

50. febbraio 2026

Il senno di prima
Appunti di Fulvio Scaparro



La dimensione avventurosa nella relazione terapeutica ⁽¹⁾

Tutto ciò che proviamo quando usciamo, volenti o nolenti, dal luogo, dallo spazio e dal tempo nel quale crediamo di trovarci, può darci la possibilità di intravedere qualcosa di autentico in noi. Noi possiamo *davvero* incontrarci o *davvero* scontrarci in tempi e spazi differenti da quelli consueti. Resta da precisare cosa si intende per 'davvero'.

“Ma tu sei un miraggio, - proferì Kovrìn, - Perché dunque sei qui e stai fermo in un posto? Ciò non si accorda con la leggenda.”

“Fa lo stesso, - rispose il monaco non subito, con voce sommessa, volgendogli il viso. - La leggenda, il miraggio, io: tutto questo è un prodotto della tua immaginazione eccitata. Io sono un fantasma.”

“Dunque non esisti?, - domandò Kovrìn.

“Pensala come vuoi, - disse il monaco e fece un debole sorriso. - Io esisto nella tua immaginazione, e la tua immaginazione è una parte della natura, dunque io esisto anche in natura.”

(Anton Čechov, *Il monaco nero*)

“L’uomo può credere l’impossibile, ma non può mai credere l’improbabile.” (Oscar Wilde, *The Decay of Lying - An observation*, 1889)

“La vita dell’uomo ha perso nella nostra epoca la formula della pratica mantica che sapeva congiungere cielo e terra e assegnava un posto determinato a ogni cosa esistente tra il cielo e la terra.” Così scrive Eugen Fink (2) e prosegue con un passo che io ho parafrasato (3) prendendomene piena responsabilità: la sostanziale uguaglianza nella condizione di terapeuti e pazienti, vale a dire il loro comune trovarsi in un mondo incomprensibile, in un labirinto senza filo di Arianna, questa situazione di bisogno e di mancanza, sono la base della relazione terapeutica del nostro tempo.

Che cosa dice l’opinione comune di un bambino che è appena nato? Chi osserva dice di vedere un lattante, un piccolo individuo separato, e la madre, sostenuta dal padre, che lo accudisce con competenze spontanee o secondo una tecnica appresa dalla propria madre o tratta dalle indicazioni di un pediatra. Ma Winnicott non è d’accordo: “Contrariamente al nostro modo di vedere, il bambino e l’ambiente [la madre ambiente] sono astratti, mentre l’illusione è concreta.” (4) Il paradosso, la cui prima caratteristica è quella di rovesciare la *doxa*, l’opinione comune, inverte i termini: è l’illusione a essere concreta per la madre e il bambino. Tra loro non esiste alcuno scambio: “Psicologicamente il bambino prende un seno che è parte di lui, e la madre dà il latte a un bambino che è parte di lei.”

Il paradosso dell’illusione non rappresenta una battuta d’arresto nel cammino della percezione del reale. Al contrario, ne è il punto di partenza. A partire dall’illusione, l’individuo si **avventura** a scoprire ciò che lo circonda.

Fin dall’inizio della vita compare il termine **avventura** che non è solo quella passata, l’*aventure* del francese cavalleresco medioevale, né ciò che avverrà, *adventura* del latino volgare, ma è anche, e soprattutto, quella che si vive. **Avventura** è stare al mondo, “rincorrere la libertà”, direbbe Michael Ende, quella libertà che “ci precede sempre di un passo”. “L’**avventura** (5) è in verità un’alchimia delicata tra eventi esterni e interni. [...] Ciò che accade nel regno delle cose, dello spazio fisico, deve venire sperimentato dall’anima come dotato di collegamenti significativi con quanto accade “all’interno”. Quando si deve andare al lavoro, è difficile trovare poetica e **avventurosa** la gelida bruma di un’alba invernale, che in altre circostanze avrebbe generato elfi e folletti [...]. Il vissuto del lavoro non è “più vero” perché “più smalizzato”; chi vive nel mondo poetico non è un illuso e non è difficile convincersi che il vissuto dell’**avventura** abbia una sua profonda verità.”

Questa **avventura**, quella che si vive, non è caratteristica di una particolare fascia d'età: dal bambino all'anziano, la rincorsa alla libertà segue le dimensioni diurne e notturne dell'uomo, i sogni, i desideri, le fantasie e, più raramente, le azioni.

Dicevo che l'essere umano a partire dall'illusione, si **avventura** a scoprire ciò che lo circonda. Inizia quindi da quando veniamo al mondo un compito di accettazione della realtà che non è mai concluso. "E' soltanto su questa base [l'illusione] che possono nascere l'oggettività e l'atteggiamento scientifico" (6).

L'attività creativa e la produzione culturale dell'uomo affondano le loro radici nel territorio di confine tra unità e separazione, soggettività e oggettività. L'illusione non è una difesa, ma è quel processo con cui il bambino colma il vuoto tra fantasia e realtà, evitando una brusca disillusione che verrebbe percepita come rottura nella continuità del senso di esistere.

Il debito verso Winnicott è qui evidente, così come lo è il richiamo a quello "spazio", a quell'"area" che precede e rende possibile l'emergere di oggetti e fenomeni transizionali, e l'impossessamento dell'oggetto non-me. E' in questo spazio che si vengono a creare i buchi, le assenze, le mancanze, i vissuti di carenza e di bisogno che spingono i neonati a muoversi e ad evolvere, e li costringono a uscire dalla pienezza fusionale per svilupparsi e crescere. Sono vuoti che ingiungono di venire riempiti, territori da attraversare, valichi da oltrepassare ad ogni costo, e che impongono di lanciare in avanti, appunto pro-gettare e costruire durante la marcia ponti provvisori sotto i piedi, con l'esigenza di trovare punti di riferimento per sfuggire all'incubo più angoscioso, quello di precipitare senza fine in un nulla privo di appigli. In questo modo, attraverso l'uso di oggetti che almeno provvisoriamente "stanno per", ha origine la creatività e fa la sua comparsa il gioco, evento tanto drammaticamente serio da diventare, come scriveva Eugen Fink, un fenomeno esistenziale basilare, fondamento dell'essere stesso dell'uomo.

Qui ha origine il rituale, organizzazione arbitraria e **avventurosa** di spazi e tempi che consente di "prendere tempo" senza "perderlo", di corteggiare, lasciarsi impregnare, di "girare in tondo" attorno ai paradossi e ai problemi dell'esistenza, come insegnano quieti i devoti buddhisti tibetani che lentamente girano attorno al tempio, facendo ruotare i cilindri che dipanano la loro preghiera verso il cielo: perché i paradossi dell'esistere non vanno "risolti" ma attivamente accettati, impadronendosene con un processo di digestione tanto più lento quanto maggiori sono la loro centralità e rilievo rispetto all'esistenza. Queste sono le premesse della 'buona azione', del 'bene agire' di chi ha giocato a sufficienza con i temi fondamentali dell'esistere.

È proprio l'illusione che getta le basi della salute mentale. Per Winnicott, è in questo modo che si ama il bambino, nel senso che, se il 'prendersi cura' non favorisce l'illusione, non vi sarà nemmeno un bambino autonomo.

Una bambina sta costruendo un castello di sabbia sulla riva del mare. Gli adulti, non tutti per fortuna, la riempiranno di elogi se la bimba se ne starà buona a giocare senza dare fastidio, se il castello sarà completato e se il prodotto sarà lì, sotto gli occhi di tutti, a dimostrazione delle abilità della piccola. Ma per lei le cose vanno diversamente. Sarà di certo contenta dell'apprezzamento, ma vorrà anche prolungare il piacere della costruzione, coinvolgere i "grandi", dare vita al castello, farne il centro di avventure...almeno finché non sarà distrutto. Un'onda più grande delle altre e l'esperienza di gioco finirà. Ma la sabbia di nuovo spianata è lì pronta per nuovi 'viaggi', così come avviene per i *mandala* straordinariamente complessi costruiti con pazienza dal monaco buddista e poi da lui stesso cancellati dopo averli terminati. Queste avventure dei bambini sulla sabbia ricavano buona parte del loro fascino proprio da quel luogo intermedio e insicuro che è la battaglia.

Sono questi i momenti magici del perfetto - e sempre precario - equilibrio raggiunto dal funambolo, dalla danzatrice o dalla portatrice d'acqua che cammina con eleganza reggendo una pesante anfora sul capo. Per raggiungere questi risultati ci sobbarchiamo fatiche e sofferenze ma sembra proprio che ne valga la pena, visto che ci deprimiamo e ci immiseriamo quando questa ricerca di sempre nuovi equilibri - questo *gioco* - ci è impedita al punto di ridurci a semplici spettatori dei giochi altrui.

L'uomo e la donna colgono il meglio della vita nell'essere fertili più che nel contemplare il prodotto della loro fertilità, a meno che quel prodotto non abbia in sé un potenziale di trasformazione e di sviluppo capace di rimettere di nuovo in moto la voglia di occuparsene, di ritrovare la gioia dell'essere fertili. Ad esempio, una paternità e una maternità che si limitino al concepimento, al riconoscimento e al semplice mantenimento del "prodotto" sono sterili e senza futuro. Le relazioni vanno coltivate se vogliono essere mantenute vitali e feconde. Se nelle relazioni con persone, cose, animali, ambienti, con i ricordi e con i progetti, non si trovano sensi sempre nuovi con il passare del tempo, quelle relazioni sono destinate, nel migliore dei casi, a trasformarsi in vuoto rituale, abitudine, dovere senza piacere.

In realtà, tuttavia, bisogna prendere atto che la cultura nella quale siamo immersi dà grande enfasi al risultato e al prodotto piuttosto che al processo, al percorso, della produzione. Va invece riconosciuto a ogni essere umano un bisogno non esclusivo dell'infanzia, dell'adolescenza, dell'artista o dello scienziato: giocare la vita nel senso di *mettere in gioco* tutto ciò che giochiamo troppo poco o non giochiamo affatto, mettere in movimento ciò che rischia di arrestarsi o che si è pericolosamente irrigidito.

Conosciamo lo sconforto e la depressione che tanto spesso si impadroniscono di bambini e artisti quando vengono distolti dal *gioco per il gioco*. Se pensiamo al sogno come gioco, proviamo a ricordare in cosa consisteva per noi la bellezza del gioco: alternarsi di sicurezza e rischio, esplorazione, tensione, riposo, avventura. Nessun gioco può piacere se manca il rischio di perdere, di fallire. Nulla si sottrae al gioco del sogno: morte e vita, vittoria e sconfitta, virtù e abiezione. Tutti i lati, anche i più oscuri e inaccettabili, della nostra personalità vengono messi in movimento. E questo è sano, perché il movimento è vita, la pietrificazione è il suo opposto. Non meravigliamoci dunque se nei sogni possono appunto comparire tutti gli opposti che si agitano dentro di noi: dai sogni di oppressione e di soffocamento, a quelli di leggerezza, volo, galleggiamento, dai sogni di insicurezza, di caduta libera, di impantanamento, a quelli di basi solide e sicure, dall'incubo più disperato al sogno più luminoso e illuminante.

Per la prima volta un bambino, al risveglio, racconta ai genitori un sogno, bello o brutto che sia, piacevole o spaventoso. E' un momento importante per molte ragioni, perché a narrare è il piccolo e non gli adulti, perché li fa entrare nello spazio più privato, perché vuole essere rassicurato se il sogno lo ha impaurito oppure condividere il piacere di una bella storia vissuta nella notte. Raccontare ed essere ascoltati è *già* rassicurante. Non occorre molto altro.

Ma l'adulto è spesso un "interventista" e non si limita ad ascoltare o a coccolare. No, si sente in dovere di *interpretare* il sogno, di spiegare, dal suo punto di vista, cosa significa, se non addirittura di dare un giudizio sul sogno e sul sognante. Se il bambino è spaventato può, ad esempio, "rassicurarlo" dicendogli che i sogni non contano nulla, che l'unica realtà è quella della veglia e che, dunque, la notte è niente e il giorno è tutto, salvo poi sospettare in cuor suo l'esistenza nel bambino o nella bambina di chissà quali patologie.

I sogni sono invece di grande aiuto a tutti noi, piccoli e grandi. O almeno potrebbero esserlo se noi li coltivassimo con amore, se non li sottoponessimo alla vivisezione dell'interpretazione. *Sognare per sognare*, condividere il sogno con chi ha voglia di ascoltarci e di rispettare la nostra storia senza usare la matita rossa e blu del giudizio, senza il pregiudizio dell'interpretazione. Questo non vuol dire togliere senso al sogno ma intenderlo invece come affascinante viaggio non organizzato e non finalizzato, e dunque non privo di rischi.

Abituiamoci fin da piccoli a coltivare i sogni, a conservarne memoria, a raccoglierci perché nel tempo comincino a parlarci, a raccontarci la storia della nostra vita più intima e profonda, a metterci in contatto, senza paura e senza vergogna, di ciò che accade dietro le quinte dello spettacolo che ogni giorno mettiamo in scena per il nostro pubblico. Se avremo pazienza e non ci faremo condizionare dai pregiudizi, scopriremo forse che siamo enormemente più

ricchi, contraddittori e complessi di quanto non appaia dalle nostre maschere sociali. Certo, non tutto ciò che scopriremo è presentabile a noi stessi e in società, ma questo ci consentirà di avere un'immagine più realistica di ciò che siamo e darà più valore al nostro sforzo di trasformare tutto ciò che ribolle dentro di noi in energie positive e costruttive per far fronte alle sfide della vita. E' proprio questa **avventura** notturna – che occupa tanta parte della nostra vita – che ci consente di misurarci, di cercare equilibri e distanze di rispetto con quanto non sappiamo, non possiamo o non vogliamo sapere di noi, e ci aiuta a rimettere tutto continuamente in gioco, in movimento.

Secondo i fisiologi, il nostro corpo è costituito in massima parte da acqua. Per Shakespeare, noi siamo fatti della stessa sostanza dei sogni. L'esperienza mi ha insegnato che hanno ragione gli scienziati e i poeti. Anche colui che ritiene di stare con i piedi per terra, non immagina nemmeno di sognare per gran parte della giornata: progetta, si preoccupa, pregusta, rimugina, rievoca, ricorda, fantastica, teme, ha fiducia, investe, ha obiettivi, è pessimista o ottimista. Anche per chi non ama ammetterlo, il "qui e ora" è una piuma leggera che galleggia tra passato e futuro.

Fatti di acqua e di sogni. Di qui forse la nostra propensione per i racconti. Bambine e bambini che pochi mesi prima galleggiavano e forse sognavano nel ventre materno, ascoltano estasiati chi ha voglia e tempo di cantare loro una ninna nanna o di raccontare storie. Una splendente bolla di sapone racchiude narratore e ascoltatore. I piccoli si avviano, cullati dolcemente dal vento, verso la notte. Oppure chiedono un bis: "*Ancóra!*". A loro piace quell'atmosfera e poi, forse, non hanno ancora *giocato* abbastanza quella storia. Sono disposti ad abbandonarla solo quando, ormai logorata dall'uso, non ha più nulla da dire.

Temiamo l'aridità, troppo simile all'immobilità e dunque alla mancanza di vita. Umidi siamo nati, umidi sono i corpi nel rapporto sessuale, un sottilissimo velo di secrezione facilita il contatto. In ogni relazione fertile c'è la ricerca di una condivisione di sogni e di progetti, una sorta di pellicola onirica che rende agevole l'incontro e la sintonia, e produce entusiasmo.

Anche il sogno, ripeto, ci spinge a giocare con ciò con cui da svegli non giochiamo più o non giochiamo a sufficienza. Ogni notte, il sogno ci invita e ci provoca a mettere in gioco e in movimento ciò che nella nostra vita rischia di bloccarsi, di inaridirsi, di disintegrarsi. Una forma di pensiero divergente che ci consente di esplorare altre possibilità e forse trovare soluzioni diverse e inaspettate.

Nel sogno possono comparire immagini-chiave che consentono l'accesso a percorsi verso direzioni opposte o divergenti o semplicemente parallele. Il sogno può mettere in gioco una situazione conflittuale, ambigua o non riconosciuta della nostra vita, prendendo spunto da un episodio, grande o piccolo o infinitesimale della nostra esistenza che funge da parola-chiave. Un

po' come avviene in quei libri a scelte multiple per ragazzi o in alcuni *videogames* ma senza quelle limitazioni o quel controllo delle scelte che li caratterizza e che sono dovuti al programmatore o ai limiti tecnici.

Ognuno di noi, la notte, nei suoi sogni è un surrealista capace di mescolare appieno il macabro e il delizioso. Perché, si chiede il neurobiologo, tra le funzioni dei sogni non può esserci quella di *divertirci*, dove per "divertimento" non si intende necessariamente un sogno piacevole e gioioso, così come capita di assistere "per divertimento" alla messa in scena di una tragedia? Siamo talmente condizionati da ciò che ci capita durante la veglia da non riconoscere le chiare prove, nei sogni, che ciascuno di noi possiede una capacità creativa.

In questi ultimi anni, anche grazie ai risultati della ricerca dei neurobiologi sperimentali, certe intuizioni di poeti e filosofi hanno trovato sorprendenti riscontri e qualche psicologo e psicoanalista ha cominciato a rimettere in discussione la riduzione del sogno a semplice "guardiano" del sonno, o a "tentato appagamento del desiderio del sognante", o a conseguenza di deformazioni legate al lavoro della censura.

J. Allan Hobson, autore di studi fondamentali sul sogno, sostiene che durante il sonno REM, cervello e mente sembrano impegnati in un processo di creazione fantastica. I nostri sogni non sono semplicemente un rivivere esperienze precedenti. Al contrario, spesso ne inventiamo di nuove e originali. Nuove idee e sentimenti, nuove visioni di vecchi problemi possono nascere all'interno dei sogni per essere poi portate avanti nella mente conscia, oppure rimanere inconscie come parte del nostro più profondo repertorio creativo.

Non sempre è bene arrovellarsi attorno all'interpretazione dei sogni. Così come per il bambino che gioca felice sulla sabbia non è importante sapere il perché del suo gioco e della sua felicità, non illudiamoci di spiegare e imbrigliare sempre la natura. Talvolta è più utile rispettarla e assecondarla. Al sognatore e all'interprete dei sogni si può forse applicare ciò che Kant diceva di due giocatori: essi *credono* di giocare tra loro, ma è la natura che gioca entrambi.

Note

1. È il titolo di un mio intervento al XIII Convegno Nazionale CIPA (Centro Italiano di Psicologia Analitica), Milano, 12 novembre 2005. Quello qui presentato è il testo integrale del mio intervento.
2. *Erziehungswissenschaft und Lebenslehre*, Rombach, Freiburg, 1970, p. 180.
3. Fink non parla di relazione terapeutica ma di relazione educativa.
4. Secondo K. Jaspers "illusioni si chiamano tutte quelle percezioni che derivano da trasformazioni delle percezioni reali, nelle quali stimoli sensoriali esterni si combinano con elementi riprodotti in un'unità tale che quelli diretti non si possono distinguere da quelli riprodotti. L'illusione va distinta dall'allucinazione che è una falsa percezione in assenza di stimoli sensoriali adeguati, per cui è detta anche 'percezione senza oggetto'. In ambito psicoanalitico al termine illusione si preferisce il termine di allucinazione riferito al soddisfacimento fantastico o onirico del desiderio. Unica eccezione è D.W. Winnicott che parla di illusioni

a proposito di quelle creazioni promosse dal desiderio infantile non soddisfatto dal comportamento materno e compensato da un oggetto transizionale. L'oggetto transizionale, per Winnicott, appartiene a quel campo intermedio dell'esperienza che è il campo dell'illusione i cui contenuti non sono riconducibili né alla realtà interna, né alla realtà esterna. Essa costituisce la parte più importante dell'esperienza del bambino e il suo protrarsi nell'età adulta è alla base della successiva vita immaginativa (U. Galimberti, *Dizionario di psicologia*, Torino, UTET, 1992)].

5. Stefano Castelli in: Fulvio Scaparro 'Sul molo, guardando il mare aperto', in Riccardo Massa (a cura di), *Linee di fuga*, Firenze, La Nuova Italia, 1989, pp. 36-37.
6. Winnicott, 1945, Lo sviluppo emozionale primario, in: *Dalla pediatria alla psicoanalisi*, Firenze, Martinelli, 1975.