

di Alberto Basoalto

Ad un certo punto della propria esistenza uno psicoterapeuta inizia a interrogarsi sulla psicoterapia. Sui limiti di questa, sulla difficoltà a dare le risposte, quelle e non altre, che i terapeuti vorrebbero per sé e per gli altri. Giancarlo Dimaggio ci offre in *Un attimo prima di cadere* per la Cortina Editore, un itinerario che ci aiuta a ragionare, non senza una buona dose di empatia, sui limiti della psiche e dei percorsi terapeutici.

L'occasione, l'inizio di questa rivoluzione, è data da un lutto personale, un lutto stretto, troppo stretto per trattarlo col dovuto distacco. Un lutto che coglie, come tutti i lutti, impreparati. Da qui il bisogno di aiuto, lo sperimentare modalità terapeutiche che mal si adattano alle nuove circostanze, la necessità di scrivere per andare oltre e dotarsi di nuovi strumenti. Perché questo, si sa, è il centro della psicoterapia: proporre sempre nuovi strumenti, i più adatti. Il fine non è nella metodologia ma nell'utilità di questa.

In questa ricerca, quella su cosa sia utile al paziente, Dimaggio inizia a interrogarsi su scuole, tendenze e dibattiti in psicoterapia.

Amara considerazione. Forse le troppe tante divisioni, parcellizzazioni hanno dimenticato il soggetto, che è il fine, lo scopo, della terapia stessa.

Due le scuole *serie*. Il cognitivismo e la psicanalisi, nelle quali gli *psicoterapeuti parlavano, esistevano*.

Poi vi sono una serie di scuole classificate come *bizzarre*, che prevedono nei loro dépliant esercizi corporei, teatro, viaggi nell'immaginazione, trance.

Questa rigida suddivisione è rimasta tale fino alla fine del millennio passato, ci dice Dimaggio, poi le due scuole hanno iniziato lentamente a parlarsi ad influenzarsi e contaminarsi reciprocamente. Da questo lento dialogo sarebbe iniziata la vera rivoluzione in psicoterapia.

Ma se si deve scrivere di questa rivoluzione a quale forma letteraria affidarsi? Saggio o racconto, situarsi nel *mythos* o nel *logos*? Forse entrambi, perché la rivoluzione è in primo luogo narrazione dei fatti che mutano ed è proprio da un momento di rottura, di crisi, lutto, che essa ha inizio.

Il punto di partenza dell'autore è quello dalla sua formazione, il cognitivismo. Qui la psicoterapia, fatta a latere degli impegni familiari, diventa in fondo una stanza in cui si parla. *Gli psicoterapeuti cognitivisti parlavano e soprattutto ragionavano tanto. Gli psicoanalisti magari parlavano meno...e ragionavano anche meno*, annota l'autore. Però, poi, in psicanalisi aveva fatto capolino la svolta relazionale e le cose sembravano cambiare.

Alla fine le due scuole, cognitivista e psicoanalitica, hanno teso, attraverso il dialogo, a *far scoprire al paziente che lui vede il mondo attraverso lenti distorte*. E mentre i cognitivisti tendevano a far correggere queste distorsioni e cambiare lente di lettura del mondo, gli psicoanalisti miravano a interrompere la coazione a ripetere, a comprendere il perché si tendeva a ripetere lo stesso errore.

E il corpo?

Il corpo era tagliato fuori. Le due psicoterapie, che ambivano allo status di scienza, non muovevano il corpo.

Il carattere scientifico delle due macro aree scientifiche, alle quali si è fatto riferimento, aveva in qualche modo snobbato tutta una serie di apporti che venivano avanti nella seconda metà del secolo scorso, ad esempio

quello della Gestalt e dello psicodramma di Moreno. E per un verso, sostiene l'autore, questo atteggiamento aveva anche le sue buone ragioni, considerando la galassia indecifrabile e mirabolante che si era creata intorno a questi ultimi approcci.

Nel 1995, Dimaggio decide quindi di percorrere la strada dello psicodramma. E' solo l'inizio di un viaggio che porterà l'autore a sperimentare, a esplorare gli altri spazi terapeutici scevro da ogni preconcetto e ossessione agorafobica. Questo libro ne racconta, con uno stile vicino alla sensibilità del lettore, le varie tappe. Dimaggio ha il pregio di ricordarci che vi sono dei limiti, non solo negli individui, ma anche nelle teorie che studiano la loro personalità e che, se si ha bisogno di aiuto, il momento giusto per fare qualcosa è nell'attimo prima di cadere.

Giancarlo Dimaggio

Un attimo prima di cadere

La rivoluzione della psicoterapia

Raffaello Cortina Editore, 2020