

Gli elementi essenziali del setting adleriano. Proposte e riflessioni

UMBERTO PONZIANI

Summary - THE ESSENTIAL ELEMENTS OF ADLERIAN SETTING. PROPOSALS AND REFLECTIONS. The setting currently are diversified and multiplied by the progress of therapy situations and take care, from cultural differences, time and space, from the same increased confidence of people in psychology and psychotherapy. The adlerian setting historically has always been characterized by the ability to modulate the cultures, within the time and in the manner and now shows his ability to deal with many and varied interpretations and reflections. In this context it is important to seek the essential elements that define the individual-psychological setting unequivocally. On display are some reflections on the analytic setting and some proposals on the training.

Keywords: ADLERIAN SETTING, ESSENTIAL ADLERIAN SETTING, ANALYTIC SETTING

I. Considerazioni preliminari

Le situazioni di cura della fatica e della difficoltà del vivere si sono enormemente moltiplicate e differenziate di pari passo con l'affermarsi della psicologia e della psicoterapia nella cultura e nelle istituzioni.

Fino a qualche decennio fa gli interventi psicoterapeutici si esplicavano quasi esclusivamente negli studi privati in forme che genericamente possiamo definire analitiche, sulla base di richieste sufficientemente motivate e per disturbi psicopatologici assai ristretti alle difficoltà nevrotiche e piuttosto raramente per altre patologie.

Attualmente, ormai da anni, si sono invece moltiplicate le situazioni in cui è proposto e richiesto attivamente un sapere psicoterapeutico concreto e articolato. Questo in conseguenza delle grandi variazioni sociali ed economiche, dell'affermarsi di concezioni critiche verso le strutture psichiatriche di solo contenimento, delle aumentate possibilità psicofarmacologiche, di scelte politico-sanitarie aperte all'aiuto psicoterapico, della crescente consapevolezza della rilevanza degli aspetti psichici ed emotivi nella vita di ognuno, dell'affermarsi di nuove forme psicopatologiche che interrogano e richiedono risposte multidisciplinari non proponibili dall'offerta privata.

In questa nuova e positiva situazione è apparso e appare evidente come si moltiplichino quindi anche le modalità in cui si coniuga l'intervento psicoterapeutico. Assistiamo costantemente ad un allargarsi continuo dei settori e dei disagi e in questo senso, inevitabilmente del moltiplicarsi delle forme del setting psicoterapico.

Qui naturalmente siamo interessati alla proposta di intervento psicoterapeutico di tipo individualpsicologico, presente e a proprio agio con tanti altri approcci in questa nuova situazione. Adler è stato sicuramente uno dei primi studiosi ad uscire dalle anguste strettoie di setting unici e bloccati in controlli esasperati, in quanto la sua teoria e la sua pratica concreta lo portavano ad aprirsi e lucidamente proporsi in svariati settori dell'esistenza, dalle prigioni agli interventi sulla genitorialità, dal fronte bellico alla pratica privata in termini analitici e nei gruppi psicopedagogici.

Oggi l'intervento psicoterapeutico adleriano, come tanti altri, si frantuma e si alimenta in modalità e settori di intervento molto diversificati. Il setting non può più, quindi, essere ristretto e riconosciuto ai soli interventi analitici, ma provato e verificato in una pratica aperta e diversificata in cui si coniuga attualmente la pratica clinica, in un continuo collaudo, faticoso e spesso dolorante. Viene da pensare in questo senso agli interventi sui malati terminali, alle psicoterapie di liason, agli interventi sui bambini gravemente ammalati, alla cura dei borderline e dei disturbi alimentari e tanto altro ancora che rimanda, spesso, ad una continua e sofferta rielaborazione personale del terapeuta.

Il setting individualpsicologico si scompone quindi in una molteplicità di forme che hanno bisogno di essere riconosciute, capite, studiate e continuamente rielaborate, mantenendo al contempo un rigore teorico-pratico essenziale.

Il setting individualpsicologico come luogo, tempo, spazio, contenitore o cornice dei processi di ascolto, cura, sostegno, terapia, oggi, deve essere colto

- sempre come **incontro profondo, autentico e creativo** fra due persone esistenzialmente simili
- nella grande **molteplicità** delle forme e dei livelli (setting fisico e relazionale, implicito o esplicito, etc.)
- nel bisogno di **integrazione** con altre cure (multidisciplinarietà)
- nel **mutamento** dei tempi e delle conoscenze
- **nell'approfondimento delle conoscenze** sui livelli verbali e soprattutto non verbali nei processi transferali e controtransferali (enactement, altro)
- nella **ricerca essenziale e continua di autenticità** del terapeuta

- che rimanda costantemente alla **formazione** e in particolare al **lavoro analitico** su se stesso dell'analista o dello psicoterapeuta, anche attraverso un costante accesso alla **supervisione**.

II. *Il setting in individualpsicologia: alcune considerazioni*

Abbiamo osservato come il setting sia diventato plurale, vale a dire che si è evoluto e si esplica in tanti contesti e in tante forme, quindi appare necessario tentare una formulazione del setting individualpsicologico, ben consapevoli di questa ricca e complessa pluralità.

È interessante ricordare sinteticamente che Alfred Adler costituiva il setting in termini rigorosi professionalmente, ma non eccessivamente rigidi. L'impressione che si ha leggendo i suoi scritti sulle parti pratiche del trattamento e del setting è quella di uno psicologo che immaginasse e si muovesse già in tanti setting davvero, dove l'importante era non perdere di vista, mai, che la persona entrava in un rapporto profondo nel quale lottava, ma si raccontava e mostrava la sua logica privata disfunzionale chiusa e individualistica, la quale doveva essere capita, spiegata e "tardivamente maternamente" riportata alla condivisione e alla cooperazione [13].

Possiamo quindi provare a partire da una semplice definizione di setting individualpsicologico come il luogo fisico e psichico, emozionale, implicito o esplicito in cui avviene l'incontro, organizzato nei modi e nei tempi, fra due persone che vogliono o devono collaborare, in modo professionalizzato. Questo attraverso una relazione profonda, cooperativa e creativa per favorire una condivisione con l'altro che sola può aprire le porte alla comprensione della "logica privata" delle compensazioni, degli evitamenti e delle finzioni allo scopo di favorire l'attenuazione o l'uscita dai disagi e la completa realizzazione del sé.

Ne discende che il setting si definisce in termini sia di organizzazione e professionalizzazione sia in termini di incontro umano fra due persone che cercano di condividere e collaborare per meglio affrontare la vita.

Questo deve essere pensato a partire dalla considerazione di come la prassi individualpsicologica sia limpidamente coerente e conseguente alla teoria adleriana. La profonda convinzione che la persona abbia già costruito ed elaborato, su piani consci e inconsci, soluzioni personali e creative alle problematicità del vivere, che abbia elaborato una "logica privata" secondo cui vivere, la convinzione dell'unitarietà della personalità, le problematiche dinamiche delle logiche alto-basso (compensazioni e supercompensazioni),

l'importanza dei vissuti relazionali e della rilevanza degli altri nella vita, l'uso inconscio di finzioni propongono una definizione del setting differente da altre psicologie. Per altri approcci, in altri sfondi epistemologici, si pone il problema di mancate maturazioni, di blocchi sulle situazioni edipiche, di traumi infantili. In questi casi l'intervento vuole essere riparativo o di sblocco in cui si tratta di far emergere un transfert a cui non corrispondere da parte del terapeuta se non una rigida neutralità. In termini adleriani si tratta invece di far emergere uno stile di vita che rappresenta una risposta strutturata da far emergere e da far agire nella relazione psicoterapeutica. Il setting quindi dovrà essere conseguentemente costruito in modo tale che il terapeuta possa vedere e "sentire", quindi non bloccato nella neutralità, ma ben strutturato e aperto alla relazione empatica. Da qui la scelta della seduta *vis a vis*, e di un setting professionale, attento alla asimmetria comunicativa, ma empatico e non eccessivamente e difensivamente rigido.

Permangono naturalmente anche molti elementi comuni, poiché stiamo considerando interventi strutturati e ben professionalizzati per cui ormai da molto tempo si considerano indispensabili e molto utili alcuni accorgimenti pratici in modo trasversale ai vari approcci psicoterapeutici. Luoghi, sedute, orari, durate, onorari definiscono pratiche essenziali a proporre spazi e confini adeguati alla costruzione di itinerari psicoterapeutici ben correlati alle persone, ai loro disagi e agli obiettivi definiti:

"...senza un setting definito e coerente non c'è possibilità di scegliere e realizzare un progetto psicoterapeutico. Il setting costituisce la cornice, lo scenario di un'opera non ancora realizzata, che organizza e rende prevedibile l'ambiente, la persona, i luoghi e i tempi. Modula, inoltre, la distanza relazionale, tra abbandono e invasività, e a questo proposito si può anche dire che non c'è alleanza possibile senza una certa dose di astinenza (10, p. 76).

La Psicologia Individuale adleriana ha accolto da subito la copresenza dinamicamente attiva e reciproca del transfert e del controtransfert nell'interazione fra i due copartecipanti che si incontrano e comunicano, consciamente e inconsciamente, verbalmente e non verbalmente la loro intesa che ha componenti di creatività e di rigore di lavoro.

In particolare, l'uso gestito del controtransfert, proposto come accoglienza e fiducia già nella fase iniziale dell'incontro e che esplica limpidamente il cosiddetto incoraggiamento, impone alcune precisazioni. Incoraggiare in questo senso significa entrare fiduciosamente, ma

rigorosamente nella relazione, e quindi non meramente degradare la relazione terapeutica in termini di amicizia [14].

Il controtransfert non rappresenta nell'incontro psicoterapeutico individualpsicologico un ostacolo o un problema, bensì costruisce anticipatoriamente un intento incoraggiante da parte del terapeuta, che si esprime nell'accoglienza e nella fiducia nell'altro in difficoltà e che richiede un intervento psicoterapeutico.

Dal primo incontro, quello che solo funzionalmente chiamiamo controtransfert, e che non appartiene propriamente al lessico individualpsicologico, deve disporsi in una fiducia attenta e concreta e deve essere accolto, capito e utilizzato per dialogare ed empatizzare all'interno di una consapevole cornice professionale.

Il setting individualpsicologico presuppone una simmetria esistenziale piena e un rispetto profondo per la persona che chiede aiuto e cura. Quella simmetria incerta e spesso unilaterale, all'inizio, si trasformerà in seguito fino a diventare pieno riconoscimento di sé e dell'altro in una vera relazione, pari, fra due esseri umani in cammino nella vita.

Qui si intende parlare di simmetria esistenziale in senso allargato. In termini di intervento professionale individualpsicologico è bene chiarire che, invece, è molto opportuno stabilire una chiara asimmetria del rapporto nel senso che la persona racconta tutto di sé ed è incoraggiata ad esplicitare il suo stile di vita in modo che possa essere compreso e studiato, mentre il terapeuta limita al minimo l'esplicitazione di se stesso [10].

Adler stesso, come abbiamo detto sopra, proponeva con forza di costruire trattamenti rigorosi e profondi, ma si muoveva con agilità in molti territori. Mi sembra, senza troppi timori, ma con rigore e lucidità teorica.

A questo proposito e per allontanare travisamenti appare necessario ed opportuno evidenziare come “ ... da parte del terapeuta, non solo è finzionale una presunzione di neutralità, ma anche quella di un rapporto pregiudizialmente amichevole (10, p. 75).

III. Gli elementi essenziali dei setting in individualpsicologia: proposte di riflessione

Appare allora importante e utile, in questa moltiplicazione e diversificazione anche dei setting adleriani, ricercare gli elementi fondamentali, essenziali che in ogni situazione e in ogni luogo strutturano un intervento psicoterapeutico di linea individualpsicologica.

Alfred Adler richiamava incessantemente alla comprensione di ogni persona e del suo stile di vita in termini di profonda soggettività e quindi di unicità personale. Ogni intervento psicoterapeutico deve essere sul caso individuale, specifico.

In termini pratici articolava il suo intervento psicoterapeutico in tre momenti:

“1) comprendere il paziente e il suo stile di vita; 2) metterlo in grado di capire gli errori che questo contiene; 3) rafforzare, con il rapporto terapeutico, quel residuo di sentimento sociale che Adler presumeva essere sempre presente in tutti.” (8, p. 362).

Quindi il setting deve poter sempre facilitare i tre momenti psicoterapeutici proposti che appaiono ad un primo impatto solo cognitivi. Ad una disamina più articolata e approfondita possiamo invece comprendere come questi tre momenti siano solo indicatori sostanziali degli obiettivi del terapeuta, ma abbisognano di una contestualizzazione relazionale ben diversa, empatica e incoraggiante.

Infatti, molte riflessioni sono state attentamente proposte in riferimento all'uso dell'interpretazione in setting individualpsicologici [9, 12]. Appare molto importante rilevare come lo stesso Adler a proposito della comprensione dello stile di vita della persona in terapia, pur dando ampia rilevanza alla comprensione cognitivamente intesa, sottolineava di non presentare mai l'interpretazione come strumento essenziale e risolutivo e solo nelle mani del terapeuta, piuttosto di costruire innanzi tutto un'alleanza empatica e fiduciosa e solo dopo cercare *insieme*, cooperativamente la “logica privata” quasi sempre inconsapevole del cliente stesso.

Quindi capire *insieme* e farlo entrando empaticamente nella relazione e accogliendo lo stile personale, anche disfunzionale come una costruzione che comunque possiede un po' di verità e certo tanta legittimità [4].

Quindi *insieme* in una dimensione quasi di ricerca artistica e poetica [1], in una creazione di relazione intensa e genuina alla ricerca del misterioso e doloroso segreto della propria fatica di vivere.

Insieme, da subito accogliendo transfert e controtransfert come elementi relazionali inscindibili con lo stare in cooperazione, in un lavoro comune. Per Adler bisogna proporre la condivisione in tutto il tempo dell'intervento psicoterapeutico e continuamente sintonizzarsi con le scarse capacità residue di empatia e collaborazione del cliente.

In questa cornice, allora, possono modificarsi i luoghi, i tempi, le patologie, la frequenza e la durata delle sedute, gli onorari o la gratuità, nella pratica privata o in contesti pubblici, in corsia o seduti in una comoda poltrona, ma gli elementi che devono comunque essere presenti, in una proposta di approfondimento, sono il 1) **rigore professionale** (formazione accurata, conoscenza di sé, capacità di gestire l'asimmetria della relazione e sapersi contenere, saper mantenere accuratamente la privacy, etc), 2) **la fiducia realistica nelle risorse della persona**, 3) **la capacità di costruire e mantenere una relazione empatica** e 4) **il saper comprendere lucidamente lo stile di vita, le soluzioni disfunzionali adottate e le peripezie del cambiamento.**

Consideriamo quindi saperi tecnici e cognitivi insieme a sapienze emozionali e cooperative intrecciati secondo il particolare stile di vita del terapeuta, in equilibri diversi in cui comunque le sapienze ricordate siano sempre ben articolate e presenti.

IV. Il setting analitico come cardine teorico, pratico e formativo

In queste riflessioni sui setting individualpsicologici appare necessario proporre alcune riflessioni sul setting analitico, basilare per ogni analista o psicoterapeuta adleriano.

In particolare il setting analitico è stato approfondito nel tempo, come un laboratorio anche formativo per la ricerca di base, come il luogo, lo spazio, il tempo e il tipo di relazione per l'incontro di cura per antonomasia [13].

Rappresenta una situazione rigorosa e indispensabile perché si compia un incontro libero e solidale, rispettoso e privato al fine di cercare di controllare le variabili confusive e comprendere meglio lo stile di vita nelle sue componenti conscie e inconscie, biologiche, psicologiche e culturali, senza giudizi, anzi accogliendo la differenza come un valore aggiunto, nella sostanziale legittimità di ogni stile di vita.

È, specificamente il luogo dell'incontro, protetto e continuo, quasi alla pari, come dice Adler, fra due persone che impareranno a collaborare, probabilmente molto il cliente, ma un po' ancora anche l'analista che metterà a prova, un'altra volta, la sua capacità di compartecipare o i propri limiti.

Permette, con rigore, di confinare e limitare nello spazio e nel tempo lo svolgersi di un processo nuovo, in cui si mettono subito in movimento i vissuti, le emozioni, le speranze, le fantasie e le difficoltà di entrambi, non solo dell'analizzando.

Cambia continuamente perché continuamente evolve il rapporto controtrasferale e transferale, in questo contesto analizzabile più limpidamente, promette una speciale riservatezza, una relazione tutta per sé, dove nessun altro possa invadere.

Continuamente, la sua speciale solitudine lascia posto alle tante presenze che sono in rete con il cliente, che le convoca lì, ma anche quelle che sono in rete con l'analista che a sua volta le richiama dalla sua vita e dalla sua memoria.

Può facilitare, al meglio e profondamente lo svelamento delle finzioni dell'analizzando e l'osservazione delle sue resistenze al cambiamento permettendo il verificarsi di scambi comunicativi profondi sia verbali sia non verbali che potranno essere capiti e utilizzati nell'esperienza di conoscenza e di cambiamento.

Diventa il luogo dell'autenticità e dell'esercizio empatico, a doppio senso.

Il setting analitico, in questa cornice allargata alla molteplicità e alla complessità di setting multiformi, nuovi e ipercollaudanti, sembra rappresentare la situazione di riferimento e di radicamento del sapere essere e del saper fare, del tutto indispensabile nel processo formativo di base e continuo di ogni psicoterapeuta adleriano [11].

Rappresenta la situazione per eccellenza in cui la formazione diventa conoscenza di sé in una particolare esperienza emozionale e cognitiva.

Dovrebbe essere l'esperienza a cui rivolgersi per completare, in itinere, la propria formazione e la conoscenza di parti sé che vengono in evidenza in particolari situazioni esistenziali o cliniche della vita.

È il setting fondamentale per aiutare una formazione profonda, continua e costantemente supervisionata, costruita sulla buona conoscenza di sé e sulla rielaborazione delle esperienze emotive personali.

Bibliografia

1. ADLER, A. (1912), *Über den nervösen Charakter*, tr. it. *Il temperamento nervoso*, Newton Compton, Roma 1971.
2. ADLER, A. (1920), *Praxis und Theorie der Individual-Psychologie*, tr. it. *La Psicologia Individuale*, Astrolabio, Roma 1947.
3. ADLER, A. (1926), *Menschenkenntnis*, tr. it. *La conoscenza dell'uomo nella Psicologia individuale*, Newton Compton, Roma 1975.
4. ADLER, A. (1929), *Problems of Neurosis: A Book of Case-Histories*, Kegan Paul, Trench, Truebner & Co., London.
5. ADLER, A. (1930), *Die Seeldes Schwererziehbaren Schulkindes*, tr. it. *La Psicologia del bambino difficile*, Newton Compton, Roma 1973.
6. ADLER, A. (1931), *What life should mean to you*, tr. it. *Cos'è la Psicologia Individuale*, Newton Compton, Roma 1976.
7. ADLER, A. (1933), *Der Sinn des Lebens*, tr. it. *Il senso della vita*, De Agostini, Novara 1990.
8. ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. R. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, tr. it. *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, G. Martinelli, Firenze 1997.
9. FERRERO, A. (2000), L'analisi e la psicoterapia psicodinamica secondo la Psicologia Individuale: spunti per una discussione, *Riv. Psicol. Indiv.*, 48:41-54.
10. FERRERO, A. (2009), *Psicoterapia psicodinamica adleriana (APP) Un trattamento possibile nei dipartimenti di salute mentale*, Editrice Centro Studi e Ricerche in Psichiatria, Torino.
11. GRANDI, L. G. (2009), Linee guida essenziali per la Psicoterapia Analitica, *Riv. Il Sagittario*, 24: 5-18.
12. PAGANI, P. L., FERRIGNO, G. (1999), Transfert e controtransfert nel "setting" adleriano, *Riv. Psicol. Indiv.*, 46: 27-41.
13. PARENTI, F. (1983), *La Psicologia Individuale dopo Adler*, Astrolabio, Roma.
14. ROVERA, G. G. (1982), Transmotivazione: proposta per una strategia dell'incoraggiamento, *Riv. Psicol. Indiv.*, 17-18: 28-50.

Umberto Ponziani
Via Normandia, 114
I-40132 Bologna
E-mail: uponziani@tin.it