissociativa è progettata per prevenire la rappresentazione cognitiva di quello che per la mente *può* essere troppo da sostenere, ma ha anche l'effetto di portare alla comunicazione agita dell'esperienza affettiva non simbolizzata e dissociata. Attraverso l'e-

nactment, l'esperienza affettiva dissociata è comunicata dall'interno di un bozzolo "non-me" condiviso (Bromberg, 1998a) fino a quando non viene simbolizzata cognitivamente e linguisticamente attraverso una negoziazione relazionale. Nella fase iniziale di un enactment, il bozzolo dissociativo condiviso sostiene la comunicazione implicita senza una rappresentazione mentale. All'interno di questo bozzolo, quando cambia lo stato del Sé di un paziente che sta organizzando la relazione nell'immediato, è anche lo stato del Sé del terapeuta a cambiare, sempre in maniera dissociata, verso uno stato che riceve e reagisce al cambiamento di stato del paziente.

Dato che nel trauma la capacità di rappresentazione mentale è compromessa, vale la pena riflettere sulla famosa osservazione di Laub e Auerhahn (1993): "È nella natura del trauma eludere la nostra conoscenza, e questo a causa sia della difesa sia del deficit [...] il trauma soverchia e vanifica la nostra capacità di organizzare la conoscenza" (p. 288). L'esperienza traumatica può assumere la forma di una memoria episodica, spesso inaccessibile alla persona se non su un piano affettivo, ma può anche essere formata solo da sensazioni somatiche o immagini visive che ritornano come sintomi fisici o flashback senza significato narrativo. Il che equivale a dire che la traccia sensoriale dell'esperienza è contenuta in una memoria affettiva, mentre continuano a rimanere immagini e sensazioni corporee isolate percepite come staccate dal resto del Sé (P. Ogden, 2007). I processi dissociativi che mantengono l'affetto inconscio hanno una vita propria, una vita che è sia interpersonale sia intrapsichica, una vita che è inscenata tra paziente e analista nel fenomeno dissociativo diadico che chiamiamo *enactment*.

Il lavoro dell'analista consiste nell'utilizzare l'enactment in modo tale da dare un significato rappresentazionale all'esperienza "non-me" del paziente, facendo sì che si crei un collegamento percettivo nella memoria di lavoro tra l'esperienza dissociata e il Sé nel qui-e-ora come agente o colui che sta vivendo l'esperienza. Il processo inizia con l'entrata in scena in maniera implicita del "non-me" nel qui-e-ora – attraverso un evento affettivo nel mondo interno *dell'analista* che si verifica come fenomeno reciproco collegato all'esperienza dissociata del paziente.

Quello che rende questo processo così instabile è la sua non linearità. Gli enactments si verificano ripetutamente, e ogni volta vengono elaborati sempre un po' di più. La ragione di questa apparente ripetizione è che inizialmente l'unico tipo di rappresentazione del trauma che una persona traumatizzata ha è una rappresentazione fortemente limitata, e ogni enactment è un tentativo di simbolizzarla sempre più in un ricordo epi-

sodico che gradualmente diventa rappresentabile nella memoria a lungo termine (vedi Kihlstrom, 1987). Più è intenso l'affetto non simbolizzato, più è potente la forza che tenta di ostacolare la comunicazione tra isole separate del Sé che contengono al loro interno realtà diverse riguardo al passato e su come e se venirne a patti. Perché l'aspetto non simbolizzato del trauma trovi una rappresentazione nella memoria di lavoro quando viene rivissuto in maniera dissociata durante un enactment, la relazione analitica deve contenere l'interazione tra due qualità essenziali: sicurezza e crescita. L'esperienza che il paziente fa dell'enactment deve essere un'esperienza in cui l'ombra dell'affetto destabilizzante è sufficientemente forte da essere percepita, ma non così forte da aumentare *automaticamente* l'uso della dissociazione (vedi anche Bucci, 2002).

Nel distinguere tra affetto traumatico e angoscia, Sullivan (1953) ha usato il termine *angoscia grave* piuttosto che *trauma*, ma quello a cui si riferiva erano esperienze che, in termini odierni, sono concepite come così potenzialmente destabilizzanti da portare automaticamente alla dissociazione. L'affetto evocato dal trauma non è solo spiacevole, è un'iperattivazione disorganizzante che minaccia di sopraffare la capacità della mente di pensare, riflettere ed elaborare cognitivamente l'esperienza. Ed è vero in particolar modo per la disregolazione affettiva che porta la persona al limite della depersonalizzazione o, talvolta, dell'annichilimento. È la continuità del Sé a essere in gioco qui, ed è qui che la vergogna contribuisce maggiormente con il suo terribile colore.

La vergogna improvvisa, una minaccia uguale a quella della paura, segnala che il Sé è o sta per essere violato, e la mente-cervello innesca la dissociazione per prevenire il ritorno dello tsunami affettivo originario. La vergogna connessa al trauma è un'improvvisa sensazione terrificante di essere esposti non più come il Sé che si è sempre stati. La vergogna non è un affetto associato a qualcosa di sbagliato che una persona ha fatto. Come scrive Helen Lynd (1958), "mi vergogno di ciò che *sono*. A causa di questo carattere globale, un'esperienza di vergogna può essere alterata o trascesa solo fino al punto in cui c'è qualche cambiamento nell'intero Sé" (p. 50). Quando un trauma viene rivissuto nel qui-e-ora del trattamento analitico, il tentativo di comunicare questa esperienza con il linguaggio è dolorosamente difficoltoso a causa di quello che la Lynd (1958, p. 42) chiama una "doppia vergogna".

A causa dell'apparentemente piccolo evento che ha precipitato la vergogna, l'intensità dell'emozione appare inappropriata, incongrua, sproporzionata all'incidente che l'ha attivata. *Quindi è implicata una doppia*

vergogna; ci vergogniamo a causa dell'episodio originario e perché proviamo sentimenti così intensi per qualcosa di così insignificante che persino una persona sensibile troverebbe irrilevante.

Uno degli aspetti più difficili del lavoro di analista è scovare la vergogna evocata dal processo terapeutico, così che vi si possa indirizzare in un contesto relazionale. Ho usato la parola *scovare* invece che *sintonizzarsi* perché la vergogna è insita nella "vergogna della vergogna" del qui-e-ora che spesso fa sì che sia l'intera esperienza della vergogna a essere dissociata. Nella misura in cui la vergogna del paziente viene effettivamente dissociata nel qui-e-ora è molto improbabile che l'analista se ne accorga, specialmente se si sta rivolgendo principalmente alle parole del paziente. Quindi, quando si lavora in aree in cui il trauma viene rivissuto, l'assenza manifesta di vergogna è il segnale che va ricercato il luogo in cui si trova. La vergogna che fa parte del processo terapeutico non può essere evitata, e l'essenza del lavoro analitico consiste nel fatto che il paziente sappia che si sta pensando a essa. Se, quindi, sa che ci si trova con lui come un compagno che sta tenendo a mente la sua vergogna dissociata nel qui-e-ora, lo si può riportare indietro dall'orlo dell'abisso perché ha un "altro" il cui atto di riconoscimento può rendere possibile la transizione verso l'autoriflessione. Detto più semplicemente, si potrebbe dire che nel lavoro con gli enactment l'obiettivo è aiutare il paziente a riconoscere la differenza tra l'essere spaventato e l'essere scorticato.³

Vi sono evidenze cliniche e neurobiologiche sempre maggiori del fatto che un trattamento psicoanalitico di successo ripara una capacità danneggiata di regolazione affettiva attraverso una comunicazione affettiva/cognitiva tra paziente e terapeuta che facilita lo sviluppo dell'intersoggettività. Questo punto è particolarmente importante per la "tecnica" psicoanalitica se accettiamo che non si può presumere che la rimozione, come risorsa psicodinamica, sia sempre presente; e parte del nostro lavoro come analisti è invece favorire la riparazione dei collegamenti tra aspetti del Sé sequestrati, così che le condizioni necessarie per un conflitto intrapsichico e la sua risoluzione possano essere effettivamente presenti. Il che equivale a dire che l'efficacia del binomio conflitto-interpretazione è sempre connessa alla relazione dialettica tra disregolazione affettiva e dissociazione.

A eccezione di rare e insolite occasioni, il rivivere terapeutico di affetti traumatici non simbolizzati e la loro elaborazione cognitiva non crea un'e-

3. Qui Bromberg si sta riferendo a un gioco di parole, intraducibile in italiano, tra "*being scared*" (essere spaventato) e "*being scarred*" (essere scorticato). Su questo punto si veda anche il capitolo V, Bromberg (1998a, p. 271) e Bromberg (2006a, p. 200). [NdC]

sperienza realmente traumatica, anche se paziente e terapeuta possono a volte sentirsi entrambi vicini all'orlo del precipizio (Bromberg, 2006a, pp. 96-100). Cos'è che non lo rende realmente traumatico? Lo scenario viene agito di continuo insieme al terapeuta, come se il paziente fosse ritornato al trauma originario, di cui una parte del Sé sta effettivamente rifacendo esperienza. Ma questa volta vi sono altre parti del Sé in "allerta", attente a quello che sta accadendo e che non vi siano sorprese, e pronte a venire a patti con il tradimento che – ne sono certe – si verificherà. Attraverso la messa in atto di questo scenario il paziente rivive delle mini-versioni del trauma originario con una vigilanza nascosta che lo protegge dall'esserne colpito all'improvviso (il sine qua non del trauma). Ma per pazienti gravemente traumatizzati, quest'esperienza è più frequentemente quella di trovarsi, pericolosamente, sul "filo del rasoio".

Alcune delle esperienze più gratificanti nel mio lavoro sono quelle sedute in cui un paziente diventa consapevole dei suoi processi dissociativi e della funzione che svolgono. Simili momenti sono, inevitabilmente, imprevedibili, e credo che sia così perché il cambiamento precede sempre l'insight. Di seguito vi è un esempio di un momento simile, che può aiutare a chiarire perché pongo così tanta enfasi sul riconoscere la non linearità del qui-e-ora del processo di crescita psicoanalitico.