

Coscienza e tattiche non ordinarie: definizioni utili alle psicoterapie interazioniste

*Luca Bidogia*¹

Riassunto. L'articolo propone alcuni *sostantivi* per "dare sostanza" al costrutto polisemico della coscienza, in modo che siano utili a quelle psicoterapie che, adottando un pragmatismo semiotico e strategico, vogliono attuare procedimenti di modificazione dello stato di coscienza del cliente. La riflessione accenna solo brevemente agli aspetti teorici, filosofici, antropologici e filogenetici legati agli studi della coscienza e dei suoi stati modificati, per concentrarsi sulla costruzione di una semantica più accurata dell'interazione terapeutica durante una tattica non ordinaria, come un rilassamento, una visualizzazione guidata o un'induzione ipnotica. Scopo delle definizioni proposte è permettere al terapeuta di trovare delle analogie con altre tattiche di natura più ordinaria e di avere dei riferimenti più solidi su cui applicare poi le varie tecniche comunicative, sceniche e suggestive solitamente associabili a tali contesti psicologici.

Parole chiave: Coscienza; ipnosi; metafora; comunicazione performativa; *trance*; pragmatismo.

Abstract. The paper proposes some definitions of the polysemic construct of conscience, so that they could be useful to those psychotherapies which, adopting a semiotic and strategic pragmatism, want to implement procedures of modification of the client's state of consciousness. The study refers only briefly to the theoretical, philosophical, anthropological and phylogenetic aspects linked to the studies of consciousness and its modified states, whereas the article focuses on building a more accurate semantics of therapeutic interaction during non-ordinary tactics, such as relaxation, imagery or hypnotic induction. The aim of the proposed definitions is to allow the therapist to find analogies with other common tactics and to have solid foundations on which to apply the various communicative, scenic and suggestive techniques usually associated with such psychological contexts.

Keywords: Consciousness; hypnosis; metaphor; performative communication; *trance*; pragmatism.

1. Mappe sulla sabbia

Come per ogni costrutto, anche il termine "coscienza" trova definizione e ragion d'essere solo all'interno di una teoria che lo descrive. Il paradigma antropomorfo pone accento sulla necessità di una riflessione prima epistemologica e poi teorica sui vari costrutti prodotti e inventati dalle teorie che afferiscono alla psicologia. Senza tale riflessione e senza un inquadramento (adeguato, pertinente e rigoroso) si corre il rischio di scambiare una realtà concettuale di second'ordine - costruita in una speculazione locale, storica e culturale - come una realtà ontologica, su cui tutti possono parlare e dire senza aver consapevolezza di discutere di artefatti differenti.

¹ *Psicologo, Psicoterapeuta, Ipnostista e docente della Scuola di Psicoterapia Interattivo-Cognitiva di Padova.*

Questo lavoro vuole proporre alcune prime mappe utili agli psicoterapeuti che condividano un'epistemologia pragmatista e costruttivista e che vogliano usare consapevolmente le modificazioni degli stati di coscienza all'interno delle proprie relazioni terapeutiche. Lo scritto è dunque riferibile ai contesti che chiameremo clinici e non vuole addentrarsi in speculazioni su cosa sia di per sé la "coscienza", non per evitarne il ginepraio ma, appunto, per scelta pragmatica. In tale contesto cercherò di sintetizzare le ricerche e riflessioni interazioniste raccolte fino a oggi, con lo scopo non di costruire un tempio da onorare, ma di condividere un bagaglio da poter portare sulle spalle di chi vorrà continuare il viaggio in quel territorio incerto degli stati modificati di coscienza. Conscio che, negli spazi psichici, sono le mappe a configurare il territorio.

Il lettore dovrà quindi evitare il rischio di trovare nella sintesi qualche certezza dogmatica; è invece invitato ad approfondire le fonti, dove risulterà ben più chiaro come questo sia un viaggio di conoscenza, quindi di costruzione e non di scoperta. Questa premessa vale ancor di più nelle parti dell'articolo dove vengono proposte tattiche e posizioni utili alla psicoterapia che emergono dal mio studio sul campo, senza troppi appigli bibliografici direttamente riferiti all'approccio interazionista.

Il testo qui presente è una mappa con legenda di un territorio di cui non postuliamo l'esistenza, ma di cui valutiamo l'efficacia in base ai risultati delle nostre direzioni. Anzi, trattasi di appunti condivisi da un ipnotista - direbbe qualcuno - il quale sente lacerarsi dentro qualcosa, ogniqualvolta viene dato verbo ai mondi che si celano dietro alla parola *coscienza*. Ma l'uso delle esplicitazioni richieste dal testo serve in quelle che sono le vie di mezzo tra il *sapere* e il *fare*. Fortuna vuole che l'Autore non goda dell'autorevolezza necessaria a reificare realtà non date. Prendeteli dunque come castelli di sabbia costruiti sull'arenile nel far della sera.

1.1. Premesse e anticipazioni: le tattiche di modulazione di coscienza

Questo articolo non vuole approfondire le manovre terapeutiche di modificazione del flusso di coscienza. Lo scopo è quello di metter prima ordine, per poi passare all'uso degli strumenti non ordinari in altre sedi. Ritengo però coerente anticipare brevemente l'aspetto operativo, perché è da quell'uso "clinico" che andremo a trovare le definizioni utili con cui riordinare la bibliografia sulla "coscienza".

Andremo quindi a interrogarci su cosa sia meglio intendere come "coscienza" in quelle pratiche, immaginative, suggestive e senso-percettive, in cui il terapeuta modifica intenzionalmente lo stato di coscienza della persona, usando un linguaggio non ordinario. Senza addentrarci troppo nello specifico, userò qui il termine *tattiche di modulazione di coscienza* o *tattiche non-ordinarie* come un artificio retorico, riferendomi a tutte le tattiche con riferimenti pragmatici che promuovono stati non ordinari di coscienza con scopi terapeutici. Escludo quindi quelle esperienze involontarie legate alle *espressioni non-ordinarie della mente (Non-Ordinary Mental Expressions, NOME)*, quelle legate all'*esperienza di premorte (Near-Death Experiences, NDE)* e quelle tecniche che possono essere usate solo con scopi esperienziali o che non siano all'interno di un'interazione terapeutica (per esempio: rilassamento di gruppo; visualizzazioni guidate generiche). Così come differenzierò le tattiche terapeutiche non-ordinarie dalle pratiche mistiche, religiose o filosofiche, che si riferiscano ad altri artefatti culturali o che presuppongano l'esistenza di assoluti (essendo qui l'approccio 'scettico' o pragmatico). Come altre tattiche, anche quelle che prevedono le modificazioni di coscienza possono essere ritrovate in modelli con epistemologie differenti e afferenti a livelli di realismo monista o ipotetico. Anzi, talora non solo sono state precedentemente definite in altri modelli terapeutici, ma sono anche nate ben prima della "psicoterapia" in contesti religiosi, filosofici, spirituali e culturali. Se la particolarità dei modelli che abbracciano paradigmi interazionisti è

quella di cercare un modo rigoroso di declinare, all'interno del proprio impianto teorico e metodologico, le modalità performative che gli esseri umani hanno di interagire e comunicare, si può fin da subito intuire che non si tratta quindi di imparare una tecnica, ma di padroneggiarne il senso e la dinamica all'interno di un modello teorico, che dia significato all'intervento psicoterapeutico.

Seppur trovino loro massima espressione in tali contesti la comunicazione performativa, il *saper* dire, l'arte retorica e gli stratagemmi non sono elementi esclusivi delle tattiche di modulazione di coscienza. Così come le oscillazioni e fluttuazioni dello stato di coscienza non sono riservate a tali tattiche, ma sono spontaneamente presenti in ogni colloquio terapeutico. E, in aggiunta, molti interventi terapeutici efficaci, non annoverabili tra le tattiche di modulazione di coscienza, devono tale efficacia al saper scegliere il momento opportuno in cui cambiare il passo di danza. Nemmeno l'effetto stuporoso, estatico o rilassato della persona è da considerarsi obiettivo o particolarità di una tattica di modulazione di coscienza, infatti, come dice Milton Erickson "È l'esperienza di riassociare e riorganizzare la propria vita esperienziale che si traduce nella cura, non la manifestazione di un comportamento responsivo che può, nel migliore dei casi, soddisfare solamente l'osservatore" (Erickson, Rossi, Rossi, 1976, p. 46). Ciò che contraddistingue metodologicamente una tattica non-ordinaria è proprio la *volontà* del terapeuta di usare una modificazione dello stato di coscienza. Il terapeuta, consapevole di essere all'interno di un *ciclo ermeneutico*, focalizza le proprie lenti su ciò che chiama "coscienza" (reificando non solo un ente, ma delle regole e possibilità di funzionamento), presupponendo che la perturbazione che avviene in uno stato modificato abbia degli effetti duraturi sulla riorganizzazione dello stato di coscienza ordinario nella direzione degli scopi terapeutici. Gli aspetti comunicativi seguono tale focalizzazione, cioè gli aspetti tecnici seguono quelli percettivo-epistemologici del terapeuta, o detto più semplicemente: il modo in cui il terapeuta maneggia una realtà dipende dalla definizione teorica che la reifica.

1.2. Specificità delle tattiche di modulazione di coscienza

Tra le tattiche non-ordinarie possono essere annoverate: le tattiche ipnotiche, quelle meditative, quelle sensoriali e rilassanti e quelle narrative-evocative, in cui l'accento è posto principalmente sulle componenti emotive del vissuto del cliente e sugli atti perlocutori non verbali e performativi del terapeuta. Tali tattiche possono essere ingenuamente confuse con altre pratiche o tecniche, ma vi sono due principali differenze: una di natura metodologica e una di natura epistemologica.

La prima differenza (generalmente applicabile anche ad altri modelli teorici) è che la tattica ha a che fare con l'intenzione terapeutica e, quindi, con un processo più ampio della relazione con il cliente e dei suoi obiettivi, è quindi "costruita su misura" per quel tipo di interazione, mentre le pratiche si riferiscono spesso a copioni ed esercizi che hanno una valenza in sé e, quindi, possono essere imparati (e insegnati) senza particolari personalizzazioni (andando spesso a riferirsi a realtà ontologiche di natura spirituale o fisiologica). Altro ancora sono le tecniche che, invece, si riferiscono maggiormente a un'arte o una sofisticazione rintracciabile nella sapienza ed esperienza del terapeuta e, quindi, riguardano soprattutto porzioni più limitate di interazione e sono rinvenibili in più situazioni (per esempio: la tecnica del "come se").

Il secondo aspetto che differenzia in modo più specifico le tattiche in oggetto da altre tecniche che usano stati modificati di coscienza è la posizione scettica e pragmatica del terapeuta, che non crede all'esistenza di altri artefatti preesistenti, se non quelli del contesto semiotico della specifica relazione. Il terapeuta interazionista è dunque ben consapevole (o assume tale credenza) che ogni tipo di *trance* o stato modificato di coscienza è possibile solo all'interno di un linguaggio che lo consente. Sua cura sarà

quindi quella di elicitare quegli elementi semantici e simbolici che possano permettere tale modifica nella percezione di sé e della realtà da parte del proprio cliente. Banalmente, il terapeuta sa che non servirà a nulla un particolare tono di voce, mimica o altro per indurre una *trance* ipnotica, se all'interno dei riferimenti del proprio cliente tali atti non abbiano connessioni con quello stato. La tanto osannata frase "parlare il linguaggio del paziente" trova nefasti riscontri quando gli psicologi recitano a memoria visualizzazioni guidate o protocolli di rilassamento. "Andare in *trance*", "accedere all'inconscio", "percepire la propria presenza" o altre tipiche frasi possono avere effetti drammaticamente differenti, a seconda delle traduzioni semantiche attuate dal cliente. Come un turista che cerca un'esperienza di *trance* sciamanica nulla ottiene se le sue membra non si sono intessute del linguaggio e della cultura dell'ayahuasca, così un cliente in uno studio terapeutico nulla otterrà se non possiede i necessari riferimenti culturali.

Come ricorda il teorema di Thomas e come spiegano Quarato e Salvini riferendosi agli Huicholes nel loro studio degli uditori di voci, "riuscire ad avere delle visioni, per quanto allucinate, implica condividere le matrici interpretative e narrative del proprio gruppo di appartenenza storica, sociale e culturale: presupposto performativo che mette l'adepto in condizione di evocare presenze metafisiche sotto forma di visioni e voci" (Salvini e Quarato, 2011). In tal senso una tattica di modulazione di coscienza è tale solo se considera la dimensione simbolica e semantica in cui viene costruita. Se poi, come afferma Goffman (1969, p. 289), "il sé è il prodotto di una scena che viene rappresentata" e i momenti sono più importanti degli uomini, si capisce quanto per gli approcci interazionisti sia necessario cogliere il giusto tempo in cui inserire la tattica non-ordinaria. Infatti "le nostre azioni e le nostre storie non sono organizzate soltanto dai *pensieri che abbiamo in testa*, ma è il contesto relazionale a suggerire l'atto più appropriato per quel determinato momento e situazione: l'esito di ciò che accade è dunque sempre un terzo istruito dalle parti in interazione tra loro" (Romaioli, 2013, p. 137). Da tale prospettiva si può intuire quanto le aspettative (esplicite e implicite), le credenze, le condivisioni in merito e l'andamento del discorso durante il colloquio influenzino non solo l'esito, ma la costruzione stessa di una tattica non-ordinaria che si contraddistingue, non tanto dagli evidenti aspetti performativi, ma proprio dal loro scopo e dalla loro destinazione: la *densità* dell'interazione semiotica - ciò che Bruner chiamerebbe *condizione meteorologica simpatetica* - volta a convogliare nel presente elementi e processi non ordinari (ma già nelle possibilità di tale interazione) utili a sperimentare vividamente un modo differente di relazionarsi a sé e al mondo.

1.3. Efficacia delle tattiche non ordinarie

Coerentemente con la non-ordinarietà a esse attribuita, le tattiche di modulazione di coscienza possono avere effetti positivi semplicemente intercettando una teoria curativa preesistente che le contempra. Cioè, come per effetto placebo, alcune tattiche non-ordinarie funzionano semplicemente perché la persona ne attribuisce particolari potenzialità: il cliente si aspetta che funzionino e il terapeuta riesce fortunosamente o sapientemente a usare tale profezia affinché poi si avveri. La posizione pragmatista, permettendo di cogliere facilmente tali possibilità, rende più efficienti sia il percorso che il tempo della terapia.

Ma le tattiche non-ordinarie possono produrre cambiamenti terapeutici per le più svariate ragioni. Pur mantenendo un punto di vista scettico tipico dell'approccio seguito, provo qui a elencare alcune spiegazioni sull'efficacia delle tattiche terapeutiche che prevedono esplicitamente la modificazione dello stato di coscienza. Le ordino dalle più elementari a quelle più sofisticate, sottolineando fin da subito che

tali ragioni si possono ritrovare contemporaneamente in ogni manovra terapeutica non ordinaria:

1. Apprendimento: in un contesto “sicuro” come quello terapeutico, la persona sperimenta uno stato modificato di coscienza, imparando così nuovi modi di intendersi e ampliando le possibilità di vivere se stessa e la realtà che percepisce. Apprende, se ce ne fosse necessità, che l’essere umano, lei compresa, non vive solo di ordinarietà, ma che vi sono stati non-ordinari in cui sperimentare rilassamento, creatività, accoglienza, fusione e poesia. Oltre ad apprendere nuove possibilità d’uso della propria mente, di cui lo stesso James ne sottolineava gli effetti benèfici, la persona apprende nuovi modi di accogliere se stessa e le fluttuazioni della propria coscienza. Pensiamo, ad esempio, ad una pratica di consapevolezza come la *mindfulness* (pratica che rivisita la meditazione vipassana buddista) che, in un contesto terapeutico, diventa uno strumento per osservare se stessi con maggior distacco o per prendere consapevolezza di alcune abitudini mentali (per esempio: l’autocritica), evitando però il “guardarsi dentro che rende ciechi”, per acquisire invece una nuova posizione con cui favorire i processi meta-cognitivi di auto-osservazione e auto-regolazione. O, se vogliamo usare le metafore della teoria di Julian Jaynes, potrebbe permettere all’*analogo-io* di muoversi nello spazio mentale senza troppi vincoli morali dell’*imperativo collettivo*.

2. Esperienze emotive correttive: immersi in una visualizzazione o in una rappresentazione sensoriale la persona può vivere, come un laboratorio scenico o una palestra emotiva, una situazione che non ha modo di sperimentare nei suoi contesti quotidiani. Ciò può banalmente aumentare il senso di auto-efficacia percepito, promuovendo l’azione anche nel contesto ordinario associato. Oppure, nei casi di quei disagi non ben definibili durante lo stato ordinario (per esempio: sensazioni generiche di inadeguatezza o ansia) può concretizzarli, durante lo stato modificato, in simboli, oggetti o rappresentazioni metaforiche, in modo da renderli più manipolabili sia nel corso della visualizzazione che successivamente, attribuendo loro così più facilmente un nome e un ruolo all’interno della propria storia personale. Compiendo quello che Vygotskij chiama il *salto dialettico* dalla sensazione al pensiero, definendo e ristrutturando il problema come affrontabile e permettendo lo svolgersi della storia.

3. Aumento delle proprie possibilità di scelta: parafrasando Von Foerster, agendo all’interno di uno stato modificato di coscienza, la persona impara ad agire in nuovi modi e può essere posta esplicitamente dal terapeuta in situazioni in cui possa scegliere cosa fare e come farlo. Se, come sostiene McVeigh, la teoria di Jaynes attribuisce alla mente bicamerale una funzione di comando e controllo culturale (McVeigh, 2011), accedendo a uno stato modificato di coscienza, tale funzione può essere evoluta da un’ipotetica rigidità normativa a regolazioni più elastiche e adeguate al contesto. Lo sapeva bene Milton Erickson quando infarciva le proprie induzioni con il verbo modale “puoi” per autorizzare la persona a esplorare opportunità spesso precluse da rigidi “devi” interni.

4. Accoglienza e consolidamento di un repertorio di cambiamento: il terapeuta coglie nel flusso discorsivo un contenuto (per esempio: un’immagine, un gesto, un ricordo, una parola...) o un processo (per esempio: un ruolo giocato in alcune tipiche situazioni, una modalità di costruzione di frase, una modalità di descrizione...), in cui ravvisa un punto generativo del cambiamento desiderato e costruisce su di esso l’esperienza non-ordinaria in modo da consolidarla e renderla (anche) alla persona più evidente, ricordabile e riutilizzabile in più contesti di vita.

5. Modificazione delle strutture implicite: esperienza tipica delle tattiche ipnotiche con *trance* più profonda, in cui il terapeuta presuppone che la tattica agisca direttamente sulle matrici generative e narrative del cliente. Quest’ultimo resta ignaro e non

consapevole di tale processo, o perché focalizzato su un altro contenuto o perché, seppur cosciente durante l'esperienza di *trance*, ne perde traccia al ritorno nello stato di coscienza ordinario. C'è da specificare che, sperimentando solo l'efficacia di tale processo, il terapeuta, in virtù della posizione di pluralismo epistemologico, potrebbe descrivere il successo della manovra come un semplice effetto placebo, in cui sia stata la forte convinzione del terapeuta (di maneggiare direttamente le strutture implicite del sistema-cliente) ad aumentare la forza perlocutoria della propria comunicazione, generando effetti veri partendo da fatti creduti tali, senza aver, di fatto, maneggiato alcunché (e questo, naturalmente, vale per ogni tattica terapeutica)².

In virtù degli effetti perlocutori delle credenze del terapeuta e della sua attribuzione di utilità all'esperienza si può ben capire, così come accade anche per gli sciamani, come il terapeuta preceda il cliente modificando il proprio stato di coscienza. Ma mentre lo sciamano anticipa il proprio interlocutore entrando in un mondo altro ritenuto ontologicamente esistente senza che necessiti di esser creduto, lo psicoterapeuta non porta in un mondo esistente la persona, ma lo accompagna, soprattutto nelle tattiche non-ordinarie più dialogiche, in uno stato di coscienza che definirà i propri elementi rappresentativi momento per momento.

Da una posizione interazionista, lo psicoterapeuta difficilmente si potrà affidare all'esistenza, nella matrice culturale condivisa, di spiriti di per sé buoni o ad altri artefatti culturali propri di tradizioni come quelle orientali, in cui sono ancora vive numerose tappe di evoluzione e differenziazione della coscienza. La posizione interazionista pone tuttavia il terapeuta vincolato all'*utilità* dell'esperienza. Anche qui, dunque, l'interesse non è per il contenuto, ma per la direzione impressa dal processo ai contenuti dell'esperienza di *trance*.

Nell'oscillazione epistemica tipica del terapeuta (Salvini, 1998) egli agisce contemporaneamente da un lato immerso in una realtà che considera vera, dall'altro guidando tecnicamente il processo affinché sia utile agli scopi terapeutici. Non è questa la sede, ma tali riflessioni trovano molti parallelismi con l'approccio naturalistico all'ipnosi di Milton Erickson e a ciò che viene definita "nuova Ipnosi" (Aaroz, 1985).

1.4. Sintesi: l'approccio interazionista alla parola "coscienza"

Partiti dalla fine per risalire, abbiamo accennato alle tattiche e ora possiamo avvicinarci all'oggetto verso cui sono protese: la *coscienza*.

Immaginiamo di essere dei terapeuti intenzionati a modulare lo stato di coscienza del nostro interlocutore con un qualche scopo utile al cambiamento. Con cosa abbiamo a che fare? Cosa dovremmo o vorremmo modulare?

Si capirà bene che le teorie quantistiche riguardanti i microtubuli di Penrose e Hameroff siano appigli teorici che, per quanto affascinanti, poco serviranno oltre a conferire una sicurezza retorica all'agire del terapeuta. Così come parlare di onde elettroencefaliche o di inconscio freudiano. Bisognerà trovare un linguaggio che costruisca una realtà che sia manipolabile da parte di uno psicologo postmoderno.

L'approccio interazionista generalmente delimita il suo campo di pertinenza allo specifico contesto dell'interazione semiotica e comunicativa (Salvini, 2011) e, seguendo un criterio di adeguatezza, propone un pluralismo teorico per la definizione dei costrutti all'interno di teorie pragmaticamente utili alle interazioni di cui sopra. In poche parole: il modello interazionista non definisce alcunché di esistente. L'approccio è scettico e metafisicamente agnostico, nel senso che per mantenere l'attenzione sulla pertinenza del campo applicativo (l'interazione semiotica) dobbiamo ritenere non di

² Come recentemente ha ben spiegato Salvini, cercare le cause di taluni fenomeni emergenti può rivelarsi un esercizio inutile e fuorviante, sia da parte dello psicoterapeuta che del suo interlocutore. (Salvini, 2019).

nostra competenza ogni tipo di discorso sul reale. Per il modello interazionista la psicologia è una scienza che si confronta con realtà di second'ordine (Romaioli, 2011). Dal punto di vista di un tale approccio, quindi, sarebbe un errore definire la coscienza come un'entità ontologica, ma anche come una realtà gnoseologica avulsa da una teoria che la inserisca all'interno di un principio di funzionalità. La lente del pragmatismo ci invita quindi a descrivere un costrutto esplicitando, fin da subito, l'uso e lo scopo con cui intendiamo poi servirci di esso. Senza tale consapevolezza si rischierebbe di definire un concetto solo allo scopo di placare la nostra incertezza, tipica degli studiosi che sentono la necessità di catalogare e dare il nome alle cose.

Mentre gli studi epistemologici, antropologici e filogenetici sul costrutto di coscienza possono trovare un loro senso generale, quando si sceglie esplicitamente di usare tattiche che modifichino lo stato di coscienza all'interno di un contesto terapeutico è meglio invece specificare quale sia l'oggetto dell'intervento. Scopo di questo lavoro è dunque offrire alcuni spunti di riflessione per definizioni di coscienza utili non alle psicoterapie interazioniste in generale, ma in particolare a quelle che chiamiamo tattiche non-ordinarie.

Di fronte a una persona nel proprio studio, un terapeuta osserva un sistema variamente cangiante di repertori rappresentativi e relazionali che - facendo perno su un'identità costruita con una teoria su di sé, gli altri e il mondo - si modella nell'interazione. Tale visione è consapevolmente costruita in senso pragmatico e trova la sua utilità nel fatto che il terapeuta interpreta il modo di porsi, parlare e interagire con l'ambiente come un racconto che la persona fa di sé. L'obiettivo terapeutico è trovare il modo affinché la persona abbia un sentimento (verso sé e il mondo) sufficientemente differente per uscire da una situazione vissuta come problematica e agire in modo più funzionale nei propri contesti.

Le tattiche terapeutiche interazioniste - anche se a volte possono puntare sulla spiegazione - solitamente utilizzano prescrizioni paradossali, trappole logiche, ristrutturazione dei significati e del contesto, provocazioni e altre strategie retoriche che, dosate al giusto momento del procedere del discorso, possano generare (o promuovere) le perturbazioni necessarie ai processi che mantengono il sistema di costrutti-problema, affinché si organizzino in direzioni più integrate e funzionali (Salvini, Ludici Mazzini, 2011).

All'interno di tale approccio, lo psicoterapeuta può scegliere le metafore teoriche più funzionali al proprio modo di intendere e sentire l'intervento terapeutico. Può così puntare maggiormente, per esempio, sulla parte narrativa, verbale o testuale; su quella maggiormente sociale legata a ruoli e contesti; su quella d'azione legata alla scena, alla drammatizzazione o alla rappresentazione di voci; o su quella strategica legata alle logiche retoriche e paradossali. Scegliendo una metafora teorica (o se volete un modello) il terapeuta sceglie di vedere alcune cose e non vederne altre.

E veniamo alla domanda iniziale: cosa è meglio scegliere di vedere quando parliamo della metafora degli stati di coscienza?

La mia proposta è di focalizzarsi sul *sentimento* e sull'*esperienza* che la persona ha di sé e di ciò con cui si sta relazionando in quel momento. Ancor meglio: sul sentimento che i due interagenti (terapeuta e cliente) hanno riguardo l'esperienza che si sta svolgendo in quel momento. Ritengo, dunque, che sia meglio intendere la coscienza come un "sentire o sentirsi" intersoggettivo, per non confonderlo con un "capire" soggettivo a cui è facile accedere, tramite associazione semantica, dalle espressioni "essere coscienti" o "essere consapevoli". Mi sembra più utile, quindi, sottolineare le radici sensoriali di quel linguaggio incarnato che usiamo e viviamo, soprattutto nel contesto terapeutico dove la parola e l'interazione acquisiscono maggior valenza generativa. In ragione del setting tipico delle tattiche di modulazione di coscienza, in

cui la persona è solitamente ferma dal punto di vista fisico (seduta o distesa), ma impegnata mentalmente in un altro contesto soggettivo (in cui può muoversi o avere le più svariate esperienze), l'attenzione al sentimento dell'interazione porta il terapeuta a scegliere con cura il linguaggio da usare momento per momento.

Il terapeuta, come direbbe James, per modificare una realtà necessita di ritenerla vera: il vero πράγμα (pràgma), cioè il potere di modificare la realtà, ha luogo soltanto in virtù di una conoscenza certa della realtà data da un atto di fede o "volontà di credere". E questo atto non è razionale, ma sentimentale (Papini, 1905).

Nel contesto terapeutico, propongo dunque di considerare la coscienza come un *sentimento di un'esperienza interattiva che attribuisce senso e sostanza punto per punto, momento per momento all'interazione*. Tale sentimento ha una valenza pratica per la sua elevata efficienza organizzativa e una connotazione sociale per la sua condivisione di matrici culturali e semantiche. Propongo tale definizione, non perché troverebbe d'accordo molti teorici della mente che ne accettassero la semplificazione, ma proprio perché il contesto terapeutico in cui si attuano volutamente modificazioni dello stato di coscienza ha, in questo periodo storico, caratteristiche che mi sembrano puntare su una relazione terapeutica più paritaria, dove il terapeuta con più difficoltà può giocare un ruolo autoritario, direttivo o mistico, come facevano un tempo coloro che si occupavano di stati modificati di coscienza.

È chiaro che, se la coscienza è poi sempre coscienza di qualcosa e, se James ha ragione quando sostiene che "le nostre menti si incontrano laddove condividiamo un oggetto", la modificazione di coscienza si attuerà quando la modalità di sentire questo qualcosa muterà: il compito del terapeuta sarà quello di favorire tali cambiamenti, conducendo l'interazione o verso un qualcosa di differente o verso un differente modo di percepire qualcosa di conosciuto.

La parola "sentimento" non credo spaventerà nessuno dei lettori, ma farà storcere qualche sopracciglio a chi ritiene che la psicoterapia si occupi solo di dati misurabili. Lavorando con la coscienza il punto di vista invece deve per forza cambiare: l'umanità nelle sue dimensioni soggettive, estetiche, poetiche e cenestesiche (che troppo spesso lasciamo fuori dalle porte dei nostri studi) deve rientrare rafforzata di un'epistemologia solida che le dia un valore funzionale. Ritengo che la metafora sia un medium per definire (inventandoci) un costrutto di coscienza utile a tale scopo. La metafora, per tutte le sue implicazioni di senso e significato che la pongono nel "dire", alludendo a un "fare" e a un "sentire", trova inoltre molti riferimenti all'interno dell'approccio interazionista e pure una collocazione in quelle teorie della mente che la pongono come elemento costituente della mente stessa. Questo articolo si pone lungo tale direzione.

2. La coscienza: definizioni utili

Specificato ciò, la speculazione sul costrutto "coscienza" si rende necessaria per trovare una rotta in quell'immenso spazio letterario e di ricerca che dibatte sugli argomenti che afferiscono a tale parola. Sintetizzando Salvini, si può sostenere che la coscienza sia un costrutto polisemico che necessita di essere declinato al plurale; è infatti una realtà concettuale di second'ordine, considerata come un'invenzione, una sorta di finzione discorsiva, un riduttore di complessità di cui abbiamo bisogno per cercare di capire ciò che ci succede ogni volta che entriamo in relazione con una porzione del mondo, nella costante mutevolezza dei flussi e configurazioni dell'esperienza. Di essa se ne può parlare solo attraverso metafore e analogie, difatti sembra non avere alcuna fattualità e ubicazione che non sia pensata o inventata da noi (Salvini, 1998; Salvini & Bottini, 2011).

Gli approcci interazionisti non negano che in generale la mente e l'interazione necessitano di una base biologica, ma sostengono che il campo epistemologico della psicologia, ancor più se rivolta alla relazione terapeutica o alla promozione di un cambiamento, abbia pertinenze semiotiche e non neurologiche. La coscienza, che in altre discipline ha tutto il diritto d'essere intesa come un epifenomeno dell'attività cerebrale, nella psicologia, per una esplicita scelta di pertinenza, è un costrutto di una realtà di second'ordine propria di un livello di realismo concettuale.

Da un punto di vista filogenetico, invece, la coscienza sarebbe un effetto emergente evolutivamente differenziatosi per porsi in relazione con se stessi e con gli altri: "il risultato di un'interazione comunicativa". "Per quanto sia determinata alla base da un certo tipo di sistema nervoso e di apparato senso-motorio, e per quanto scaturisca da una relazione intenzionale (cioè dotata di significato variabile, in un contesto variabile, sia esso naturale o sociale) con il mondo, la coscienza si costituisce come tale soltanto nell'interazione con l'Altro. Essa è generata in un contesto simbolico (non necessariamente linguistico) prodotto, a sua volta, dall'interazione comunicativa fra individui in cui gli stessi processi comunicativi possono essere rivolti a se stessi mentre sono rivolti agli altri" (Salvini & Bottini, 2011).

Continuando a proporre una chiarezza (ripeto non dogmatica, ma pragmatica) si capisce bene perché in sanscrito la polisemicità, a cui noi facciamo afferire la parola coscienza, disponga di più di venti lemmi differenti. Una moltitudine di parole che costruisce numerose possibilità esperienziali, che per i buddisti e gli yogi sono differenti realtà ontologiche da praticare o a cui tendere. Cercherò quindi di proporre delle parole distinguendo i significati, in modo da offrire dei riferimenti utili per lo studio e per la pratica psicoterapeutica.

2.1. Coscienza primaria e coscienza secondaria

Come riassumono bene Bottini e Kuijsten (2011), tra gli studiosi della coscienza c'è "la tentazione di distinguere due tipologie di quest'ultima, che sono state chiamate a seconda dei casi primaria e secondaria (Edelman, 1993), nucleare ed estesa (Damasio, 1999), fenomenica e cognitiva (Block, 1995) e altri ancora. [...]. Un qualsiasi atto mentale o esperienza è cosciente a livello nucleare o primario, nel caso in cui «c'è qualcosa che sente di avere quell'esperienza» (Lormand, 1996). Tale livello di coscienza «fornisce all'organismo un senso di sé in un dato momento – ora – e in un dato luogo – qui» (Damasio, 1999, p. 30), in buona sostanza essa è la responsabile di ogni «prospettiva soggettiva». La coscienza estesa, o secondaria, invece, è la coscienza provvista di un sé, di una riflessione estesa temporalmente nel passato e nel futuro, del dialogo interno, della memoria episodica e autobiografica, dell'introspezione, e di molte altre caratteristiche o funzioni, che possiamo definire metacognitive, per le quali il linguaggio ha un ruolo costitutivo o comunque rilevante." (Bottini & Kuijsten, 2011). Potremmo sintetizzare dicendo che la coscienza primaria, tipica di molte specie animali, è contingente, soggettiva e fortemente legata al fisiologico; la secondaria, tipica della specie umana, ha dimensioni storico-biografiche, socio-culturali, è riflessiva e fortemente legata al linguaggio.

La posizione interazionista ipotizza che, parlando qui di un livello di realismo concettuale, nulla (nemmeno la coscienza primaria) potrebbe essere conosciuto, se non un suo artefatto costruito all'interno del linguaggio assorbito e usato in una certa cultura di riferimento – dal punto di vista clinico è a volte utile immaginare uno iato che divida alcune azioni, percezioni e sensazioni tipiche della coscienza primaria da altre proprie della secondaria. Cioè usare le due definizioni come uno strumento per "capire" e "vedere" quando stiamo interagendo attraverso regole maggiormente fisiologiche (per esempio: la persona assume uno stato stuporoso per sovraccarico cognitivo allo

stesso modo in cui lo farebbe una gallina tra le mani di Giucas Casella) oppure attraverso regole maggiormente semantiche e, quindi, più riferite alla soggettività della persona e dell'interazione.

Dunque, se dal punto di vista filogenetico possiamo continuare a supporre che la specie umana si sia evoluta sviluppando prima una coscienza primaria e che poi, tramite l'invenzione del linguaggio, tale coscienza ne abbia sviluppata una ancor più sofisticata come quella secondaria (la quale, intrisa di verbo e cultura, abbia permesso l'accesso ai soli artefatti da essa stessa costruiti), dal punto di vista clinico possiamo pragmaticamente permetterci di considerare alcune tecniche maggiormente correlate a una coscienza primaria e altre a quella secondaria.

Grazie a tale distinzione, possiamo differenziare quelle pratiche o tecniche che da sole non possono considerarsi una tattica non-ordinaria, il cui scopo, ricordiamo, non è la mera modificazione di coscienza, ma una riorganizzazione semantica in senso terapeutico³.

Per esempio, la differenza tra coscienza primaria e secondaria può servire laddove, con un'incredibile e ingenua disinvoltura, la parola *trance* venga usata per indicare sia uno stato di disattenzione o di sonno quasi anestetico in cui la persona "perde coscienza di sé e del mondo" (per esempio: distrazioni, furti, manipolazioni, operazioni chirurgiche), sia uno stato di concentrazione focalizzata (per esempio: nello sport, nello studio, nell'espressione artistica), sia uno stato di rapimento estatico (per esempio: estasi mistiche, balli, riti di gruppo), sia uno stato da cui la persona può accedere a rappresentazioni utili per risolvere il proprio problema psicologico (per esempio: ricordi del passato, proiezioni future, immagini simboliche, esperienze cenestesiche), sia l'accesso a diversificati mondi spirituali.

È ovvio che, se lo sguardo rimane quello della morale comune che identifica la deviazione solo rispetto alla norma e non rispetto alla sua matrice di senso, tali approssimazioni linguistiche possono essere accettate, ma da una posizione interazionista possiamo dire che le modificazioni di coscienza non sono solamente una deviazione dal normale funzionamento della coscienza primaria, bensì anche le costruzioni di altre possibilità e altri universi simbolici propri della coscienza secondaria. E se, quando Jaynes, Dennet, Maturana e Varela parlano di coscienza, si riferiscono a ciò che definiamo generalmente coscienza secondaria (Damasio, 1999), vedremo nel paragrafo successivo come poter intendere questa dimensione della coscienza così "linguaggio-dipendente" e così coerente con la posizione interazionista.

2.2. Coscienza e linguaggio: la metafora

Se consideriamo la coscienza secondaria come la materia principe del lavoro più tipicamente interazionista, possiamo approfondire gli studi di Julian Jaynes e George Lakoff per dedurre alcune applicazioni per le tattiche terapeutiche non-ordinarie.

Julian Jaynes, di fronte alla polesemicità del costrutto di coscienza, prova a differenziare un aspetto *denotativo* e uno *connotativo*. Il significato della parola coscienza si riferirebbe a "tutto ciò che è suscettibile di introspezione" e tale operazione introspettiva sarebbe svolta da "un analogo io che narra in uno spazio mentale funzionale" (Jaynes, 1984; 1990). Tali modi di intendere la coscienza non solo la rendono linguaggio-dipendente, ma vanno a dettagliare ciò che prima abbiamo definito coscienza secondaria.

³ Infatti, l'animale uomo può modificare il proprio stato di coscienza primaria come altri animali attraverso, per esempio, la focalizzazione dell'attenzione, il sovraccarico cognitivo, lo stress fisico, lo shock, ecc. (per non citare l'assunzione di sostanze o vari incidenti e accidenti neurofisiologici, che ancor meno rientrano nelle manovre psicoterapeutiche).

Per Jaynes lo *spazio mentale* è la caratteristica principale della coscienza, un luogo in cui un io mentale, privo di contenuto emotivo e biografico, si muove per prestare attenzione alle varie rappresentazioni. Tale possibilità esplorativa, data dall'ipotesi di uno spazio psichico costruito analogicamente sulle interazioni con l'ambiente, è già di per sé un utile riferimento per tutte quelle pratiche che conducono metaforicamente la persona in un altro luogo (“*scendi in profondità*”, “*lascia che la tua mente vaghi*”, “*osserva la tua mente*”), ma è l'aspetto analogico che lo rende interessante per la psicoterapia: Jaynes suggerisce che “gli atti mentali sono analoghi di atti corporei” e che “nella coscienza non c'è nulla che non sia un analogo di qualcosa che è già stato nel comportamento” (Jaynes, 1984, p. 91).

È quindi l'*analogia* lo strumento di traduzione e di costruzione tra comportamento e coscienza, tra esperienza e sentimento di sé e del mondo. Ed è qui che si ritrova la potenzialità perlocutoria del linguaggio analogico, metaforico ed evocativo.

Se Jaynes indaga maggiormente la filogenesi del passaggio dal linguaggio a quella che potremmo definire coscienza secondaria, non soffermandosi troppo sui processi psicologici che generano *linguaggio* e *coscienza* (secondaria), gli studi di Lakoff e Johnson possono offrirci del materiale più utile per agire terapeuticamente in stati non-ordinari di coscienza quando, proprio per la pochezza dei riferimenti nella cultura occidentale, non troviamo corpose narrazioni o solide strutture di significati ad accogliere la *trance* della persona.

George Lakoff, come altri linguisti cognitivi, sostiene che “la realtà sia fortemente modellata, se non interamente costruita, dal sistema concettuale derivato dalla propria personale esperienza del mondo e che quest'ultima sia determinata: 1) in parte dalla struttura biologica condivisa dalla specie *Homo sapiens sapiens* e 2) in parte da un bagaglio storico-culturale inteso sia come memoria collettiva accumulatasi nel rincorrersi delle generazioni, sia come esperienza pregressa del singolo soggetto epistemico. [...]. E questo sistema concettuale, che gioca un ruolo fondamentale nel dar forma alla realtà che viviamo, è largamente metaforico”. Ma ciò che distingue il lavoro di Lakoff è che secondo questo autore “la metafora è una proprietà del pensiero prima ancora che del linguaggio. Una metafora consiste nel concettualizzare un dominio mentale nei termini di un altro; [...] ed è tramite mappature concettuali costituite da metafore come queste che noi «inventiamo» gran parte di ciò che chiamiamo il mondo reale” (Bottini & Kuijsten, 2011).

Se tutti i domini concettuali umani sono derivati da metafore e le metafore rappresentano le componenti strutturali di un sistema concettuale “incarnato” dall'esperienza (empirica, sociale e culturale), possiamo ipotizzare che l'essere umano viva *in* e *di* un linguaggio metaforico e usando sapientemente tale linguaggio si possa modificare il sistema concettuale con cui la persona costruisce le proprie esperienze.

Cioè, è attraverso il “ritorno” all'uso empirico della componente metaforica del linguaggio che possiamo andare a modificare la matrice di senso e significato che organizza l'agire e il sentire della persona.

E se, come sostengono Faccio e Salvini (2007), ciò che in psicoterapia rende possibile l'uso della metafora è “una connessione complementare tra menti in cui l'evocante attinge nel riflesso dell'evocato i colori di un quadro dipinto a più mani”, tale proposta offre molta più *sostanza* all'esperienza dell'interazione terapeutica, che diventa il contesto in cui far emergere le connessioni semantiche tra parola, vissuto e sistema concettuale. Ecco perché credo sia meglio intendere la coscienza come un sentimento intersoggettivo, per enfatizzarne la sua dimensione più utile al cambiamento, cioè quella densa di connessioni tra ciò che provo, ciò che dico e ciò che ritengo d'essere all'interno dell'interazione.

Suggerisco di focalizzarsi, quando si intenda promuovere un cambiamento nello stato di coscienza, sugli aspetti dell'universo simbolico della persona che sono emotivamente più vividi e ricchi di senso durante quella specifica interazione. E quando il linguaggio si fa più denso di significati, solitamente si fa più metaforico, quasi che la persona cerchi di spiegare qualcosa di così tanto soggettivo da non essere pienamente condivisibile linguisticamente se non attraverso il medium analogico che l'ha generato: la metafora.

Se "i simboli costituiscono una semantica, hanno cioè un significato; possono essere sottoposti a regole, cioè a una sintassi, che ne permette la manipolazione" (Recchia-Luciani, 2011). E una possibile strada per attuare tale manipolazione ce la suggerisce Julian Jaynes quando parla di *paraferendi* e *metaferendi*, cioè rispettivamente dei processi associativi e dei riferimenti contenutistici che sono oggetto di una metafora.

Significa che la modalità con cui una persona si esprime è sempre costituita da un linguaggio metaforico, il quale rappresenta, attraverso i propri paraferendi e metaferendi, la sintassi e il significato del proprio sistema concettuale. Quando una metafora è significativa per la persona, avrà una maggior associazione con gli elementi del sistema e, quindi, una rilevanza per la modalità con cui è costruita (paraferendo) o per il contenuto semantico a cui si riferisce (metaferendo).

Per fare un esempio, l'espressione metaforica "*non riesco a svuotare la mia testa dall'ansia*" può portare da un lato a ritenere che generalmente la persona possa sentire il proprio corpo occupato da stati d'animo contro la propria volontà e non ritenga di avere strumenti per liberarsene; dall'altro ad accedere alla descrizione della sede dell'ansia e, contemporaneamente, alla teoria generale su come liberarsene (la persona ritiene che dovrebbe farla uscire da lì, ma non sa come).

A differenza di altre manovre terapeutiche, una tattica non-ordinaria richiede di lavorare direttamente su tale metafora, ma perché sia efficace necessita che tale concetto sia sperimentato in quel momento, cioè che la persona esca da uno stato di coscienza in cui rischierebbe solamente di descrivere concettualmente una situazione, per entrare in uno stato di coscienza dove tale metafora perda la sua dimensione descrittiva per acquisire ancor più rilevanza sensoriale. Si presuppone, cioè, che la metafora utilizzata non sia un mero artificio retorico per descrivere una situazione più complessa, ma che il processo semantico che porta all'individuazione del problema-ansia abbia, al contrario, una pregnante rilevanza soggettiva *prima* come esperienza sensoriale percepita metaforicamente (la testa occupata o appesantita dall'ansia) e *poi* come una spiegazione più condivisibile in termini narrativi e descrittivi.

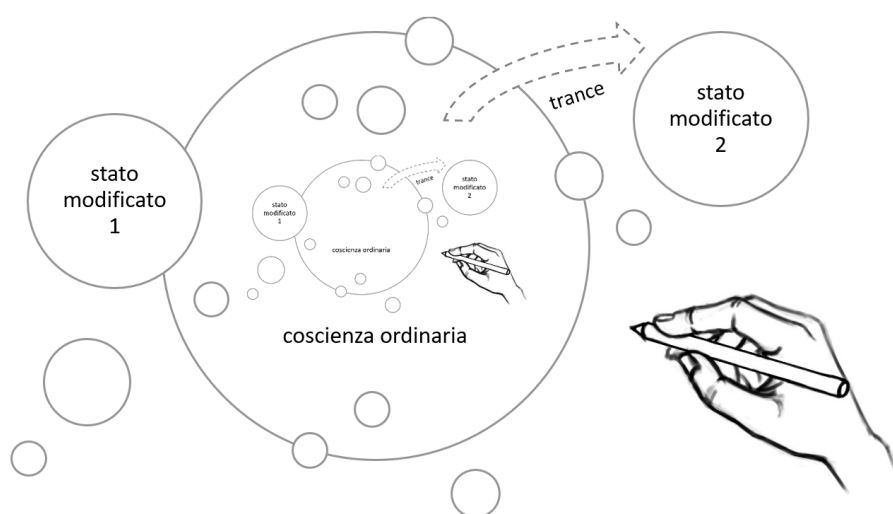
Le tattiche non-ordinarie di modulazione della coscienza, nella parte più nucleare dell'intervento, si usano principalmente per far sperimentare l'elemento simbolico (mettendo tra parentesi le narrazioni che lo contengono), sfruttando la sua polisemicità (gli altri significati e gli altri usi a cui è associato) e permettendo così che possa trovare uno sviluppo narrativo tramite una nuova funzione o nuove storie e teorie di sé. Questo significa che - nei contesti clinici in cui non vi sia una forte narrativizzazione del problema, cioè dove le teorie della persona sono per lo più implicite o dove le narrazioni si configurano troppo coerenti nel mantenimento di una situazione-problema - le tattiche non-ordinarie si possono dimostrare utili, efficaci ed efficienti nel saper dotare di una realtà esperienziale gli aspetti metaforici emergenti nell'interazione. Tale realtà esperienziale, vissuta attraverso stati modulati di coscienza, permette l'accesso a maggiori possibilità di azione e quindi, in senso interazionista, di significato.

3. Sottocategorie della coscienza in psicoterapia

Ho cercato di tratteggiare un costrutto operativo della coscienza utile ai terapeuti che vogliano modificarne lo stato ordinario in una prospettiva pragmatica. Tale costrutto si basa su un sentimento intersoggettivo generatosi nell'interazione terapeuta-cliente che possa essere modulato attraverso una tattica non-ordinaria, cioè enfatizzando e vivificando gli elementi metaforici costituenti tale interazione e riattribuendo loro una valenza letterale e non più retorica, in modo da renderli manipolabili e, con essi, modificare le matrici simboliche che costituiscono la situazione su cui si vuole intervenire. In tal senso ora andrò a specificare altri termini che orbitano attorno a questi contesti.

3.1. Coscienza ordinaria

Chiamiamo "coscienza ordinaria" lo stato di coscienza più vissuto e consapevolmente conosciuto. Nella maggior parte delle culture odierne è lo strumento conoscitivo e interattivo di maggior uso che abbiamo sviluppato per governare la nostra esperienza. In tale stato primeggiano la dimensione linguistica e quella temporale, così come le conosciamo nelle loro forme più studiate e condivisibili. Tali elementi, tipici della logica ordinaria, permettono relazioni sociali stabili e comportamenti prevedibili e controllabili, che sono stati vantaggi sostanziali per l'evoluzione della nostra specie (Bidogia, 2019). Proprio per la sua concreta rilevanza, la narrazione, cioè la funzione organizzatrice di tale stato, attribuisce senso a ciò che accade negli stati modificati che sono percepiti come intervalli lungo il normale procedere della coscienza. Per tali ragioni è meglio non usare gli strumenti retorici della spiegazione e della razionalità durante una tattica di modulazione, proprio per il loro richiamo immediato all'organizzazione ordinaria della coscienza. Saranno invece funzionali in altri momenti, quando parleremo con la persona di ciò che accadrà o è accaduto in uno stato modificato di coscienza per favorire una narrazione utile dell'esperienza non ordinaria. Dato che si presuppone che la coscienza ordinaria sia responsabile del funzionamento più adeguato alla maggior parte delle situazioni umane, nella quasi totalità dei casi lo psicoterapeuta si assicurerà che i propri interventi terminino a favore di una solida e integrata coscienza ordinaria.



3.2. Stati di coscienza

La parola "stato di coscienza" è un artificio retorico o un espediente linguistico che permette di segmentare l'esperienza del flusso di coscienza in regioni delimitate al cui interno gli elementi simbolici seguono le medesime regole semantiche, retoriche e associative. Il confine tra i vari stati è spesso illusorio e il contenuto di ciascuno stato è correlato principalmente alla quantità e qualità del linguaggio usato per descriverlo. Ciò significa che lo stesso stato di coscienza potrebbe essere definito (e quindi costruito) semplicemente come "alterato", "confuso" o "delirante" da una persona ingenua, mentre essere descritto con dovizia di particolari, significati e logiche dallo yogi o dallo sciamano che lo stanno vivendo. Più le componenti descrittive e culturali sono rilevanti nella costruzione di uno stato di coscienza, più i confini di questo vengono segnati per differenziarlo dagli altri. Come sempre è accaduto, il logos crea attraverso le cesoie, separando una figura da uno sfondo. Parafrasando Wittgenstein, si potrebbe dire che i limiti del mio *attuale* linguaggio sono i limiti del mio stato di coscienza.

Riprendendo da qui la teoria di Jaynes, si può ipotizzare che lì dove una persona abbia esperienze che non trovano senso all'interno dello spazio mentale ordinario, possano prima essere allocate "fuori" da questo, per poi, nel caso trovassero altri usi e utilità, costituire o accedere a nuove narrazioni e nuovi spazi mentali. In una società occidentale in cui vengono a mancare i riferimenti descrittivi di molti stati di coscienza storicamente esistiti (per esempio: l'estasi, la contemplazione, la raccolta, la preveggenza, la preghiera, gli esercizi spirituali) spesso il terapeuta non troverà nelle teorie del proprio cliente alcuna competenza allenata per vivere uno stato modificato di coscienza (che non sia il sonno o il sogno). Come abbiamo visto e come vedremo parlando di "inconscio", tale ignoranza lascia spazio a una condivisione strategica di narrazioni utili degli stati non-ordinari. In generale, però, l'assenza nella cultura occidentale di riferimenti e presupposti performativi sugli stati modificati di coscienza crea una confusione tra *trance* e *stato modificato di coscienza*, proprio perché, avendo descrizioni riguardanti per lo più lo stato di coscienza ordinaria, le persone sono portate a ragionare in modo dicotomico tra presenza e assenza di coscienza. Esse non considerano la possibilità di altre forme di coscienza e, così, ogni fluttuazione rilevante dallo stato ordinario viene annoverata nell'indefinito insieme di "trance o stato alterato" proprio perché l'occhio ingenuo non può vedere il viaggio sciamanico ma solo una perdita di coscienza. Ritornando alla teoria di Jaynes, potremmo dire che uno stato di coscienza si configura (come stabile) quando l'analogo-io ha possibilità di introspezione in un analogo-spazio costruito su *imperativi cognitivi collettivi* differenti da altri stati (eventualmente correlati anche a una differente esperienza fisiologica e senso-motoria). Tale analogo-spazio si configura su criteri di utilità e condivisione attraverso circuiti circolari di conferma e costruzione. Se la coscienza ordinaria è uno stato (vasto) costruito culturalmente per efficientare la vita sociale tramite una sorta di controllo che si è arricchito di regole e possibilità, la stessa evoluzione potrebbe riguardare la generazione degli altri stati di coscienza: la *trance* condurrà il principiante inesperto in uno stato labile e limitato, costituito in modo inconsapevole dalle inferenze culturali implicite e, in tale stato, l'inesperto avrà una struttura poco usabile se non coadiuvata dal terapeuta; mentre gli studiosi e assidui frequentatori di altri mondi avranno la possibilità di accedere a più descrizioni (esistenti sia nello stato ordinario che in altri) e partecipare alla co-costruzione di spazi più dettagliati, ognuno con le sue regole e possibilità.

3.3. Trance

Come approfondito in un articolo di Salvini (2004), chiamiamo *trance*, dal latino *tranceitus*, ogni passaggio o slittamento dallo stato di coscienza a un altro. Sono

situazioni in cui l'abituale e ordinaria coscienza di sé e del mondo sembrano dissolversi. Proprio per la mancanza di riferimenti cui accennavo poco sopra, è meglio che il cliente non rimanga molto in "trance", cioè transitante in una situazione di dissoluzione, perché tale esperienza potrebbe favorire stati ansiosi, depersonalizzazioni e facilmente poi condurre a uno stato di coscienza modificato in cui le rappresentazioni confermino le emozioni disagiati provate.

Seppur quindi, sia nel gergo comune che in questo stesso articolo, si possa intendere lo stato di *trance* come sinonimo di uno *stato modificato di coscienza*, meglio aver ben chiaro che la *trance* è il passaggio tra uno stato e l'altro e quindi che, dal punto di vista operativo, il terapeuta è responsabile che tali passaggi e costruzioni siano, se non utili, almeno non dannose per la persona. Per tale ragione invito a usare il verbo "modulare" riferito alla coscienza, per ricordarsi che la coscienza, tramite la *trance*, va modulata verso uno stato e non semplicemente "modificata" rispetto alla sua ordinarietà.

La *trance* è però anche un fenomeno naturale (vedi ciò che Milton Erickson chiama *common everyday trance*) e, quindi, il terapeuta esperto potrà cogliere quella del proprio cliente nel momento in cui si presenterà spontaneamente durante il colloquio. Questo permetterà di applicare la tattica non-ordinaria su un processo interattivo più fluido in cui cogliere l'emergente, piuttosto che affidarsi a inferenze teoriche più artificiali e andare a riattivare aspetti già narrati e che il terapeuta presuppone ancora esistenti nella psiche della persona.

3.4. Coscienza di sé

Per l'approccio qui presentato, la coscienza è sempre coscienza di *un sé*, cioè non si postula l'esistenza di una coscienza platonica, né tantomeno un'entità universale con cui la coscienza soggettiva può fondersi o entrare in contatto.

La coscienza di sé è tipicamente oggetto delle semioscienze e si organizza come "l'effetto cangiante di un processo, variamente configurabile che, con l'aiuto del linguaggio osservativo o introspettivo, trasformiamo da effetto relazionale in evento. [...] Difatti la coscienza di sé include anche quella di altri, la presenza per così dire dell'Altro Generalizzato (Mead, G.H.) o delle persone che sono per noi più significative (James, W.) ed è soggetta agli effetti delle comunicazioni linguistiche 'perlocutorie' (Austin, C.)" (Salvini, 2011). "La coscienza di sé si costruisce quando nell'interazione si sperimenta, si contratta e si propone un ruolo, un'identità, o, ancor più semplicemente, un sentimento o una sensazione in riferimento a qualcosa, a qualcuno, a noi stessi" [...]. Parafasando Heinz von Foerster, potremmo dire 'se vuoi avere coscienza impara ad agire'." (Iudici, Adebajo & Bomben, 2012). Il costrutto di coscienza di sé diventa, nel senso operativo di queste riflessioni, il destinatario degli effetti della tattica non-ordinaria. Si presuppone cioè che all'uscita dell'esperienza la persona abbia modificato in parte la propria coscienza di sé avendo così a disposizione, in modo consapevole o meno, possibilità più funzionali di viverci nel mondo.

3.5. L'inconscio inventato

L'inconscio non è uno stato di coscienza. L'inconscio, per definizione, è assenza di coscienza, quindi di impossibilità di introspezione. Pertanto di analogo-io e di spazio o di tempo. Possiamo aggiungere che ciò che è inconscio non può divenire conscio. Dunque, mi pare un paradosso che io stia qui a definirlo. Probabilmente non abbiamo (e mai avremo) un linguaggio per raccontarlo e costruirlo. Forse perché ciò che chiamiamo inconscio è la parte generativa dei processi metaforici, quindi dello strumento che chiamiamo linguaggio e della dimensione che chiamiamo spazio-tempo. Pare naturale che in questo caso non ci stiamo riferendo alle accezioni freudiane

dell'inconscio, ma semmai a quelle cognitive o neurocognitive. Ciò che gli analisti definiscono inconscio è un costrutto teorico riferito principalmente a un contenuto che - per ragioni psicologiche, morali o altro previste da tali teorie - non può emergere nella mente cosciente. Da un punto di vista denotativo, in un approccio interazionista, la parola "inconscio" si avvicina alla dimensione processuale (o a un altro operatore nascosto al linguaggio) la quale, venendo nominalizzata, rischia d'esser reificata anch'essa. È la dimensione noumenica che, per pertinenza pragmatica, alcuni approcci scelgono di non indagare nella sua ontologia, ma a cui alludere lì dove ravvisino la necessità di una definizione utile. Volendo sbilanciarci alla ricerca di altre metafore per descrivere la dimensione inconscia, potremmo essere tentati di trovare qualche nesso con l'*inconscio collettivo* junghiano, o ancor meglio con il *Tao*, l'*avidya* (yoga) o il *non-essere* parmenideo, cioè con quelle descrizioni filosofiche, culturali e religiose che l'uomo ha prodotto per descrivere l'indescrivibile e su cui Wittgenstein si esprimeva nettamente chiudendo il suo *Tractatus* dicendo che "su ciò di cui non si può parlare, meglio tacere".

Meglio dunque tacere. L'approccio qui proposto è scettico, sebbene, inserendo la scienza psicologica in un contesto occidentale ed essendo noi figli di tale cultura, siamo portati a ritenere più condivisibile un approccio all'inconscio di tipo cognitivo piuttosto che mistico. Preferiamo, quindi, pensare all'inconscio come a un'etichetta da fornire a quei processi automatici e automatizzati del nostro vivere. Come precedentemente anticipato, tuttavia, il termine inconscio può essere usato come espediente retorico in sede terapeutica. Come faceva brillantemente Milton Erickson, l'inconscio può essere presentato al cliente come uno stato entro cui attingere alle proprie risorse interne o come un'entità saggia a cui affidarsi. Ecco che indurre una trance, avendo *disseminato* prima elementi che reifichino uno stato modificato di coscienza come quello descritto da Erickson, permette di anticipare la costruzione di una meta terapeuticamente utile a cui giungere.

Il lettore può facilmente dedurre che tipo di profezie si avverino quando il senso comune della persona sia, invece, intriso da un inconscio freudiano costituito da elementi rimossi, vissuto come un inferno dantesco e correlato a pulsioni moralmente vergognose verso le persone più care della propria famiglia. Questo non significa che basti raccontare alla persona una teoria utile sull'inconscio perché la persona la faccia propria e non attui nefaste profezie. Significa che il terapeuta debba indagare e intercettare eventuali teorie esistenti della persona e proporre mosse e *disseminazioni* affinché sia più probabile che l'individuo sfrutti al meglio l'esperienza non-ordinaria. In tal senso è spesso utile anticipare alla persona cosa proverà e cosa potrà accadere durante il lavoro che si accinge a svolgere. Successivamente, durante tutto il processo, il terapeuta, come lo sciamano che accompagna l'avventore durante il suo primo viaggio, dovrà assicurarsi che tale esperienza rimanga nell'ambito della condivisione terapeutica.

4. Definizione di tattiche non-ordinarie

Seppur in presenza di ombre crepuscolari, possiamo azzardare e scrivere una definizione alla luce delle riflessioni condivise. Le tattiche non-ordinarie sono manovre terapeutiche di modulazione dello stato di coscienza, che permettono alla persona di riorganizzare la propria esperienza di sé e del contesto non utilizzando i processi tipici della coscienza ordinaria. Il terapeuta, cioè, attraverso un sapiente uso della comunicazione performativa, focalizza il sentimento dell'interazione (cliente-terapeuta) su una rappresentazione specifica (verbale, sensoriale o concettuale), metaforicamente significativa sia sul piano dell'interesse durante l'interazione, sia sul piano della matrice di senso a cui è associata. La costruzione di tale rappresentazione

permette di attrarre in un altro stato sia la coscienza del cliente che quella del terapeuta. In tale stato di coscienza, le cose avvengono senza necessità che siano raccontate, ma parallelamente (o successivamente) esse si organizzano in una trama narrativa che, tramite *retroazione*, ristruttura i racconti passati e genera possibilità funzionali per le aspettative future.

Dal punto di vista metodologico e operativo, le tattiche non-ordinarie utilizzano in modo precipuo e preponderante la comunicazione performativa, che va ad acquisire senso terapeutico proprio perché indirizzata a focalizzare il flusso esperienziale su una specifica esperienza. Mentre il cliente potrebbe essere completamente coinvolto dall'esperienza e dai suoi contenuti, il terapeuta rimane consapevolmente in uno stato dissociativo (*trance terapeutica*, o meglio stato non-ordinario del terapeuta) in cui è sia immerso nell'esperienza, sia nella responsabilità di guidare il processo verso l'unica reificazione che considera fondante: l'utilità.

A differenza quindi dello sciamano, che è consapevole dell'esistenza degli spiriti a cui affida l'anima del viaggiatore, il terapeuta interazionista *vuol credere* alla propria teoria e di questa percepirà come "veri" ciò che sa essere solo artefatti, confidando però sulla loro funzionalità verso il cambiamento desiderato.

Trovo interessante chiudere questi spunti con le parole che René Magritte usa per descrivere uno dei suoi dipinti più famosi, l'*Empire des lumières*, in cui ritrae una casa illuminata in mezzo al bosco contornata da un cielo azzurro. Dice Magritte: «Ho rappresentato due idee diverse, vale a dire un paesaggio notturno e un cielo come lo vediamo di giorno. Trovo che questa contemporaneità di giorno e notte abbia la forza di sorprendere. Chiamo questa forza poesia».

Riferimenti bibliografici

- Aaroz, D.L. (1985). *The new hypnosis: the quintessence of client-centeredness*, in Zeig J.K. (Ed.) *Ericksonian Psychotherapy*, vol. I, Structures, Brunner-Mazel, New York.
- Berger, P.L. & Luckmann, G. (1966). *The social construction of reality*, Doubleday, Garden City, New York.
- Bidogia, L. (2019). Volontà e stati abbandonati di coscienza. In *La nobile via del miglioramento personale*. Flaccovio Editore. pp. 111-116.
- Bottini, R. & Kuijsten, M. (2011). Può il linguaggio dar forma alla coscienza? In *Il nostro inquilino segreto*. Ponte alle Grazie.
- Block, N. (1995). On a Confusion About a Function of Consciousness. *Behavioral and Brain Sciences*, 18, pp. 227-47.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Bruner, J. (1987). *Life as narrative*. *Social Research*, 54, pp. 11-32.
- Damasio, A.R. (1994). *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano.
- Damasio, A. (1999). *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano.
- Edelman, G.M. (1993). *La materia della mente*, Milano, Adelphi.
- Erickson, M. H., Rossi, E. L. & Rossi, S. (1976). *Hypnotic realities: The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion*. In E. L. Rossi, R. EricksonKlein & K. L. Rossi (eds., 2010). *The Collected Works of Milton H. Erickson: Vol. 10*. Phoenix, AZ: Milton H. Erickson Foundation Press (Original work published 1976).
- Faccio, E. & Salvini, A. (2007). Le "metaforizzazioni" nelle pratiche discorsive della psicologia clinica, in E. Molinari & A. Labella (Eds.), *Psicologia clinica: dialoghi e confronti*. Springer Science & Business Media, pp. 123-138.
- Goffman, E. (1969). *La vita quotidiana come rappresentazione*, il Mulino, Bologna.
- Iudici, A., Adebajo, B. & Bomben, F. (2012). *Alcune annotazioni a margine di un'attività formativa*. *Scienze dell'Interazione*, n. 1-2, 2012.

- Jaynes, J. (1984). *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*. Adelphi, Milano.
- Jaynes, J. (1990). Post scriptum. In *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza*. Adelphi, Milano, III ed. 2007.
- Lormand, E. (1996). *Consciousness*. in Edward Craig (ed.), *Routledge Encyclopedia of Philosophy*. Routledge.
- McVeigh, B. (2011). Il sé come relazioni sociali interiorizzate. L'applicazione della teoria jaynesiana ai problemi dell'agentività e della volizione. In *Il nostro inquieto segreto*. Ponte alle Grazie.
- Mead, G.H. (1934). *Mente, sé e società*. Giunti, Firenze.
- Papini, G. (1905). *Agire senza sentire e sentire senza agire*. In «Rivista di psicologia applicata alla pedagogia ed alla psicopatologia» anno 1, maggio - giugno 1905.
- Recchia-Luciani, N.M. (2011). L'evoluzione della cultura Angelo. In *Il nostro inquieto segreto*. Ponte alle Grazie. 2011.
- Romaioli, D. (2011). *Sui giochi linguistici (note a piè di pagina per scritti non citati)*. Scienze dell'interazione. n. 3, 2011.
- Romaioli, D. (2013). *La terapia multi-being. Una prospettiva relazionale in psicoterapia*. Taos Institute Publication.
- Salvini, A. (1998). *Argomenti di psicologia*. Upsel Domeneghini, Padova.
- Salvini, A. (2004). L'esperienza della trance. In *Psicologia contemporanea*, 185, settembre – ottobre 2004.
- Salvini, A. (2011). L'interazione semiotica in psicologia clinica. In Salvini A. & Dondoni M., *Psicologia clinica dell'interazione e psicoterapia*, pp.13-23, Giunti, Firenze.
- Salvini A. & Bottini, R. (2011). *Il nostro inquieto segreto*. Ponte alle grazie. Milano.
- Salvini A., Iudici A. & Mazzini C. (2011). La psicoterapia interazionista: presupposti e prassi clinica. In A. Salvini & M. Dondoni, *Psicologia clinica dell'interazione e psicoterapia*, pp.300-313, Giunti, Firenze.
- Salvini, A. & Quarato, M. (2011). Ascoltare le voci: sdoppiamenti e dissociazioni nella coscienza di sé. In A. Salvini & R. Bottini (a cura di), *Il nostro inquieto segreto*, Ponte alle Grazie, Milano, pp. 325-361.
- Salvini, A. (2019). *Le psicoterapie integrate ed eclettiche*. Scienze dell'Interazione, n. 1-2, 2019.
- Wittgenstein, L. (1953). *Philosophische Untersuchungen*. Blackwell, Oxford.