

Stefania Intartaglia

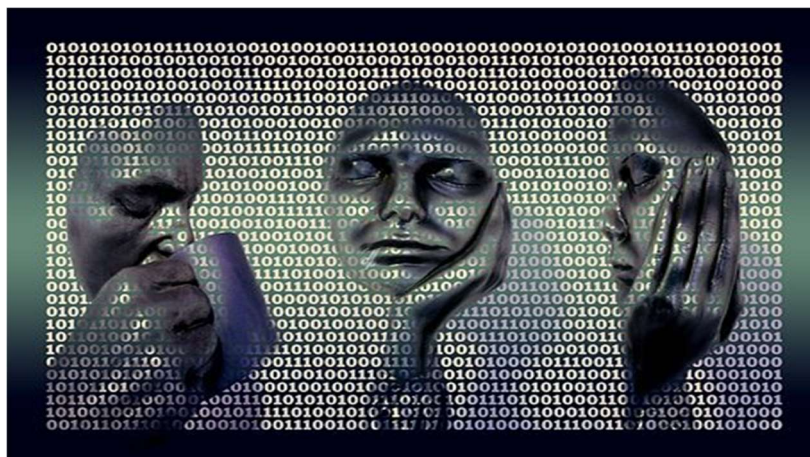
(26.05.2020)

IL SINTOMO È UN MESSAGGIO IN CODICE

L'autrice ci parla del “sintomo psicologico” non come una semplice anomalia del sistema o un incidente di percorso, ma come portatore di un messaggio che la persona in quel momento non può dirsi chiaramente.

Una metafora per presentare il modo in cui il Modello Strutturale Integrato considera i sintomi, non come qualcosa da eliminare o ridurre, ma come l'unico modo possibile in un determinato momento, per salvare una consapevolezza importante, che però risulta pericolosa a causa delle circostanze o della fase del ciclo vitale.

Solo decifrando il sintomo, e andando a recuperare e integrare tale consapevolezza, c'è vera cura e vera crescita.



Una metafora.

In guerra, l'esercito si serve di messaggi in codice per poter comunicare con i propri compagni d'armi o alleati, evitando così che il nemico possa comprendere il contenuto del messaggio e usarlo a proprio discapito. Creare un codice che sia il più difficile possibile da decifrare è spesso questione di vita o di morte.

In ambito psicologico esistono guerre che, pur non provocando morti e feriti in senso fisico, possono risultare altrettanto drammatiche. Anche in questo caso, talvolta, per la persona, si rende necessario inviare ed inviarsi dei

messaggi in codice. Le parti in guerra sono parti del Sé che non riescono a integrarsi, ovvero a trovare il modo di esistere contemporaneamente in modo funzionale. Così, una delle parti soccombe, si rattrappisce fin quasi a scomparire, oppure resta sullo sfondo per farsi presente soltanto in modo indiretto, attraverso un messaggio cifrato che non può più essere compreso dall'altra parte. Il sintomo è, in questo senso, un messaggio in codice inviato dalla parte "in pericolo", che attende di essere decifrato.

Un esempio.

Proviamo a utilizzare un esempio che spieghi meglio questa dinamica.

Un bambino che vede l'agire "violento" del padre e vi si oppone, sarà duramente ripreso se il genitore non è disposto a mettersi in discussione. La reazione avversa del padre e il subire passivo della madre, scoraggerà il bambino dal ribellarsi nuovamente. Ma che fine fanno i pensieri e le emozioni del bambino? Può accadere che li rimuova ma che, da qualche parte nella sua mente, essi continuino a esistere. Potremmo dire che nella mente del bambino si combatte una guerra. Da una parte la consapevolezza e la rabbia per il comportamento scorretto del padre; dall'altra la paura della rabbia del padre, che non vuole essere definito violento. Da un lato la sua idea idealizzante della figura paterna; dall'altro una realtà spaventosa. Il bambino dipende dai genitori per definizione e, nell'impossibilità di ribellarsi in modo adulto e rischiare di perdere il legame con le persone per lui più significative, modifica la propria struttura psicologica per adeguarsi alla situazione. Il bambino non può prendere posizioni nel dire e dirsi chiaramente: "mio padre si è comportato male". Così la mente deve trovare altre strade per sopravvivere, talvolta trovando nel sintomo il modo di denunciare una realtà disfunzionale.

Nella migliore delle ipotesi e facendo una necessaria operazione di semplificazione, potrebbe accadere questo: il bambino, per salvaguardarsi, impara che non è buono esprimere la propria rabbia anche se giusta, impara ad aver paura della rabbia propria e altrui. Così quando vede ripetersi il comportamento scorretto del padre, smette di denotarlo come tale, lo considera normale e impara ad ignorare quel moto di rabbia che prova di fronte all'ingiustizia. Così farà in tutte le situazioni simili. A scuola potrebbe non saper reagire di fronte al compagno prepotente, potrebbe mostrarsi timido, insicuro e servile, salvo avere di tanto in tanto accessi di rabbia inadeguata; potrebbe manifestare ansia scolastica e fobia sociale. Una volta adulto, potrebbe avere notevoli difficoltà nell'essere assertivo, potrebbe non riuscire a emergere in ambito lavorativo pur avendone le capacità, potrebbe

avere, ad esempio, attacchi di panico in situazioni in cui invece dovrebbe usare la rabbia.

Una presa di posizione.

Ora, se considerassimo il sintomo come se fosse il problema in sé, tenderemmo semplicemente di eliminarlo o almeno ridurlo, lavorando esclusivamente sugli attacchi di panico. Ma se, come stiamo sostenendo, consideriamo il sintomo come un messaggio in codice che rimanda ad un altro significato, allora i nostri sforzi andranno nella direzione di decifrare questo codice (attacco di panico), per permettere alla persona di riappropriarsi dei propri pensieri e delle proprie emozioni integrandoli, e poter quindi decidere in consapevolezza se e come affrontare il problema di base (in questo esempio, la convinzione, diventata automatica, che la rabbia sia qualcosa da evitare a tutti i costi).

Il sintomo non è quindi una semplice anomalia del sistema, non è un incidente di percorso, ma è portatore di un messaggio che la persona in quel momento non può dirsi chiaramente; è il modo più funzionale che ha trovato per salvaguardare se stesso o gli altri. È in definitiva l'unico modo di conservare una consapevolezza che sarebbe di per sé adeguata e potenzialmente costruttiva, ma che risulta pericolosa a causa delle circostanze del momento, del ciclo vitale e viene perciò considerata come un nemico.

Una cura.

Riprendendo la metafora bellica, quando la guerra finisce, i messaggi cifrati non hanno più ragione di essere utilizzati. Spesso gli stati che si sono combattuti in guerra, si trovano a prendere accordi, e a essere alleati in tempo di pace. Ma non per questo il codice segreto viene svelato all'ex nemico, anzi ci si mantiene in una condizione di costante, reciproca, pacata diffidenza. In altre parole, la guerra è finita, ma una nuova guerra è sempre latente. Il bambino dell'esempio, una volta adulto, non ha più ragione di temere il padre. Ma la sua mente ha connotato come rischiose tutte le situazioni in cui dovrebbe usare la rabbia. Perciò, la parte di Sé che si arrabbia di fronte all'ingiustizia, continua a esistere e a parlare soltanto attraverso un codice segreto.

La psicoterapia è un intervento di decodifica di questo codice. Si va dal sintomo al problema. Dal codice al messaggio originario, ossia il sintomo acquista un "senso" calato nella storia del paziente e nel suo funzionamento.

Compito dello psicoterapeuta è quello di tradurre quelle parole, pensieri ed emozioni in linguaggio condiviso con il paziente, recuperando e offrendo l'opportunità a quella parte del Sé considerata nemica di essere riguardata ed integrata in una maggiore e migliore funzionalità per vivere meglio e per crescere. Senza questo fondamentale passaggio non c'è vera cura. Quando la persona arriva a questo punto, può decidere in piena consapevolezza se e come affrontare il problema. Qui la guerra ha veramente fine, perché non esiste più un nemico, essendo ora le due parti avverse del Sé integrate. Il codice segreto, una volta decifrato, non ha più senso di esistere, e infatti i sintomi vanno in remissione.

Il modello di psicoterapia da noi utilizzato è il Modello Strutturale Integrato di Giovanni Ariano. Questo modello, avendo un'epistemologia forte e un'antropologia esplicita, permette al terapeuta di decifrare i sintomi e lavorare sul problema, anche nei casi più severi (psicosi), in cui la frammentazione del Sé è molto grave, oppure nei casi in cui una parte del Sé si contrae al punto da rinunciare a esistere, e non c'è nessuno che combatta la sua causa, nessun messaggio in codice da inviare. In questo ultimo caso, il lavoro psicoterapico è più complesso, parte da più lontano, ed è più lungo, ma possibile.

Conclusioni.

Esistono moltissimi sintomi e sindromi in ambito psicologico. Siamo convinti che ognuno di essi porti con sé un messaggio prezioso per il benessere e la crescita dell'Individuo. La persona disposta a fare la fatica di cercare il senso dei suoi sintomi, e che decide poi di dare ascolto al messaggio di cui è portatore, darà la possibilità a se stessa e a chi la circonda, di vivere meglio e in modo più integrato, in linea con i propri valori.