

Anna Salvo – Psicoterapeuta – Università di Cosenza
Reggio Emilia, 1 dicembre 2018

DOLORE

Vorrei iniziare questo intervento formulando ad alta voce la domanda che spesso accompagna l'attraversamento di un'esperienza di sofferenza. La domanda è tanto semplice quanto crudele. "Perché il dolore?". Sussurrandola, gridandola, comunque esprimendola, vorremmo forse trovare un senso a ciò che ci appare o insensato o estraneo al nostro piano esistenziale, quasi che la sofferenza fosse un castigo non meritato. In uno dei suoi ultimi scritti (*Il Disagio della civiltà*), Freud ha parlato, a proposito del genere umano, di "un disperato anelito verso la felicità". Se come credo ha ragione, la domanda "perché il dolore?" si dispiega, allora, come una modalità di resistenza, di difesa da quanto viene a turbare o a trafiggere quell'anelito alla felicità, che non ammette zone d'ombra o momenti di inciampo.

Nessuno di noi è in grado di accettare il dolore, né è perfettamente attrezzato per farlo. Si tratta, allora, di conquistare una certa capacità di integrarlo nella nostra vita, e di non continuare a viverlo come un corpo estraneo. Il termine "conquistare" prevede che avvenga una sorta di processo interiore, un percorso, un impegno che va molte oltre la pretesa o l'attesa di ricevere in dono la capacità di accettare e integrare l'esperienza del dolore.

So bene – per esperienza personale, per aver ascoltato molti pazienti e letto numerosi libri – che c'è una parte della sofferenza che si pone come un grumo, come qualcosa di duro e refrattario, come qualcosa che si oppone alla possibilità dell'elaborazione. Meglio di quanto io possa dire, ha detto il poeta Giuseppe Ungaretti in questi versi "Come questa pietra/ del San Michele,/ così fredda/ così dura,/ così prosciugata/, così refrattaria,/ così totalmente/disanimata/ Come questa pietra/ è il mio pianto/ che non si vede".

Ma non è di questa parte del dolore che voglio parlare. Sappiamo che il grumo esiste e spesso ne sentiamo il peso, il gravame; e tuttavia attorno a questo dolore addensato e poco elaborabile c'è poco da dire. Vorrei parlare, piuttosto, della possibilità di fare "uso" della sofferenza. Prendo in prestito il termine "uso" da Donald Winnicott, che lo lega alla dimensione del senso di colpa e intitola un suo articolo "La capacità di fare un buon uso del senso di colpa".

Si può fare un buon uso del dolore? C'è una capacità che ci guida verso tale direzione? Voglio immediatamente chiarire che, nel porre queste due domande, non mi incammino verso quell'orizzonte esperienziale che vorrebbe sempre trarre un ricavo, una rendita, un incasso da quanto la vita ci impone o ci propone. Ci tengo a precisarlo, perché i tempi che viviamo sembrano aver abbracciato in maniera quasi totalizzante la prospettiva che è utile ed è bene ricavare sempre qualcosa da ciò che facciamo o viviamo. L'idea del bilancio positivo o attivo è una sorta di voce delle Sirene cui è difficile sottrarsi; rappresenta un principio ordinatore egemone, tanto egemone da far intravedere l'esperienza dell'essere in perdita come una sconfitta, se non una colpa. Quando parlo di "buon uso" non inseguo questa visione o, meglio, questo miraggio. Più semplicemente, mi domando in che modo il dolore possa essere integrato nel nostro mondo interno in una prospettiva di trasformazione e, se possibile, di crescita.

In modo forse provocatorio lo scrittore Marcel Proust, nell'ultimo libro de *La ricerca del tempo perduto*, invita ad "approfittare del dolore". E' un verbo che ci stupisce e, forse, ci spiazza. Nulla sembrerebbe più lontano della sofferenza dell'essere o del porsi come un oggetto di profitto. E, da un punto di vista biografico, nessuno è più lontano di Proust dall'idea del ricavo ad ogni costo. Marcel Proust è stato piuttosto un dilapidatore, e mai un accumulatore. Cosa voleva dirci, allora? Come intendere quell'invito ad "approfittare" del dolore? Credo possa essere carico di buoni suggerimenti fare un'equivalenza tra "approfittare" e "non sprecare". Se

l'esperienza del dolore viene a porsi come una sorta di potenziale cambio di lente sugli occhiali tramite cui guardiamo a noi stessi e alla nostra vita affettiva, allora non cogliere tale occasione rappresenterebbe uno spreco, un appuntamento mancato. Mi soffermerò sull'immagine degli occhiali e del cambio di lente poiché penso sia giusto sostarvi e approfondire. Non è appannaggio del solo sapere psicoanalitico il sottolineare che i fatti, gli accadimenti contano, ma allo stesso modo – se non di più – conta la lettura, l'interpretazione che noi ne diamo. Lo sguardo che gettiamo su noi stessi è allora di grande rilievo per dare un senso e una trama a ciò che Freud ha chiamato “romanzo familiare”.

Ci raccontiamo le nostre vite a partire non solo da quanto è accaduto, ma anche da chiavi di lettura che provengono dall'inconscio. Il romanzo familiare è fatto di persone e personaggi reali; ma è fatto anche di convincimenti, proiezioni, fantasie e fantasmi della cui consistenza noi stentiamo a renderci conto. Per questo lo sguardo o l'occhiale che inforchiamo è così importante. Non solo la pratica clinica, ma la stessa vita quotidiana ci insegnano a notare quanto ciascuno di noi sia in qualche modo aggrappato al proprio occhiale, e poco disposto a metterlo spontaneamente in discussione. Ecco, l'esperienza del dolore è una sorta di occasione per rileggere alcuni tratti del romanzo, per dare nuove e inedite coloriture a eventi, personaggio e relazioni. E' un'occasione per “inforcare un diverso paio di occhiali” o, per usare l'immagine di poco fa', per fare un cambio di lente.

Non si tratta di un processo ad esito immediato, né di un gesto quasi magico: approfittare del dolore significa, piuttosto, avviare un lento e talora difficile processo di visione e rielaborazione dei nostri nodi affettivi e, soprattutto, di quei convincimenti che dettavano una trama rigida e indiscutibile al nostro “romanzo familiare”. Farò un unico esempio, sperando che risulti esplicativo di quanto voglio sostenere. La perdita della madre e il dolore che tale perdita trascina con sé. Accade talvolta che il lutto edifichi monumenti interiori granitici e celebrativi; altre volte che una nostalgia straziante e rabbiosa venga a dominare il nostro mondo affettivo. Se e quando accadono questi esiti, allora, forse, non siamo stati del tutto capaci di approfittare del dolore. E' a partire da tale sofferenza estrema, infatti, che dovrebbe avviarsi un processo di rilettura dell'oggetto perduto e del nostro legame con lei. Un processo lento, contraddittorio e faticoso. Ma se ne saremo capaci, scopriremo di saper guardare verso la madre con uno sguardo nuovo, più ricco e meno rigido. Il dolore ci avrà reso capaci di cogliere cose che prima non avevamo visto e di ridefinire le sfumature, le attese, le delusioni, le ammacature nel nostro legame con la figura materna.

Non vorrei essere fraintesa, e specificherò in modo chiaro ed esplicito che non si tratta di un processo di ripulitura, né tanto meno di idealizzazione. A partire dal dolore per la perdita – se sapremo approfittare del dolore – non dovrebbe accadere di edificare un qualche altare per la madre; anzi se il processo di rivisitazione prende un giusto corso, ne deriverà una figura materna più complessa, più ambivalente e, quindi, più vicina alla madre reale. Uno sguardo inedito si poggerà sulle sue zone di luce e di ombre.

Ho cercato di sottolineare quanto il fatto che il dolore metta in moto nuove percezioni e nuovi sguardi sia questione incerta e non garantita. Dolore e sguardo sono intimamente legati tra loro, ma non in maniera automatica. Marcel Proust sostiene che “bisogna affrettarsi ad approfittare della sofferenza poiché essa, come tutte le esperienze umane, tende a dileguarsi, a sciogliersi, a mettersi in ombra. Di certo, il dolore non ci consegna insegnamenti teorici, ma reali: incide la nostra anima e la spinge a dei sommovimenti da cui – come ho già detto – potremo imparare a vedere noi stessi e la trama dei nostri affetti in modo differente. Ma in questo processo potenziale, nulla è garantito o facilmente prevedibile. Il dolore apre a una potenzialità che riguarda la possibilità di porsi nuove domande e di fare una fievole luce su parti di sé lasciate in ombra. Tale processo va sostenuto e conquistato, poiché non è automatico – come ho già più volte detto – che esso si compia o che costituisca una sorta di dono che la sofferenza ci porta.

Approfittare del dolore significa, dunque, essere predisposti a cambiare e a “mettere in moto”, in modi che talvolta ci sorprendono, sia l’immaginazione che il pensiero. In questo senso, l’esperienza che si produce dal patimento contiene, per come io penso, un elemento vitale, che purtroppo sfugge o rimane ignoto a coloro che finiscono col fare del dolore un idolo tirannico o il motore di rabbia e rancore. Essere capaci di “fare un buon uso” della sofferenza restituisce, dopo molti inciampi e qualche frenata, proprio quell’elemento vitale che sconfigge o, almeno, scalfisce quella rigidità, quell’immobilismo, quella ripetizione sempre uguale a se stessa che sono innegabile espressione della pulsione distruttiva. Chiudere questa parte dell’intervento, dicendo che il buon uso dell’esperienza del dolore è come una sorta di vento che viene a scuotere il nostro mondo affettivo, che dà nuovo respiro e nuovi movimenti al modo in cui ci raccontiamo noi stessi.

Vorrei allargare un poco il mio sguardo e avviarmi a concludere toccando una diversa prospettiva sulla vicenda del dolore. Che ne è, oggi, della sofferenza? Qual è il suo “destino”? Non credo sia eccessivo sostenere che il dolore venga visto come un elemento disturbante, comunque da rimuovere, da bonificare. L’imperativo categorico che sembra dominare la scena sociale è quello di occultare la sofferenza, di non lasciarle alcuna visibilità. Quasi fosse una vergogna o una colpa. E tuttavia – a contraddire apparentemente quanto ho appena detto – mai come in questi ultimi anni l’elemento del dolore individuale ha trovato accoglienza e visibilità nel mezzo di comunicazione più diffuso, la televisione. Mai come in questi ultimi anni, la sofferenza è stata esibita, mostrata, esposta. In una certa deriva televisiva, l’oggetto-dolore viene mostrato, detto, raccontato: esso non rappresenta più un passaggio individuale di crescita e di potenziale conquista di nuove prospettive – quell’aggiustamento di sguardo di cui ho a lungo parlato. Il dolore è diventato (e diventa sempre più) una cosa da mettere in vetrina. Occhi lucidi, lacrime più o meno spontanee (del protagonista della storia e della conduttrice del programma), singhiozzi a mala pena trattenuti accompagnano le ore interminabili di target televisivi costruiti proprio su tale asse.

Il dolore viene sovraesposto. Non solo nel senso del suo mostrarsi ed essere mostrato a un pubblico “accorato” di milioni di persone. Ma anche in quello più strettamente legato alla tecnica della fotografia: quando un oggetto è sovraesposto, l’immagine che ne deriva è investita da troppa luce e perde in qualche modo i contorni. Di quale sofferenza, allora, si occupa la televisione? O meglio, in che modo il più potente e persuasivo mezzo di comunicazione tratta la vicenda del dolore? In questa prospettiva, la sofferenza rischia di trasformarsi in un oggetto disinvestito; forse, dissacrato, se la parola non apparisse troppo forte. Diventa quasi un feticcio, o un oggetto di maniera in una sceneggiatura che ossessivamente si ripete sempre uguale a se stessa. E non basta il gusto barocco dei plateali gesti di contrizione, o delle lacrime su cui velocemente si poggia l’occhio della telecamera, o dei singhiozzi contagiosi (che trasmigrano, come ho già detto, dal protagonista alla conduttrice, al pubblico in studio a quello che assiste allo spettacolo da casa). Non bastano tutte queste azioni “rituali” a celare o coprire il vuoto in cui la sofferenza viene costretta. Essa perde il proprio spessore, la propria intensità; perde soprattutto quel carattere di processo-itinerario individuale lento, gravoso e in qualche modo segreto cui ho fatto già riferimento. Cosa rimane, in questi tempi in cui tutto può e deve essere mostrato, cosa rimane del nucleo ardente del dolore? Cosa rimane di quel grumo che caratterizza la parte insondabile del dolore?

Poco o nulla. Va espandendosi, invece, sempre più pervasiva, una sceneggiatura sempre uguale del dolore, una sceneggiatura tanto simile a se stessa, benché ripetuta innumerevoli volte, da scivolare inesorabilmente verso la china della sceneggiata. Una sceneggiata a personaggi fissi, con parti fisse, con gesti e atteggiamenti fissi. Anche il dolore ha bisogno di un investimento affettivo. A uno sguardo superficiale, nulla appare più coinvolgente, palpitante, commovente delle scene di dolore e lacrime esibite nei programmi televisivi di cui

sto parlando. Eppure, a guardare bene, si intravede e si stente come il plumbeo lavoro dell'indifferenza incomba non solo su coloro che si prestano a essere protagonisti di quei programmi, ma anche su noi che ne siamo fruitori, spettatori. Il dolore sta diventando una "cosa" da esibire e quel processo di elaborazione individuale di cui ho parlato nella prima parte dell'intervento corre il rischio di essere bellamente sostituito da un passaggio televisivo (a carattere catartico?) di pochi minuti. E perché tutto questo possa accadere e svolgersi, occorre che, nel profondo, l'indifferenza prenda il posto dell'investimento affettivo.

La commozione, i palpiti, il coinvolgimento di maniera che sprigionano dallo schermo televisivo e accompagnano la messa in scena del dolore sono impregnati da un pesante odore di trucco, di finzione, di recita. E possono ripetersi all'infinito proprio perché circola in tutti noi un sottile ma incisivo senso di distacco e di indifferenza, grazie al quale la sofferenza può diventare spettacolo e intrattenimento.

Il filosofo francese Jacques Derrida è più volte tornato sul tema della "responsabilità di parola". So bene che quanto ho poc'anzi sostenuto può apparire un discorso "moralista", un discorso sorretto dalla pretesa di sapere dove è il bene e dove è il male. So di correre questo rischio, e tuttavia non mi sottraggo all'assunzione di responsabilità di quanto ho cercato di illustrare. Non c'è giudizio nelle mie parole. C'è piuttosto un forte senso di preoccupazione per il destino che l'esperienza del dolore sta subendo da qualche tempo a questa parte. E non ho né paura né esitazione nel dire a chiare lettere che io sto dalla parte del dolore come oggetto di investimento e di potenziale conquista di un differente modo di raccontarsi la propria storia; e che mi preoccupa e, forse, mi impaurisce, la constatazione che il dolore stia diventando sempre più un oggetto sovraesposto, un feticcio, un modo per alzare gli indici di ascolto televisivi.