

# LA NECESSITA' DI ESSERE AUTENTICI IN TERAPIA <sup>1</sup>

*L'uomo deve essere se stesso  
al fine di essere il migliore  
servitore di tutti.  
C.G. Jung*

## Abstract

Il presente lavoro è suddiviso in tre parti: nella prima parte si definisce il termine autentico, con riferimento all'autenticità soggettiva ed oggettiva; si esplorano poi i concetti di autenticità e inautenticità come le due possibilità dell'esistenza, secondo gli studi filosofici di Martin Heidegger; si riflette poi sul contributo del filosofo e teologo Vito Mancuso per considerare le caratteristiche principali di una vita autentica.

Nella seconda parte si passa al concetto di inautenticità come espressione di una relazione *assente* mentre l'autenticità viene intesa come base di una relazione *presente*.

Nella terza parte, collegandosi alla teoria del Vero e Falso Sè di Winnicott, e al processo di differenziazione proposto da Bowen, si approfondiscono le tre principali caratteristiche alle quali tende il terapeuta che senta la necessità di essere autentico verso sé stesso e verso i suoi pazienti.

## Introduzione

Sono stata veramente contenta di preparare la relazione per questo convegno, perché in oltre un anno, ho avuto modo di studiare e di meditare sull'*autenticità*, sul senso che ha nell'esistenza di una persona e sul senso particolare che può avere nella vita di un terapeuta.

L'*autenticità* è sempre stata considerata dalla nostra *Scuola IPR* punto centrale tra le idee fondanti e componente essenziale della relazione terapeutica. Trattandosi di un *processo*, più che di un punto di arrivo, un terapeuta IPR tenderà, lungo tutto l'arco della sua vita personale e professionale, a conquistare sempre maggiori gradi di autenticità.

Ho suddiviso la relazione in *tre parti*; nella prima parte presenterò un breve excursus sui termini di autenticità e di inautenticità per fissare, per grosse linee, l'interesse che la filosofia e la psicologia hanno riservato alla tematica.

Nella seconda parte del mio intervento passerò poi ad alcune riflessioni sull'inautenticità, considerandola soprattutto come una forma di "*relazione assente*", come un'occasione mancata di vivere a pieno la vita.

Infine, nella terza ed ultima parte motiverò la necessità di essere autentici in terapia, per garantire al paziente una esperienza di "*relazione presente*", che offra sia una possibilità "*correttiva*"<sup>2</sup> che uno stimolo alla crescita emotiva. Concluderò proponendovi quelle che, in base alla mia esperienza, possono essere le qualità principali alle quali tende il terapeuta che voglia costruire relazioni autentiche.

---

<sup>1</sup> La Relazione Assente; Convegno IPR, Caserta Novembre 2017

<sup>2</sup> La possibilità di riscrivere nuove esperienze relazionali ed emotive (L. Baldascini Legami terapeutici; Franco Angeli, 2003)

## Autenticità soggettiva e oggettiva

Il termine composto da *autòs* (sé stesso) ed *entòs* (dentro) e vuol dire “*autore*”, che opera da sé, dentro di sé; indica una persona che riesce ad avere autorità su sé stesso, che vive un processo di appropriazione di sé, che ha una sorta di regia di sé.

Il filosofo e teologo, Vito Mancuso<sup>3</sup>, ci invita a riflettere sulla complessità dell'autenticità: per comprendere il concetto completo di autenticità, dobbiamo prima approfondire la doppia connotazione *soggettiva e oggettiva*.

La dimensione soggettiva dell'autenticità è la sincerità che l'uomo ha con sé stesso, quando cioè non si finge di essere quello che non è, quando è genuinamente quello che il suo carattere lo fa essere. A questa interiorità spontanea e autentica deve però corrispondere un coerente comportamento esterno: vi deve essere un accordo tra le vere caratteristiche interiori e il rapporto con gli altri, nel senso che l'uomo soggettivamente autentico accorda il suo temperamento tra ciò che dice, ciò che fa e ciò che sente”.

Ogni essere umano contiene una sorta di *polifonia*: da un lato un canto fermo o basso continuo rappresentato dalla musica che scaturisce dal suo temperamento personale indipendentemente dal proprio volere, e dall'altro il motivo dominante, più acuto, più elaborato, dato dalle azioni e dalle parole volontarie, che si sovrappone al basso continuo del temperamento.

Quando tra i due motivi musicali quello spontaneo (diremmo noi meccanico) e quello costruito (diremmo noi consapevole) c'è sintonia e armonia, siamo in presenza di una persona *soggettivamente* autentica.

Alla dimensione soggettiva, che già da sola presenta una notevole complessità, Mancuso unisce la dimensione *oggettiva*, che pone al centro la *relazione* che l'individuo ha con il mondo e con gli altri; essa riguarda la *qualità della prospettiva ideale* per la quale si vive e le azioni concrete che ne scaturiscono, che si possono tradurre in *giustizia*<sup>4</sup>, *lealtà*, *dedizione al bene*, *amore della verità*.

Quindi unendo l'autenticità soggettiva e quella oggettiva avremo “*il concetto completo di autenticità, che rimanda ad una persona armonica che vive una permanente tensione verso la verità o verso la giustizia, che lo fa uscire da sé, superando i suoi interessi immediati, compresi quelli del partito, del movimento o della Chiesa in cui milita, a cui non sacrificherà mai la sua onestà intellettuale, a cui non venderà mai la sua anima.*”

Per l'uomo autentico, in senso completo, *la fedeltà alla verità e alla giustizia formano un'unica stella polare verso cui procedere*. Ricorderete che a Natale scorso Luigi Baldascini ci ha introdotto alla simbologia della stella cometa, come qualcosa a cui tendere.

Nel seguire la stella cometa, in una sorta di uscita da sé, però, il soggetto non si perde, ma si ritrova a un livello più profondo, e la sua vita si compie e diviene pienamente autentica, perché ha trovato *qualcosa di più grande di sé per cui vivere*. Questo, lungi dall'alienarlo, gli fa acquisire *un sapore, un timbro, una musica interiore del tutto personali e inconfondibili*.

Ed è tale non in base a ciò che ha, non in base a ciò che sa, neppure in base a ciò che fa, perché le sue azioni potrebbero essere guidate dal narcisismo, *ma è tale in base a ciò che è*.

---

<sup>3</sup> “*La vita autentica*” Raffaello Cortina, 2009

<sup>4</sup> Mancuso definisce la giustizia come il concetto relazionale di verità.

E ciò che un uomo è, in quanto essere individuale e irripetibile, è sì il suo corpo fisico, è sì la sua professione, ma è ancor più *la sua tensione complessiva della sua vita, che comprende la dimensione etica* e quella estetica.

A questo punto è molto calzante la citazione iniziale di Carl Gustav Jung:  
*L'uomo deve essere sé stesso al fine di essere il migliore servitore di tutti.*

## **Le due possibilità fondamentali dell'esistenza**

L'autenticità ha rappresentato una questione ontologica fondamentale che, da Platone e Aristotele in poi, ha costituito il nucleo centrale di tanti pensatori fino ai giorni nostri.

Vedendo direttamente al nostro secolo, nel 1918, Karl Jaspers, filosofo e noto psichiatra<sup>5</sup> ha affrontato la tematica nel suo libro *'Psicologia delle visioni del mondo'*.

Qualche anno dopo il grande filosofo *Martin Heidegger*<sup>6</sup> si interessa approfonditamente del tema. Nel 1927 con il volume *"Essere e Tempo"*, Heidegger elabora il suo pensiero circa il problema del *senso dell'essere*, non come una proprietà, ma come modo di *esser-ci*, di *essere-nel-mondo*, che si può conquistare, perdere o conquistare solo apparentemente.

Infatti l'uomo può essere sé stesso e dunque appropriarsi di sé, sia in modo autentico che in modo inautentico perché queste sono *le due possibilità fondamentali dell'esistenza*.

*L'esistenza autentica* è quella che si comprende a partire dalla consapevolezza che esiste la morte; infatti è proprio l'angoscia, ovvero l'aver sempre presente la finitudine della propria esistenza, a dare un senso autentico alle scelte che si compiono. *Vivere per la morte* significa realizzare a pieno la propria esistenza, proprio perché si accetta senza riserve la prospettiva della propria finitezza. Heidegger afferma che si tratta di vivere un'esistenza guidata "dall'esser-sempre-mio".

L'altra possibilità dell'esistenza, la *vita inautentica*, è quella che si basa sugli altri e sul mondo; è una vita anonima, fatta di non-scelte e di non-creatività. Per Heidegger infatti vi è un modo d'essere proprio dell'uomo, dovuto al suo vivere in un contesto sociale insieme agli altri: vale a dire la dimensione del "Si".

Il *Si* rappresenta il *conformismo* e la sua riproduzione ad ogni livello. Quando si trova in questa dimensione, l'uomo si nasconde dietro agli altri ed agisce secondo la logica del "si dice", "si fa". Il *Si* ha infatti la funzione primaria di *sgravare l'essere da responsabilità delle scelte*, in pratica asseconda la tendenza, sempre presente e più o meno evidente, a prendere le situazioni alla leggera in modo tale da evitare il più possibile problemi indesiderati. Da notare che per Heidegger il *Si*, fa parte del nostro essere quotidiano: non è cioè qualcosa da disprezzare in quanto tale, poiché tutti ne siamo permeati e ci è indispensabile per sopravvivere.

Il problema sorge, però, quando questo modo di sopravvivenza si impone come vera e propria rigida modalità di vita, rendendo l'uomo schiavo del suo contesto ed incapace di opporsi quando serve ad alcune abitudini conformiste dannose.

---

<sup>5</sup> *Psicologia delle visioni del mondo* (1918) Jaspers precisa anche il carattere puramente *ideale* (nel senso kantiano del termine) dell'autenticità "L'autenticità è legata ai concetti di realtà e verità, ma non coincide con essi. [...] L'autentico è ciò ch'è più profondo in contrapposizione a ciò ch'è più superficiale; per esempio ciò che tocca il fondo di ogni esistenza psichica di contro a ciò che ne sfiora l'epidermide, ciò che dura di contro a ciò ch'è momentaneo, ciò ch'è cresciuto e si è sviluppato con la persona stessa di contro a ciò che la persona ha accettato o imitato" [...] L'autentico non è mai concepibile, e l'inautentico sembra cooperare dovunque in senso relativizzante. Poiché l'autentico non esiste concretamente, ma è un'idea, una direzione".

<sup>6</sup> Martin Heidegger in *"Essere e Tempo"* (1927); ed. Longanesi 2005

Ecco quindi che se il *Si* prende il *sopravvento*, l'uomo perde *la sua autenticità*.

L'uomo è l'unico essere vivente capace di verità, l'unico in grado di porsi le grandi domande dell'esistenza: la sua natura più autentica gli impone quindi di proseguire su questo cammino ed *indagare e mettere in discussione la realtà*. Ogni volta che mettiamo da parte questa nostra possibilità, perdiamo autenticità, fino a ridurci a semplici *burattini* il cui "*sé stesso*" è stato sostituito da un "*si stesso*". In questo stato è impensabile poter accedere ad una qualsiasi forma di spiritualità e di avanzamento del proprio io. Si è vittima di tre grandi distorsioni dell'autenticità: *la chiacchiera, la curiosità, l'equivoco*; distorsioni queste alle quali dovrà fare attenzione anche il terapeuta che voglia essere autentico.

Nella *chiacchiera* il linguaggio perde la sua caratteristica più autentica di mirare al raggiungimento di una verità, avvolgendosi su sé stesso: è il parlare fine a sé stesso, ciò che conta non è il valore del discorso, ma la sua diffusione e la sua ripetizione. Le cose stanno così perché così si dice.

Per *curiosità* invece si intende la morbosità del vedere, il fascino per l'apparire portato all'estremo, fino a rendere l'aspetto e l'estetica l'unica fonte di interesse. A questo genere di curiosità si accompagna tipicamente l'incapacità di soffermarsi sulle cose e di approfondirle, l'irrequietezza che ne deriva è l'inevitabile frutto.

L'*equivoco* è presentato la somma della chiacchiera e della curiosità: è quell'illusione per cui, nella dimensione del *Si*, tutto sembra già essere stato compreso e a nostra disposizione, quando invece si tratta solamente di *false verità* fondate su nulla di più che abitudine e comodità. Non sarebbe neppure desiderabile arrivare al punto di non dire mai *si*. Il problema è quando questa diventa un *modus vivendi*. In fondo l'inautenticità, il conformismo, sono atteggiamenti di chiusura al mondo e a se stessi: solamente di fronte alla scelta, alla forza della volontà e quindi della responsabilità, l'uomo rivela se stesso.<sup>7</sup>

L'uomo ordinario, reattivo, abitudinario, dipendente e meccanico non può che vivere una esistenza inautentica.

### **L'inautenticità come base della "relazione assente"**

Abbiamo appena visto come la vita inautentica secondo Heidegger, sia una vita anonima, fatta di non scelte, basata su un "*si stesso*".

A questo Vito Mancuso<sup>8</sup> aggiunge che "*l'inautenticità è una creazione tipicamente umana, precisamente del linguaggio umano, in quanto designa il rapporto tra il nostro linguaggio e la realtà, o meglio tra la nostra mente produttrice del linguaggio e la realtà. La realtà in sé è necessariamente autentica, mentre la nostra rappresentazione di essa mediante il linguaggio, e prima ancora mediante la percezione mentale, necessariamente autentica non è.*"

Ad esempio, il corpo non può che essere autentico, perché è forzato dalla natura; ma dove comincia la "*libertà*", cioè a livello di vita psichica e di vita spirituale, inizia anche la possibilità di essere inautentici.

---

<sup>7</sup>Frisio D. "*Martin Heidegger e l'inautenticità*" Rivista on line "L'intellettuale diffidente" 1 maggio 2014

<sup>8</sup>Vito Mancuso "*La vita autentica*"; Raffaello Cortina, 2009

Quindi l'inautenticità riguarda l'uso che facciamo della *libertà*, in primo luogo della mente e, in secondo luogo, del linguaggio che ne fuoriesce. E proprio a proposito di linguaggio, spesso il grado di falsità è direttamente proporzionale al numero di parole pronunciate (gli imbroglioni parlano sempre tanto, la truffa ha bisogno di chiacchiere) e spesso il grado di autenticità personale è direttamente proporzionale al tasso di silenziosità, e probabilmente è per questo che le grandi spiritualità consigliano unanimi il silenzio e mettono in guardia dalle chiacchiere.

In Formazione insegniamo agli allievi a non usare troppe parole in terapia, a sceglierle con cura, a pensare prima di parlare. Così le parole del terapeuta autentico diventano come un laser che, arrivando dritte al cuore, aiutano il paziente a definirsi e a vedere aspetti inediti del suo mondo intrapsichico e del suo mondo relazionale.

Al contrario se un terapeuta è (soprattutto) inautentico, utilizzerà una sorta di linguaggio meccanico e recitato, non basato sull'interlocutore e sarà quindi *assente nell'incontro*; potrà solo reagire al paziente per schemi mentali vecchi, basate su situazioni già vissute, o su proiezioni e *non incontrerà* autenticamente il paziente che ha di fronte.

In tal senso, una relazione (terapeutica e non) basata sull'inautenticità, è sicuramente una forma di "*relazione assente*" un'occasione mancata *di incontro*.

## **L'autenticità come matrice della "relazione presente"**

La necessità di essere autentici in terapia nasce dall'esigenza di garantire al paziente la possibilità, tante volte inedita, di sperimentare una "*relazione presente*". Il luogo in cui si può avviare tale processo è la stanza di psicoterapia, dove grazie alla presenza autentica del terapeuta, il paziente potrà gettare le basi per una storia "inedita".

A nostro avviso solo quando il terapeuta si trova in una condizione *di autenticità e di consapevolezza*, ha realmente la possibilità di essere "*presente*" nella relazione col paziente attraverso l'ascolto empatico e - quindi - può essere libero di scegliere che atteggiamento avere, quali parole utilizzare, quanto aspettare a restituire ciò che *vede* nel momento più opportuno allo svolgimento del processo terapeutico.

Ma com'è un terapeuta autentico, in grado di creare una relazione profonda e intima con il paziente? In primis dobbiamo evidenziare che non è certamente un terapeuta spontaneo, in quanto la spontaneità non prevede l'assunzione della responsabilità (*non so perché ma mi è venuta questa domanda da farle; mi è venuta questa fantasia; ho urgenza di chiederle una cosa*). Invece sappiamo bene quanto la responsabilità del terapeuta sia necessaria per condurre il processo e per collegare le diverse sedute con un filo d'oro.<sup>9</sup>

Inoltre non sarà istintivo, né senza filtri: non parlerà di sé stesso (self disclosure) se non quando è utile al paziente e non rivelerà tutto ciò che vede nel suo interlocutore, senza aver prima stabilito una solida relazione.

Non sarà attratto dalla curiosità morbosa e non sarà un chiacchierone, nel senso indicato da Heidegger.

Seppur libero e creativo, il terapeuta autentico lavorerà sempre su di sé per crearsi soprattutto una *coerenza interna*, conquistata per gradi, con un costante impegno; in tal senso un terapeuta

---

<sup>9</sup>Baldascini L.: [Il colloquio relazionale, la psicoterapia, la formazione: risonanze ed autoreferenze www.ipnapoli.it](http://www.ipnapoli.it) 2013

autentico non sarà sicuramente né rigido, né dogmatico, perché riuscirà ad allargare il suo *contenitore interno* e a sostenere sempre meglio il dubbio, esercitando la capacità negativa.<sup>10</sup>

E - a questo punto ci chiediamo quale possa essere il fondamento della costruzione di una vita che voglia essere autentica, nel privato e nel pubblico.

*“Devo creare un fondamento dentro di me, nel senso che lì io sono sicuro, so che mi posso fidare, ho verificato di persona, che è un terreno roccioso e non sabbioso, e ora posso costruirvi la mia casa.”*<sup>11</sup>

Devo imparare a contattare il mio *Vero Sé*.

## **L'autenticità del terapeuta: tra Vero e Falso Sé**

Passando dalla filosofia alla psicologia, ci rivolgiamo alla radice psicodinamica della nostra scuola, e non possiamo che riferirci a *Winnicott*, che ha mirabilmente descritto il Vero e il Falso Sé. Winnicott ha avuto intuizioni notevoli ed un pensiero così originale da rendere difficile ascriverlo ad un gruppo preciso<sup>12</sup>, o imprigionarlo in recinti teorici precostituiti. Amava studiare il funzionamento normale dell'individuo, sempre alla ricerca degli aspetti di potenzialità dello sviluppo, proprio come facciamo all'IPR<sup>13</sup>.

La sua posizione *relazionale* sta nel fatto che Winnicott considera il rapporto con gli altri come qualcosa di costruttivo e di fondamentale. Lo sviluppo di un individuo, e la possibilità di diventare creativi e vitali, non dipendono solo dal lavoro interiore, ma anche dalla relazione che si ha con un ambiente (culturale) adeguato.

In realtà Vero e Falso Sé abitano in ciascuno di noi, e nelle giuste proporzioni sono fondamentali per lo sviluppo emotivo<sup>14</sup>.

Il *Vero Sé*, viene definito da Winnicott, come *“la persona che è in me”*, è *la parte di me che mi fa sentire reale e creativo”*.

Inoltre il *vero Sé*, o *Sé centrato*, o *Sé coeso*, ci permette di sentire la continuità dell'esistenza e di essere in un contatto sano e creativo con i nostri bisogni e i nostri desideri.

Come ben sappiamo, la formazione emotiva dipende dalla relazione primaria con la figura di accudimento, la madre *“sufficientemente buona”* che è *“strumento di sopravvivenza”* per il bambino, nella sua fase di dipendenza assoluta.

Quando il bimbo incontra una madre non sufficientemente buona, o meglio diremmo noi, quando incontra un *“sistema non sufficientemente buono”* si verifica un fallimento in merito al *contenimento*: o è troppo intrusivo con presenza eccessiva (iperprotezione, possessività, controllo, rigidità) inducendo dipendenza; o è troppo assente emotivamente (non fisicamente!) stimolando nel bimbo sensi di colpa, depressione e necessità precoce di autocontenersi ed autoconsolarsi.

---

<sup>10</sup> Ci riferiamo alla possibilità di tollerare un'esperienza emotiva informe, rimanendo nel dubbio, senza aggrapparsi al già noto.

<sup>11</sup> Mancuso V. *La vita autentica*, Raffaello Cortina, 2009

<sup>12</sup> Giorgio Blandino *“Psicologia come funzione della mente”* Utet universitaria, 2009

<sup>13</sup> Baldascini L. *Vita da Adolescenti*, Franco Angelo, 1993

<sup>14</sup> Ingenerano in noi una notevole confusione e dovremmo esercitarsi tutte le volte che è possibile, ad esempio, a comportarci in pubblico così come ci comporteremmo nel privato e viceversa. Questo è un vero allenamento per chi aspira ad *essere* un terapeuta e non a fare il terapeuta (Baldascini L. in gruppo didattico)

In entrambe le situazioni il piccolo si adatterà compiacentemente alla modalità di contenimento dell'adulto, per ricevere l'affetto e le cure indispensabili alla sua sopravvivenza, si scollegherà dai suoi bisogni autentici ed inizierà a sviluppare il *Falso Sé*.

Nel suo aspetto funzionale il Falso Sé sostanzialmente è fondamentale per l'accudimento di sé stessi e per la protezione del Vero Sé; invece quando il Falso Sé protegge e difende in modo eccessivo e rigido il Vero Sé, lo nasconde e lo rende inaccessibile alla persona stessa, impedendo la creatività e lo sviluppo emotivo.

Chi fonda massicciamente il proprio senso di identità su un Falso Sé può facilmente apparire ben adattato alla realtà circostante quando non addirittura eccellente in qualcosa, come accade ai bambini dotati raccontati dalla psicoanalista *Alice Miller*<sup>15</sup>. Il dramma di questi bimbi consiste nel fatto che questo loro iper-adattamento, l'acquiescenza patologica, il conformismo rigido, non producono "sintomi" vistosi e/o preoccupanti per la famiglia o per la scuola, o per gli altri; ma da adulti hanno la sensazione di vivere una vita vuota, senza riuscire ad esprimere pienamente il proprio malessere invisibile, pur mostrando un'immagine apparentemente funzionante e perfetta. Nei casi estremi il drammatico ed incolmabile senso di vuoto interiore può portare al suicidio.

Tutti desideriamo di essere accondiscendenti e in qualche misura siamo condizionati dal giudizio degli altri, ma ci avviciniamo sempre più alla patologia, quanto più la compiacenza e il giudizio altrui diventano criteri rigidi e assoluti su cui fondare la propria identità.

Si può arrivare fino al punto di non riuscire più a contattare i propri desideri, i propri bisogni e la propria autenticità e, soprattutto di conseguenza, non si è più capaci di instaurare *legami di intimità*.

Vorrei citarvi questo breve passo di Winnicott, su come la psicoterapia (l'analisi) sia proprio centrata sulla possibilità di far emergere il Vero Sé del paziente.

*"Nell'analisi di una falsa personalità l'analista può parlare del vero sé, solo al falso sé del paziente; è come se una balia portasse un bambino e dapprima l'analista discutesse del bambino senza prendere contatto con lui: l'analisi non ha inizio, finché la balia (il falso sé) non lascia il bambino solo con l'analista, e finché il bambino non è in grado di restare solo con lui e cominciare a giocare. Alcune analisi vanno avanti all'infinito perché sono condotte in base al lavoro con il falso sé."*<sup>16</sup>

Apparentemente stiamo parlando di pazienti, ma cosa succede se è proprio il terapeuta a rapportarsi al paziente, essenzialmente attraverso il suo Falso Sé?

Il terapeuta inautentico cerca di non creare attrito nel paziente e non lo "tocca" in profondità, perché non desidera essere veramente toccato a sua volta.

Sarà spesso rassicurante ma non contenitivo, *lasciandolo nella menzogna di sé*. Si può dire che reciti la parte, che faccia lo psicoterapeuta, ma non lo è! Può simulare buoni sentimenti, buone qualità o buone intenzioni verso il paziente, ma di base, quando predomina il Falso Sé c'è una totale mancanza di sincerità e di interesse autentico verso l'altro.

Quindi un terapeuta non autentico potrebbe spingere il paziente ad essere compiacente con le sue richieste inconsce, e finire per alimentare proprio il Falso Sé del paziente, a scapito del Vero Sé.

---

<sup>15</sup> Alice Miller - *Il dramma del bambino dotato*, Boringhieri, 1985.

<sup>16</sup> Winnicott D. (1965) pag.191 *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando 1975

Il paziente, che da bambino ha sperimentato la compiacenza per assicurarsi la vicinanza e l'affetto delle figure significative, non potrà fare altro, che ricalcare un copione già vissuto, senza essere accompagnato a contattare il suo Vero Sè, attraverso l'esperienza correttiva e centrale di una vera psicoterapia.

Da qui la necessità per il terapeuta, di essere autentico e per noi formatori l'importanza di individuare dei percorsi che facciano imboccare la strada dell'autenticità ai nostri allievi.

## **Differenziarsi per essere autentici**

Uno dei principali percorsi che la nostra Scuola ha individuato da anni, per aiutare i nostri allievi a diventare autentici, riguarda il creare nel gruppo di formazione attraverso l'appartenenza<sup>17</sup>, le condizioni di base affinché ciascun allievo possa conoscersi in profondità, per accettare col tempo le luci e le ombre, senza mettere troppe maschere e senza giustificarsi continuamente.

Le luci e le ombre possono riguardare lui come persona, ma anche la sua storia e il sistema familiare dal quale proviene; tra gli strumenti, lo studio del proprio *genogramma*, dà il via alla ricerca di Sé.

Partendo dal training, ma poi continuando con la supervisione, e in fondo lungo tutto l'arco della sua vita, il terapeuta che tende all'autenticità lavorerà sempre per *differenziarsi*, secondo la proposta di Murrey Bowen. Costantemente studierà il proprio funzionamento (emotivo e cognitivo) per distinguerlo da quello della famiglia di origine, in modo da ridurre la propria reattività ai vecchi schemi.

Sarà sempre più spinto dal desiderio di essere *libero dalla propria meccanicità*, in uno spirito di appartenenza profonda al genere umano.

Cercherà di instaurare quelle che Bowen chiama '*relazioni aperte*', all'interno delle quali non si ha paura di comunicare la gran parte dei propri pensieri, sentimenti e fantasie interiori a un altro individuo, il quale a sua volta può fare lo stesso.<sup>18</sup> Bowen sottolinea che in realtà non esistono relazioni completamente aperte, tuttavia è quella la strada da seguire per effettuare un percorso di differenziazione emotiva e di individuazione.

Il terapeuta autentico, emotivamente più 'adulto', si sentirà libero e responsabile di esprimersi con il paziente, facendo attenzione a ciò che può essere in grado di contenere.

Tanto più il terapeuta sarà differenziato, tanto più riuscirà a rimanere fermo, a contenere senza reattività, gli eventuali attacchi del paziente.<sup>19</sup>

Essere differenziati significa prima di tutto assumersi la responsabilità del proprio mondo interiore e quindi in netta contrapposizione con il proiettare sull'altro tutto ciò che ci riguarda; ed essere responsabili della propria soggettività è l'unico modo di relazionarci da individui liberi di appartenere a qualsiasi relazione senza dipenderne.

---

<sup>17</sup> L. Baldascini *Il gruppo di formazione: apprendimento e cambiamento*; Rivista di Terapia Familiare, Franco Angeli, 1996

<sup>18</sup> M. Bowen, *Dalla famiglia all'individuo*, p.140; Astrolabio, 1980

<sup>19</sup> Un'osservazione del Prof. Baldascini (tratta dalle riunioni didattiche) sottolinea inoltre che sentirsi liberi di parlare con qualcuno, essere cioè completamente onesti con una persona, è cosa che non va confusa con il sentirsi liberi di dire direttamente e sgarbatamente ad una persona ciò che ne pensiamo quando in effetti non stiamo facendo altro che giudicarla! Sentirsi liberi di esprimere il proprio sé vuol dire tutt'altro, vuol dire avere la forza, il coraggio e l'umiltà di esporre all'altro e alla sua possibile reattività ciò che sentiamo intimamente, magari dire anche che ciò ci fa stare male, ma non dovremmo mai aggredire l'altro colpevolizzandolo come se fosse lui il responsabile del nostro sentire. Aggredire l'altro nella relazione non significa mai essere onesti e quindi differenziati, si tratta solo di reattività.



L'uomo desidera la libertà più di ogni altra cosa, ma viene bloccato dalla dipendenza, che include la reattività, che si può esprimere a differenti gradi, fino alla patologia. *L'uomo reattivo dipende sempre dal mondo esterno per il suo fittizio benessere, mentre l'uomo consapevole sa che la responsabilità di essere felice dipende dal suo mondo interno.*

Quindi, man mano che acquista sicurezza in sé stesso, il terapeuta autentico sarà in grado di difendersi sempre meno dall'esterno; disperdendo meno energie potrà utilizzarle per accedere alla profondità di sé e del paziente.

E collegandoci al senso della vita autentica espressa da Heidegger, questo tipo di terapeuta riconosce di avere bisogno del prossimo ma non dipende dalla sua approvazione; mantiene saldi i propri valori e non si conforma alla massa per essere accettato.

I principi etici lo aiutano nel prendere decisioni importanti e gli impediscono di essere sopraffatto dalle emozioni nei momenti di crisi; avendo confini dell'Io flessibili (ma non labili) è in grado di sperimentare la condivisione e abbandonarsi all'altro, perché sa come tornare a sé.

### **Perché la necessità di essere autentici in terapia?**

*Conosci tutte le teorie. Domina tutte le tecniche. Tuttavia per toccare un'altra anima, devi semplicemente essere un'altra anima umana. C.G. Jung*

Valutare cosa fa funzionare la relazione psicoterapeutica, costituisce da molto tempo l'affascinante interrogativo di tanti studiosi. Recenti ricerche vedono al primo posto negli elementi di riuscita di una psicoterapia, fattori relativi al *paziente*, al secondo posto aspetti che riguardano la *persona del terapeuta* e solo in terzo piano, ben distanziate, le *varie tecniche* applicate.

All'interno dei fattori riferiti al *paziente*, si valutano fattori preesistenti alla terapia, tra i quali viene evidenziata soprattutto la sua motivazione al cambiamento, la fiducia che ripone nella psicoterapia, le risorse personali e le capacità di auto-guarigione.

Tra i fattori relativi alla persona del *terapeuta*, compare una divisione tra terapeuti di alto e basso profilo; i terapeuti di *alto profilo* eccellono per le abilità interpersonali, per l'ascolto empatico e per la capacità di creare sempre una *nuova* terapia, nel senso che è personalizzata sul singolo paziente; soprattutto sono in grado di costruire un'*alleanza terapeutica* o di generare una base condivisa per il cambiamento del paziente, che sia *intensa, creativa e autentica*.

Certo, una sorta di complicità terapeutica si può anche immaginare tra due Falsi Sé ma non sarebbe certamente un'*alleanza intensa, creativa e autentica*, che necessità invece del Vero Sé del terapeuta!

Se riconosciamo la *relazione* come una connessione tra due variabili tale che una modificazione a carico dell'una comporti necessariamente una modificazione a carico dell'altra e viceversa, non possiamo far sfuggire a questa "legge" la relazione terapeutica e

ipotizzare che sia proprio il *Vero Sé* del terapeuta a stimolare il paziente ad incontrare il suo *Vero Sé*.<sup>20</sup>

### **Caratteristiche del terapeuta autentico**

A conclusione di questo scritto, vorrei riassumere le *tre caratteristiche principali* alle quali tende un terapeuta che senta la necessità di essere autentico con sé stesso e con i pazienti.

A) Lavorerà intensamente per cercare l'armonia tra la musica meccanica che ha dentro di sé e la musica consapevole che volontariamente emette nella relazione con gli altri e con il mondo.

Sul piano relazionale, sentirà una permanente tensione verso la verità, la giustizia che lo condurranno ad uscire da sé per superare i suoi interessi e trovare uno stato di coerenza con sé stesso.

Questo senso della vita che lo porterà ad individuare una *stella cometa* verso la quale camminare; questa tensione conferirà valore alla relazione terapeutica, donandole una dimensione etica ed estetica.

B) Cercherà di costruire dentro di sé un punto fermo, il Vero Sé, e si impegnerà accettare l'inevitabile quota di Falso Sé, cercando costantemente di ridurla.

Cercherà di creare un contatto stabile e autentico con i propri desideri e i propri bisogni, allenandosi al contempo a dipendere sempre meno dal giudizio degli altri e dal bisogno di conferme. Il contatto sempre maggiore con il Vero Sé, aiuterà il terapeuta a creare relazioni intime e creative col paziente, stimolandolo a contattare a sua volta, il Vero Sé e la sua autenticità.

C) Costantemente lavorerà alla propria differenziazione per studiare il proprio funzionamento e distinguerlo da quello della famiglia di origine, in modo da ridurre la propria reattività ai vecchi schemi; sarà spinto dal desiderio di essere libero dalla propria meccanicità; sarà sempre più consapevole del collegamento di appartenenza al genere umano, alla Natura e all'intero Universo. Saprà essere intimo nella relazione terapeutica, mantenendo la giusta distanza, perché non ha paura di "perdersi" nell'incontro profondo con l'altro. Si assumerà sempre la responsabilità del proprio mondo interiore e farà di tutto per non instaurare legami di dipendenza col paziente, al quale augurerà, dal profondo del suo cuore di incuriosirsi nella ricerca di un senso della vita autentica che gli faccia assaporare la libertà interiore e la serenità!

---

<sup>20</sup>Come nell'esperimento riportato da Baldascini del pendolo (di Bell) più grande, che posto sulla stessa parete, riesce pian piano con la sua oscillazione a coinvolgere tutti i pendoli più piccoli nello stesso ritmo. (Vita da adolescenti)

## **Bibliografia essenziale**

- Baldascini L. *Vita da Adolescenti*, Franco Angeli, 1993
- Baldascini L. *Il gruppo di formazione: apprendimento e cambiamento*; *Rivista di Terapia Familiare*, Franco Angeli, 1996
- Baldascini L. *“Legami terapeutici”* Franco Angeli, 2003
- Baldascini L.: [Il colloquio relazionale, la psicoterapia, la formazione: risonanze ed autoreferenze www.iprnapoli.it](http://www.iprnapoli.it) 2013
- Blandino G. *“Psicologia come funzione della mente”* Utet universitaria, 2009
- Bowen M. *“Dalla famiglia all'individuo”*; Astrolabio, 1980
- Carotenuto A. *“Donald Winnicott: l'aria intermedia della creatività”*, in *Trattato di psicologia della personalità e delle differenze individuali*; Raffaello Cortina, 1991
- Cirillo S., Selvini M., Sorrentino A.M *“Entrare in terapia”* Raffaello Cortina Editore, 2016
- Frisio D. *“Martin Heidegger e l'inautenticità”* *Rivista on line “L'intellettuale diffidente”* 1 maggio 2014
- Heidegger M. *“Essere e tempo”*; Longanesi, 2005
- Mancuso V. *“La vita autentica”*; Raffaello Cortina, 2009
- Mastrangelo M.S. *“Il Post Training”* [www.iprnapoli.it](http://www.iprnapoli.it) 2013
- Mastrangelo M.S. *“La scultura nel contesto formativo: uno sguardo terapeutico e clinico”* in *“La cura di sé in contesti terapeutici non convenzionali”* Franco Angeli, 2016
- Mastrangelo M.S. *“Pensieri Bonsai”* Ed. Del Faro, 2018
- Miller A. *“Il dramma del bambino dotato”*, Boringhieri, 1985.
- Neri C. - *L'autenticità come fine dell'analisi*; Centro di Psicoanalisi romano (2006)
- Norcross J.C. *“Quando la relazione psicoterapeutica funziona...”* Sovera Multimedia, 2012
- Winnicott D.W. *“Sviluppo affettivo e ambiente”* , Armando, 1970