

Leggere le parole, fra psicanalisi e letteratura:

I. Capire

“<<Non riesco a capirti>> vuol dire: << Non saprò mai cosa pensi veramente di me>>. Non posso decifrare te perché non so come tu decifri me”
[R. Barthes]

La parola Capire è forse fra le più utilizzate e prominenti fra chi si occupa, a che fare o si interessi di psicoanalisi e psicologia. Per quanto di uso comunque, infatti, questa parola sembra inevitabilmente legata alla natura dell'arte psicoterapeutica arrivando a costituire, nel senso comune, l'essenza stessa di ciò che il terapeuta fa e, in fin dei conti, è. Lo Psicologo, e in particolare lo Psicoterapeuta/Psicoanalista, è una persona che capisce; capisce come funzionano gli altri e come funziona lui, capisce cosa succede nella mente del paziente, capisce i segnali verbali e non verbali, i sogni, i sentimenti, capisce ciò che è oscuro come l'inconscio, e gli istinti, e possiede (o meglio, gli viene attribuito) lo straordinario potere di sbrogliare la complessa matassa dei pensieri individuali con poche, accurate parole. In fondo, spesso si inizia un percorso terapeutico per “capire se stessi”, guidati dalla convinzione che, capendo, si possa in qualche modo accedere ad una dimensione più profonda della propria coscienza, o ad un miglior controllo di quelli elementi che, sconosciuti, sembrano avere il controllo della nostra vita.

Si potrebbe anche dire che, oggi, nell'epoca dell'informazione, viviamo un periodo di intensa e febbrile nevrosi del capire, dove il continuo e martellante flusso di dati trasmessi senza sosta da media, social networks e mezzi di informazione ci costringe continuamente ad assumere posizioni e a formulare opinioni su qualunque cosa, spesso a partire da dati frammentari, consumati nel breve lasso di tempo che ricorre far un post e l'altro, o fra i 5-10 minuti del reel di tik tok o di instagram, o dell'articolo cercato di fretta sul web. Siamo ben lontani qui dalla concezione del pensiero che Wilfred Bion diede quando disse che il pensiero nasce nell'assenza dell'oggetto: è quando il bambino non incontra la madre che è costretto a formulare un pensiero, per compensare la frustrazione provocata dall'oggetto assente. Capire, e dunque pensare qualcosa, oggi, sembra invece significare l'esatto opposto, perché nell'epoca dell'informazione, dove tutto è accessibile in qualunque momento, l'ignoranza non è tollerabile, e laddove chiunque ha accesso a modelli di pensiero, teorie e spiegazioni, spesso già elaborate e semplificate da altri, non è difficile convincersi di possedere un patrimonio di conoscenze molto più vasto di quello che forse è in realtà.

Si potrebbe certo distinguere, come talvolta si fa, il capire dal comprendere, e il comprendere dal conoscere, e ancora, il conoscere dal sapere. Capire deriva dal latino *capere*, ovvero prendere, un etimo che suggerisce la possibilità di afferrare, e quindi possedere, ciò che si sta sperimentando, conoscere invece, deriva dal latino *cum-gnosco*, spesso tradotto con “sapere con”, laddove *gnosco* rappresenta una variante di *nosco*, antica forma contratta dell'espressione “cum nobis”, con noi. Conoscere,

rispetto a capire, rimanderebbe ad una dimensione collettiva e condivisa dell'accesso ad informazioni ed esperienze, all'atto di attingere dal patrimonio comune di una cultura o di tutta l'umanità. Sapere, infine, deriva dalla parola *sàpere*, cioè letteralmente "avere sapore", nel senso di sentire e intuire il "gusto" delle cose, così come si può percepire un odore o un aroma. Curiosamente, la parola che fra le tre che più si associa all'intelletto (sapiente è un sinonimo di saggio, e il sapere si riferisce spesso all'insieme di conoscenze intellettuali riguardanti una certa disciplina) si lega profondamente ai sensi ed al corpo, in un percorso che dalla bocca e dal naso arriva alla testa, ed è la stessa psicoanalisi d'altronde, fin dalle sue prime formulazioni, a suggerire che mente e corpo funzionino come un unicum (corpo-mente) e non come due entità separate ma in comunicazione.

Pur facendo queste dovute distinzioni, tuttavia, la natura d'uso di questi tre termini non cambia, ed anzi, li si trova spesso usati come sinonimi intercambiabili. Che si parli di capire qualcosa, conoscere qualcosa o di sapere qualcosa, la febbrile necessità di esprimersi in merito a migliaia di avvenimenti che avvengono nel mondo sembra oggi voler appiattire le differenze e le sfumature legate a ciascun termine in favore della necessità di assumere un punto di vista polarizzato, pronto all'uso e possibilmente adeguato ad essere espresso senza troppe digressioni. Lo scrittore contemporaneo Walter Siti riassume molto efficacemente questo punto di vista parlando delle modalità di espressione della letteratura moderna:

“L'importante è che il messaggio arrivi, forma e contenuto, perdono la loro compattezza, fondamentale invece affinché la parola scritta possa trasformarsi in letteratura. [Ciò] sottende una forma di “sciatteria” che ha molto a che fare con il concetto di libertà dell'esprimersi: purché arrivi ciò che si vuole dire, nella cultura del neo-impegno, è concesso sacrificare il modo in cui dirlo, scriverlo, costruirlo. “ [W. Siti – citato Non c'è che dire. Libertà di espressione nella cultura italiana, a cura di Marta Rizzo]

Nella IV Epistola delle *Familiari* di Petrarca, il poeta racconta della scalata, assieme al fratello Gherardo, del monte Ventoso, nei pressi di Valchiusa. L'ascesa del monte, che ha come pretesto la visione del panorama, serve al poeta come metafora della comprensione delle proprie debolezze e oscurità. Questi infatti, a differenza del fratello Gherardo, non si avvia verso la strada più difficile, ma diretta, verso la vetta, si inoltra invece in un intricato percorso finalizzato a trovare la strada meno faticosa e più piana finendo, proverbialmente, a impiegare molto più tempo e molte più energie del suo compagno. Al di là del significato religioso e moraleggiante del racconto, in questa Epistola di Petrarca si delinea la concezione del capire se stessi come percorso di comprensione del sé attraverso il contatto con la propria fragilità: Petrarca denuncia con estrema sincerità la sua pigrizia nel tentare di raggiungere la vetta senza faticare eccessivamente, per poi rendersi conto, una volta di fronte al meraviglioso panorama della Valchiusa, di aver preso coscienza della necessità di esplorare se stessi per raggiungere una felicità autentica.

Nel mito di Aristofane, Zeus divide in due gli Androgini, affinché vendendosi tagliati possano capire la loro arroganza. Capire è scindersi, perché richiede il doloroso

impegno di distanziarsi da ciò che si vuole capire, a rischio di restare incompresi, e rimanere soli, come l'eroe del Canto di amore di Alfred J. Prufrock di Eliot:

*E ho conosciuto tutti gli occhi, conosciuti tutti –
Gli occhi che ti fissano in una frase formulata,
E quando sono formulato, appuntato a uno spillo,
Quando sono trafitto da uno spillo e mi dibatto sul muro
Come potrei allora cominciare
A sputar fuori tutti i mozziconi dei miei giorni e delle mie abitudini? .
Come potrei rischiare?*

L'eroe della poesia è un uomo che pensa, e si trova intrappolato nella ragnatela dei suoi pensieri, delle sue conoscenze e delle mille possibilità immaginate, tormentato dalla paura di non essere capito, e dal rimorso di non aver rischiato:

*E di sicuro ci sarà tempo
Di chiedere, “Posso osare?” e, “Posso osare?”*

Cosa significa capire se stessi? E capire gli altri? O essere capiti? Significa essere “formulati” da qualcuno, come nella poesia, a rischio di sentirsi trafitti o mozzati dal giudizio altrui? Capire è “formulare” pensieri riguardo a noi stessi e agli altri, e al mondo?

Nel tentativo di capire tutto, e di divenire il Tutto, il Siddharta (der Suchende, colui che cerca) di Herman Hesse attraversa, proprio come Prufrock, numerose esperienze mistiche e sensuali, per approdare però ad una conclusione differente: se Prufrock conclude la sua vita nel rimorso di tutto ciò che non è stato sperimentato per paura, Siddharta comprende che è in qualunque esperienza reale, di per se stessa, il significato della ricerca di Sé.

Siddharta non capisce se stesso solo attraverso le conoscenze acquisite, ma anche attraverso i sentimenti, il rapporto con il figlio ribelle, e soprattutto il suo dolore. E non a caso è una poesia di Hesse a descrivere con estrema delicatezza un diverso tentativo di capire l'altro: senza cercare di formularlo, senza il ricorso a categorie e giudizi, ma attraverso la volontà di sintonizzarsi con il suo dolore e la sua esperienza umana:

*Io ti chiesi perché i tuoi occhi
si soffermano nei miei
come una casta stella del cielo
in un oscuro flutto.*

*Mi hai guardato a lungo
come si saggia un bimbo con lo sguardo,
mi hai detto poi, con gentilezza:
ti voglio bene, perché sei tanto triste*

Cosa intendiamo dire, oggi, quando diciamo di voler Capire? Forse vogliamo capire perché siamo (o siamo stati) divisi, ed essendo divisi, vogliamo possedere qualcosa che colmi il vuoto lasciato da ciò che un tempo abbiamo perso. La parole *verstehen*, in tedesco, e *undertsand* in inglese derivano dall'antico germanico *firstan*, cioè “stare attorno, dominare o afferrare”, l'ideogramma che indica la parola 分かる(*wakaru*, capire) in giapponese, rappresenta una spada o un coltello (刀, *katana*), nell'atto di tagliare in due qualcosa. Il costante progresso della conoscenza umana e l'approfondimento di fenomeni sempre più complessi, in fondo, sembrano volerci suggerire tanto che non è possibile capire tutto, e conoscere tutto, quanto la necessità di frammentare il sapere per poterlo rendere accessibile, e dunque studiabile. La letteratura ha tentato, per secoli, di esprimere questa costante tensione dell'uomo verso il desiderio di colmare le proprie lacune, di trovare la metà dell'Androgino da cui è stato diviso, e non è mai giunta ad una conclusione certa. Capire significa desiderare, ma anche incorrere nel rischio di perdersi nella confusione delle informazioni e delle esperienze umane, come il Faust che, studioso di ogni scienza, ne conclude che non è dato sapere nulla. Capire significa cercare l'altro, e venire cercati, ma rischiare così di fraintendere, ed essere fraintesi. Può essere un'esperienza puramente intellettuale, un esercizio mnemonico, o il coinvolgimento intero delle nostre emozioni e sensazioni, il contatto con un Io vivo, con quella che Ester Bick definì pelle psichica, e Anzieu Io-pelle, aree cioè dove il confine fra ciò che è sentito e ciò che è pensato non sono così chiari. Capire è di per sé un'esperienza contraddittoria, perché significa cercare di dividere per unire, e forse per questo spaventa così tanto da diventare una necessità ostentata e confusa con l'obbligo di formulare un'opinione, senza prendersi il tempo di scalare la vetta, di attendere, e di ritrovarsi faccia a faccia con i propri vuoti interiori, le proprie lacune e le proprie incertezze, anche se è proprio lì, forse, che abbiamo l'occasione di incontrare qualcosa di nuovo di noi stessi.

*“Avevo un pò di tempo per capire e per essere,
Ero l'ombra, mi piaceva custodire la casa,
E aspettavo, ero la calma attesa delle stanze,
Il fuoco, lo sapevo, non ardeva invano...”*
[Yves Bonnefois – Una voce]