

ha coniato la frase: « L'animale è il mondo, l'uomo ha il mondo ». Questo avere il mondo significa, in ultima analisi, nient'altro che poter prendere posizione di fronte ad esso, assumere un atteggiamento nei confronti del mondo. È una capacità specificamente umana, che non dovremmo sottovalutare, una capacità umana che non si manifesta solo nell'ambito psicofisico ma costituisce il linguaggio tipico dello spirito umano.

## II. LA PRATICA DELL'INTENZIONE PARADOSSA

La tecnica della « intenzione paradossa » si basa fondamentalmente su di una modulazione dell'atteggiamento, programmata e concentrata sul sintomo. Chi non conosce i presupposti teorici di questa tecnica psicologica rimane sconcertato dalla sua efficacia e pensa che si tratti di magia. Chi invece ha un'idea delle connessioni, capisce quale enorme potenziale, ancora poco sfruttato dalla psicoterapia, rappresenti la sfera spirituale-conoscitiva. L'applicazione dell'intenzione paradossa in sé è semplice e ben utilizzabile in quasi tutti i casi; ciò che si presenta difficile è la creazione delle premesse necessarie alla sua applicazione, e queste premesse comprendono (come potrebbe essere altrimenti nel piano progressivo della logoterapia?) il *distanziamento da sé*. È indispensabile per la messa in pratica dell'intenzione paradossa che il paziente capisca di non essere un tutt'uno con le sensazioni che lo dominano, ma di poter prendere posizione di fronte ad esse, anzi di poterle persino sfidare. Lo « spirito di contraddizione » deve essere sufficientemente attivato per poter operare con questo metodo.

*Substrati organici* - È forse opportuno soffermarci un attimo sui substrati organici dell'attivazione spirituale, basandoci sulla fisiologia del cer-

vello attualmente nota. È risaputo che le diverse zone del cervello, del mesencefalo, del diencefalo e del telencefalo, hanno avuto origine in diverse epoche evolutive. Oggi si sa che le esperienze emotive scatenate da una situazione-stimolo hanno luogo contemporaneamente su due piani: sul piano del diencefalo e sul piano del telencefalo. Supponiamo, per esempio, che da una casa giunga il gradevole profumo di un dolce appena sfornato. A livello di reazione del diencefalo (in caso di disponibilità biologica, quindi, « fame ») vengono azionate dal « segnale » inviato dal profumo del dolce tipiche funzioni dell'appetito, soprattutto un aumento della salivazione. Parallelamente si svolgono anche reazioni conscie del telencefalo nella misura in cui il fatto di mangiare il dolce è sentito come « desiderabile » o « allettante ». Se però il diencefalo non reagisce, per qualche motivo, a questo stimolo, non si verifica neppure una registrazione conscia della sensazione parallela nel telencefalo. Il diencefalo è quindi quello che decide se il dolce è allettante o meno. Ecco una certa *limitazione della libertà umana verso il basso*: l'uomo non può disporre arbitrariamente del sorgere delle sue emozioni. Possiamo scegliere solo molto limitatamente se qualcosa possa venir recepito come piacevole o spiacevole, attraente o disgustoso, desiderabile o odioso; è il nostro intelletto a deciderlo. A tutto ciò però bisogna aggiungere la *sovrastuttura conoscitiva*. Nel telencefalo non ha luogo solo la registrazione delle sensazioni ed il loro trasferimento dai segnali vegetativi del diencefalo alla sfera conscia dell'esperienza; nel telencefalo dell'uomo si svolgono, su di un livello superiore, i processi della volontà e della decisione.

Per quanto sia allettante l'odore del dolce appena sfornato proveniente dall'appartamento vicino e per quanta saliva possa essere prodotta sotto l'influsso del diencefalo, è il telencefalo a decidere se, per esempio, introdursi nell'appartamento per ru-

bare una fetta di dolce o no. Ci può essere qualcuno che non ha una gran fame né ama particolarmente i dolci eppure si lascia indurre a seguire l'odore ed a commettere un furto, e dall'altra parte ci può essere qualcuno che ha molta fame, così da avere letteralmente l'acquolina in bocca, ma che si domina e supera la tentazione.

*Il salto della libera volontà* - Questa è proprio una delle più impressionanti capacità dell'uomo e solo dell'uomo: egli non può scegliere le proprie sensazioni ed emozioni ma può prendere posizione di fronte ad esse, può dominarle e guidarle con la sua volontà. Non è, per così dire, *più soggetto* alle sue vecchie strutture cerebrali, che ancor oggi sono determinanti per la sua vita emotiva; è riuscito a fare il salto della dimensione spirituale e quindi della libera volontà. Non si tratta ancora di una completa libertà, al contrario, è uno spazio libero molto piccolo all'interno del condizionamento dominante esercitato dall'emozione sulla cognizione, ma all'interno di questo spazio libero le nostre sensazioni hanno perso il loro potere su di noi.

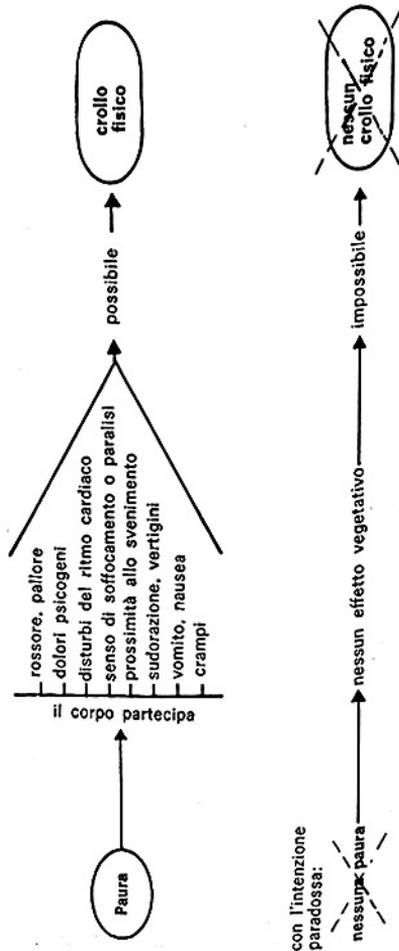
È lo spazio libero entro cui il terapeuta può e deve agire con la logoterapia. Lo spazio libero è aperto all'impiego dell'intenzione paradossa. Il paziente ha bisogno di sentirsi sicuro della sua libertà spirituale rispetto alla propria vita emotiva, perciò nel primo stadio deve imparare a distinguere ciò che avviene in lui a livello emotivo (e spesso in misura eccessiva) da una parte, e ciò che lui stesso è, vuole e persegue dall'altra.

Caso 22: *In modo che la paura non comandi più.* Una delle mie pazienti veniva quasi sempre alle sedute dicendo: «Oggi andava di nuovo malissimo, non me la sentivo affatto di uscire di casa. Non ho potuto neppure prendere l'autobus, c'era così tanta gente, sono dovuta venire fin qui a

pidi! Sono esausta!», e con queste parole si lasciava cadere ostentatamente sulla sedia.

«Ha portato la sua paura fin qui», le chiesi «o l'ha dimenticata per strada?». All'inizio non capì assolutamente cosa intendessi dire; pensava che la paura l'assalisse senza alcun intervento da parte sua e scomparisse poi del tutto per caso. Le spiegai che poteva anche essere così ma che lei in sostanza era sempre la stessa, la stessa persona che pensava, agiva, programmava la sua giornata, che voleva venire da me o andare a casa, *indipendentemente* dal disturbo temporaneo dovuto ad un'angoscia che lei non sapeva ancora trattare nel modo giusto. Con la nostra terapia, l'avrebbe imparato e allora «la paura» avrebbe potuto cercare di spaventarla quanto voleva: ci sarebbe riuscita sempre più raramente. Lei stessa sarebbe stata presto in grado di scacciare la sua fastidiosa angoscia. In tal modo tentai di modulare l'atteggiamento morboso ed ossessivo: «Io sono piena di paura, tremo dalla paura» in quello molto più distanziato: «Io sono completamente normale, solo talvolta lotto con un'angoscia infondata ed insignificante».

*Il desiderare quello che si teme* - Una volta portato il paziente a capire che la sua personalità intatta e le sue angosce ed ossessioni sono due cose ben distinte, gli si può anche insegnare il «trucco» dell'intenzione paradossa. Si tratta semplicemente di non lottare più, come ha fatto fino a quel momento, contro le angosce e le ossessioni, bensì assumere l'atteggiamento inverso *desiderando* proprio quello che aveva fino ad allora temuto potesse verificarsi. Invece di temerlo, desiderarlo e poi stare a vedere che cosa succede. Non può in realtà succedere niente perché due estremi contrapposti si annullano vicendevolmente e timore e desiderio sono chiaramente due poli estremi di questo tipo. Non posso desiderare che venga la sera e contemporaneamente temere il suo



avvicinarsi, ciò crea infatti un'inibizione reciproca, come dice la psicologia, un impedimento reciproco di sentimenti contraddittori.

Supponiamo che un paziente abbia una grande paura di svenire in ascensore. Con l'impiego dell'intenzione paradossa egli deve salire in ascensore con il fermo desiderio di avere un collasso. Costaterà che quanto più intensamente tenta di svenire e tanto meno ne sarà in grado, per il semplice motivo che il massimo che la paura eccessiva del crollo fisico può fare è di spingere il corpo a produrre uno stato simile al collasso. Ricordatevi la massima: il corpo partecipa. Mediante il desiderio di avere un collasso, alla paura « viene tolto il vento in poppa », come si è espresso Frankl, il paziente *non può* più avere paura, per cui non si manifesta neppure alcuna reazione dovuta alla paura, nessuno spasmo, nessun aumento della pressione sanguigna nessuna traspirazione eccessiva, niente ...; un collasso è impossibile.

« Come, è così semplice? » chiederete, ed avete perfettamente ragione; il principio è molto semplice, ma se all'occasione ci provate, constaterete che l'esecuzione non è poi tanto facile. Per molto tempo il paziente ha considerato una cosa estremamente minacciosa o spaventosa ed ora deve essere portato a desiderare proprio *questa cosa*. La sua prima reazione è quella di dire che non gli si può chiedere una cosa simile, è semplicemente impensabile. Indubbiamente ha bisogno di un aiuto ben maggiore che non il semplice consiglio di desiderare ciò che teme; è qui che entra in gioco l'attivazione della sfera spirituale, perché non solo « ogni crisi ha uno sbocco » e « ogni dolore ha un senso », ma anche « ogni paura ha la sua controparte e cioè il senso dell'umorismo ». Il trucco dell'intenzione paradossa per affrontare paure eccessive ed immotivate è *riderci su*.

C'è una vecchia favola che come tutte racchiude un granello di saggezza; parla di un brigante del medioevo che aveva gettato nel panico tutto il