

**LA TERAPIA SIMBOLICO-
ESPERIENZIALE DI
CARL ALANSON WHITAKER**

TEMI E PROFONDITÀ

ASSUNTI FILOSOFICI

- La vita non è umanamente vivibile se l'uomo non è libero di amare od odiare con intelligenza e coraggio.
-
- L'incontro veramente **TRASFORMATIVO** è quello tra due Persone. L'incontro di ruoli è sempre passivizzante.
-

TERAPIA NON GENETICA

La Psicoanalisi sottovaluta grossolanamente le capacità di crescita e di adattamento dell'inconscio e la sua utilità sotto il profilo biologico. Quanto più le risposte sono inconscie, o quanto più l'inconscio partecipa al funzionamento totale, tanto più probabilmente l'individuo funzionerà a un livello adeguato e gratificante, sotto il profilo, vuoi personale vuoi sociale.

Dal punto di vista biologico, la vita è fondamentalmente un processo inconscio, e nella misura in cui gli stimoli interni devono essere elaborati a livello conscio, la coscienza è sottoposta a Stress e, quindi, è meno all'altezza di compiere la sua funzione, limitata ma peculiare, di verificare la realtà. ... La stessa intelligenza è qualcosa che non deve essere utilizzata dai livelli più profondi del nucleo della personalità, cioè da quei livelli che hanno a che fare con la gratificazione dei bisogni più fondamentali e inconsci dell'individuo.

In questo senso, uno degli scopi primari della psicoterapia dovrebbe essere di riportare all'inconscio quelle funzioni che sembrano lavorare meglio quando la persona non ne è consapevole. (*nevrotici vs psicotici*)

DIFFERENTI PSICOTERAPIE

Può essere o può non essere pertinente per un paziente **comprendere** che la sua incapacità di essere aggressivo verso una figura genitoriale è dovuta a certi sensi di colpa o paure infantili.
(*psicoanalisi*)

All'opposto, l'esperienza di essere aggressivo verso una figura genitoriale sarà utile se il paziente, pur senza comprendere quello che accade, trova che, dopo l'espressione di tale aggressività, non soffre e non viene respinto.

Questa è l'esatta differenza fra **sintesi** e analisi, fra **esperienza** e insight.

UTILITÀ DELLE TEORIE

- La mia teoria è che tutte le teorie siano cattive (dannose), eccetto per chi si trovi ad essere principiante, fino al momento in cui non ha il coraggio di rinunciare alle teorie e di cominciare a vivere. (*autenticità*)

- Un buon sostituto della teoria può essere l'insieme delle esperienze accantonate e organizzate, a cui si può aggiungere il saper favorire l'Instaurazione del Rapporto nella massima schiettezza, ... con pochissime aspettative, con la massima disponibilità verso l'autenticità ed i nostri impulsi a crescere. Rispettando l'integrità e la libertà della Famiglia.

- L'apertura di una breccia nel modo di pensare programmato della famiglia deve essere provocata solamente da un terapeuta che sappia infrangere quanto di precostituito è in lui e ampliare il proprio margine di crescita. (*Terapeuta in ricerca che sa mettere in discussione la propria Visione del Mondo*)

LE TEORIE E LE TECNICHE

- Ho la teoria che le teorie sono dannose.
- La Tecnica muore, il terapeuta (persona) resta.

Le teorie possono essere preziose fino a quando ci aiutano a procedere nella conoscenza del mondo. Quando diventano religione sono un limite.

Inventore di parecchie tecniche.

Quella che si può forse annoverare come ‘rimasta’ (metatecnica) è la Riduzione all’Assurdo, alle estreme conseguenze, di posizioni relazionali che alle persone sembrano adattive, congruenti, socialmente accettate, “normali”.

PRIMO FONDAMENTO CLINICO

- Terapeuta e paziente sono uniti in un sistema integrato di stimoli e reazioni che conducono ineluttabilmente alla crescita sia del paziente che del terapeuta. (1953 - Roots of Psychotherapy)
-

Significato:

alla irrazionalità del paziente fa eco e riscontro l'irrazionalità del terapeuta come unico strumento per ritrovare, strutturare e sviluppare la libertà interiore di entrambi.

L'irrazionalità è l'unica esperienza veramente "vissuta" cognitivamente, affettivamente, simbolicamente ed esperienzialmente - l'unica capace di produrre il cambiamento attraverso <un'esperienza nuova>.

IL PROCESSO CLINICO

- W. vede il processo terapeutico come la ripetizione 'sui generis' dell'avventura genitoriale: tende a far sì che figli e genitori diventino adulti nell'aiuto reciproco e nella relazione col T. Persona che riceve i pazienti come Persone, non come malati. Egli è una persona, non ruolo, che riceve e trasmette una esperienza che coinvolge senza imprigionare, giocando tra fantasia e realtà.
- Il processo di una terapia familiare non basata sulle tecniche o sulla teoria utilizza l'ACCRESCIMENTO dell'ANSIA. Il gruppo terapeutico costituisce una struttura protettiva dove la famiglia trova il coraggio di essere più ansiosa e proteggersi di meno.

Metodo: osservazione, analisi ed utilizzo del linguaggio non verbale, dei significati simbolici della relazione, delle metafore per costruire un linguaggio induttivo, allusivo ed indiretto, quasi ipnotico.

IL SETTING TERAPEUTICO

- La stanza è il luogo dove il gioco simbolico delle infantilità ed adultità di ognuno può giocare in sicurezza alla ricerca di integrazioni migliori. Qui le più intense passioni come amore ed odio possono esprimersi in una sorta di processo primario dove passato, presente e futuro si rimescolano insieme a fantasia, proiezioni e realtà, costruendo contesti magici e rituali dove si vive “come se”, slittando continuamente tra simbolo e realtà.
-

Strumenti ed atteggiamento del T.: linguaggio simbolico e metaforico, giochi simbolici, self-disclosure, provocazioni, inversione dei ruoli, proiezioni temporali, ipotesi assurde. Il T. attiva ed entra nella dinamica corrente rimanendo capace di starne contemporaneamente fuori (to in - to out).

LA POSIZIONE DEL TERAPEUTA

-
- Il Terapeuta Familiare non è una persona reale mentre fa la terapia. Siamo un ruolo deliberatamente strutturato ed artificiale; esposto al rischio di sbagliare e dobbiamo assumercene la responsabilità.
-

Il Pericolo maggiore del T. è l'adozione del paziente o della famiglia. Questo è un grave errore e deriva dalla **necessità** del T fallace di appartenere e la presunzione che gli altri abbiano **bisogno** della sua presenza.

LA POSIZIONE DEL TERAPEUTA

LA QUESTIONE DELLA FIDUCIA

- L'idea che la famiglia si possa fidare di me è assurda e deriva dal nostro (T) bisogno di appartenenza.

- Non esiste nessun modo per il T di appartenere a una famiglia. Funzionerete tanto meglio come T quanto più riuscirete a farvi odiare.

Il nostro compito è entrare temporaneamente nel flusso di una storia e poi uscirne restituendo tutto il potere e la libertà ai legittimi proprietari.

I TEMI CENTRALI DI C.W.

- Appartenenza-Unione / Differenziazione-Separazione

- La Crescita

- La Pazzia

- L'Assurdo

- L'Integrità

- La Persona

IL DILEMMA APPARTENENZA - SEPARAZIONE

- Rimanere ancorati rigidamente a forme di comportamento sintomatiche di una identità non autentica, imposta dall'amore e dalla cultura dei genitori, o muoversi alla ricerca della propria individuazione accettando di percorrere tutte le tappe necessarie alla **crescita** a partire da quelle che ci fanno sentire confusi, al buio, soli, impauriti.
-

Metodo:

Whitaker propone e persegue sistematicamente e progressivamente il dilemma A-S dal primo incontro sia alle generazioni della famiglia intesa come sottosistema, sia al soggetto.

LA PAZZIA

- Avere l'intelligenza e il coraggio di rompere i vincoli di un ruolo stereotipo imposto da altri, causa di comportamento monotono, ripetitivo, sofferto; avere il coraggio di perdere il *potere* derivante dal ruolo, e correre il rischio di non essere più riconosciuto dagli altri; questo è considerato FOLLIA agli occhi della società.

Metodo:

propone e sostiene movimenti di graduale conoscenza di sé stessi, di rispetto dei propri bisogni autentici, sia alla famiglia nei confronti della famiglia allargata, sia alle singole persone rispetto alla FO. Secondo Whitaker questa è l'unica strada per giungere a quella "liberazione" che ci conduce ad essere Persone.

I SINTOMI

- W. vede i sintomi come l'espressione e la conseguenza di una cultura patogena. Si strutturano per adattare la famiglia ai dettami culturali; sono una regressione per rimettere in moto la crescita; riattivano la creatività verso una svolta esistenziale.
-

Metodo:

NON VANNO REPRESSI, ma GUIDATI A SVOLGERE la loro funzione di aiuto alla crescita.

L'ASSURDO

- W. cerca con forza di far emergere, evidenziare ed affrontare la patologia esistenziale non riconosciuta, quella espressa in forme di comportamento accettate dalla società. Essere “normali” può essere altrettanto **assurdo** di essere patologici. È assurdo gettare la propria vita nel sottostare a lealtà trasgenerazionali, di coppia o genitoriali, se non sono scelte personali.
- Contemporaneamente evidenzia e sfida l'assurda pretesa del sintomo di comporre istanze evolutive e conservative allo stesso momento in una coerenza impossibile.

Metodo:

W. risponde alle assurdità della normalità e del sintomo con il suo comportamento e pensiero assurdo, spesso più assurdi di quelli posti dalla famiglia. Il suo obiettivo è la riduzione all'integrazione. Perché per W. l'uomo è costitutivamente integro (honest).