

# Il pensiero di Freud

## Che cos'è la psicanalisi?

La psicanalisi è una disciplina, nata all'inizio del Novecento grazie agli studi del medico viennese **Sigmund Freud** (1856-1939), che fornisce un nuovo metodo sia per **conoscere** l'uomo (in particolare i suoi processi mentali e i motivi più profondi dei suoi comportamenti), sia per **curare** le persone che si trovano in una situazione di disagio e di sofferenza psicologici. Scriveva infatti Freud, quando nel 1922 gli venne chiesto di presentare la psicanalisi per il *Dizionario di psicologia*: «Psicanalisi è il nome: 1. di un *procedimento per l'indagine di processi psichici* cui altrimenti sarebbe pressoché impossibile accedere; 2. di un *metodo terapeutico* (basato su tale indagine) per il trattamento dei disturbi nevrotici; 3. di una serie di conoscenze psicologiche acquisite per questa via che gradualmente si assommano e convergono in una *nuova disciplina scientifica*».

## Le prime scoperte di Freud

Dopo la laurea in medicina nel 1881, Freud collaborò a Parigi con il medico Charcot. Costui, seguendo alcuni casi di pazienti affette da **isteria**, aveva scoperto che questa malattia, che produceva disturbi rilevanti, quali paralisi degli arti, svenimenti ecc., non dipendeva da nessuna lesione organica, cioè da nessuna causa fisica, come per secoli, invece, si era creduto (ri-

tenendola una patologia solo femminile e attribuendola a disfunzioni o malformazioni uterine). Charcot era giunto alla conclusione che quei sintomi erano solo effetto di suggestione e simulazione, e quindi curava le sue pazienti «bloccandone» la sintomatologia con l'**ipnosi**. Freud si interessò molto a questa pratica, tanto che, tornato a Vienna, si mise in contatto con Breuer, un altro medico che si serviva dell'ipnosi per curare pazienti isteriche. Breuer, con il quale Freud collaborerà dal 1887 al 1895, stava sottoponendo alla sua terapia una donna giovane e colta, Anna O., il cui caso sarà fondamentale per la nascita della psicanalisi. Breuer, però, diversamente da Charcot, non utilizzava l'ipnosi per annullare i sintomi; tutti i giorni, invece, creato un leggero stato ipnotico nella paziente, la induceva a parlargli di sé. Una volta era accaduto che Anna rievocasse circostanze in cui era insorto uno dei suoi sintomi con le concomitanti emozioni. L'affiorare di quei ricordi e della carica emotiva ad essi connessa aveva avuto una **funzione «catartica»**, cioè di purificazione e liberazione, e aveva provocato la scomparsa del sintomo stesso. Mentre Breuer successivamente abbandonerà il caso, spaventato dal legame affettivo troppo intenso che si era creato tra lui e Anna, Freud elaborerà proprio a partire da questa esperienza le

idee fondamentali per la nascita della psicanalisi. Egli si era infatti convinto che:

- esisteva nella paziente una zona profonda, l'**inconscio**, dove agivano elementi (emozioni, traumi, ricordi, desideri, in particolare legati alla sfera sessuale) di cui la paziente non aveva più consapevolezza;
- quegli elementi, infatti, erano stati rimossi, cioè apparentemente cancellati, e trattenuti invece nella profondità dell'inconscio da qualche forza che opponeva resistenza al loro emergere perché li considerava disdicevoli, inaccettabili;
- gli elementi rimossi continuavano però ad agire nell'inconscio e davano segni della loro presenza trasformandosi in sintomi (soprattutto fisici, nel caso dell'isteria);
- l'affioramento alla coscienza di elementi inconsci era liberatorio (catarsi) e dava avvio alla guarigione;
- affinché avvenisse tale affioramento era stato necessario da parte della paziente lasciarsi andare a raccontare e a descrivere pensieri ed emozioni, cioè quel parlare liberamente di sé che è alla base della terapia psicanalitica.

Freud però, allontanandosi definitivamente da Breuer, abbandonerà l'ipnosi come mezzo per stimolare il discorso libero e senza inibizioni del malato, e userà

invece il **metodo delle «libere associazioni»**, secondo cui il paziente deve poter esprimere liberamente i propri pensieri, dicendo tutto ciò che gli viene in mente, senza essere sottoposto a critica né a un controllo razionale, seguendo insomma quell'apparentemente casuale e bizzarro concatenarsi di idee che conduce, invece, fino alle zone più profonde dell'essere.

### La vita quotidiana è sintomo

Fin qui abbiamo descritto la genesi delle prime e fondamentali scoperte di Freud. Ciò che abbiamo visto, però, era nato dallo studio di una malattia, cioè di una situazione abnorme, patologica (tanto che giustamente si dice che la psicanalisi nasce come terapia dell'isteria), e sembrava che si potesse applicare solo alla cura di quella specifica malattia. Poteva invece la psicanalisi diventare una disciplina in grado di spiegare in generale i meccanismi psicologici profondi della vita di tutti gli uomini?

L'altra e forse ancora più profonda novità del pensiero freudiano fu proprio l'estensione della teoria psicanalitica all'**interpretazione della vita quotidiana di tutti, «malati» e «sani»**, e la scoperta che, dunque, i meccanismi che producono la malattia e quelli che presiedono alla vita normale sono gli stessi.

Vediamo allora le principali teorie di Freud (formulate in tre opere fondamentali: *L'interpretazione dei sogni*, 1899; *Psicopatologia della vita quotidiana*, 1901; *Introduzione alla psicoanalisi*, lezioni tenute nel 1915-17 e nel 1932).

Secondo Freud, l'inconscio è presente in tutti gli uomini: fram-

menti, tracce, segni dell'inconscio, della sua forza e degli impulsi provenienti da esso, emergono visibilmente nella comune esperienza dei **sogni** e dei cosiddetti **atti mancati** (apparenti «distrazioni» che manifestiamo nella nostra vita di tutti i giorni, come lapsus, improvvise dimenticanze di nomi o parole, smarrimento di oggetti ecc.)

I sogni sono un'espressione molto importante dell'inconscio: in essi, secondo Freud, si manifestano, in modo simbolico, elementi che giacciono rimossi nell'inconscio, in particolare i desideri inconsci rimossi. L'aspetto bizzarro del sogno è dovuto alla deformazione che viene compiuta per aggirare la censura esercitata da una parte della psiche verso desideri ritenuti inaccettabili. Chiave di accesso all'interpretazione dei sogni sono le libere associazioni che il sognatore fa partendo dai singoli elementi e che consentono di risalire al significato profondo delle immagini sognate.

Analizzando gli atti mancati della vita quotidiana, Freud osserva che in tutti gli uomini agiscono più forze o tendenze contraddittorie: nel lapsus, ad esempio, la parte cosciente di noi vuole comunicare qualcosa, ma una forza più profonda interferisce e ha il sopravvento facendoci esprimere altro, qualcosa che sta nascosto nel nostro inconscio e che non ammetteremmo facilmente. Nelle amnesie momentanee, come negli smarrimenti di oggetti, quella stessa forza profonda agisce in modo da farci addirittura dimenticare una parola o perdere un oggetto, perché legati a qualcosa di spiacevole.

Partendo dall'osservazione di queste forze o tendenze contraddittorie che generano gli atti mancati, Freud approfondisce l'analisi dell'«apparato psichico» umano, che egli considera costituito da tre componenti fondamentali: il **Super-lo** (la nostra coscienza morale individuale, interiorizzazione dell'autorità dei genitori e custode di un «do ideale», cioè di quello che vorremmo essere), in parte inconscio, che ci osserva, ci giudica e ci punisce; l'**Es** (dal pronome neutro tedesco *Es*, equivalente all'inglese *it*), la parte più profonda, inconoscibile, interamente inconscia di noi, luogo in cui risiedono i nostri impulsi e i nostri desideri, che vorrebbero essere soddisfatti senza alcun riguardo per la ragione e per la morale, seguendo solo il proprio piacere; l'**Io**, la nostra parte cosciente, in rapporto diretto con il mondo esterno.

L'io deve cercare di obbedire ai desideri dell'Es e alla voce del Super-lo: il compito non è per nulla semplice; dalla difficoltà a trovare un equilibrio può nascere il senso di disagio, di angoscia e, nei casi più gravi ed estremi, possono scaturire situazioni patologiche, cioè le malattie mentali.

La **terapia psicanalitica** serve proprio a curare chi non riesce a trovare un equilibrio accettabile fra le tre componenti della sua psiche al punto da provare malessere, forte disagio o addirittura sintomi particolari. Lo psicanalista, facendo parlare liberamente il paziente di sé e utilizzando il metodo delle libere associazioni per interpretare sogni e altri episodi della vita, cer-

cherà di far affiorare quelle pulsioni, quei desideri dell'Es che vengono rimossi, repressi, censurati dal Super-lo, portando così alla luce i conflitti interiori non risolti e le loro cause. La consapevolezza delle proprie vicende interiori che il paziente acquista è un passo fondamentale verso la guarigione.

Secondo Freud, per ciascuno di noi hanno molta importanza gli **eventi della primissima infanzia** (che persistono con la loro carica positiva o negativa nel nostro inconscio per un tempo illimitato) e gli **impulsi sessuali**. È perciò in queste direzioni che si impegna particolarmente la psicanalisi.

Tra gli aspetti legati all'infanzia più importanti e determinanti per il nostro futuro vi è la questione del cosiddetto **complesso di Edipo**. Secondo Freud verso i genitori, e in particolare verso il genitore del proprio sesso, il bambino prova sentimenti ambivalenti: da un lato di affetto e di identificazione, dall'altro di rivalità, di avversione (fino a desiderarne simbolicamente la morte), in quanto vorrebbe interamente per sé l'amore dell'altro genitore. Al superamento del complesso di Edipo sono legati la formazione e il carattere del Super-lo e i rapporti successivi con il mondo e con le autorità. Il mancato o irregolare superamento di questo complesso può determinare l'insorgere di nevrosi.

### La «rivoluzione» freudiana

Che cosa hanno cambiato le scoperte di Freud nella visione dell'uomo e delle sue azioni? Fissiamo qualche punto.

La parte cosciente e razionale dell'uomo è solo una piccola parte del suo essere; è come la punta di un iceberg, sotto la quale vi è la parte di dimensione maggiore, l'inconscio. La nostra vita è per lo più diretta da processi inconsci, dalle spinte che vengono dall'Es e dal Super-lo. Dunque, la visione dell'uomo come essere pienamente in grado di controllare il proprio agire viene messa in discussione.

Aspetti della nostra vita ritenuti marginali, di poca importanza e di poco significato, come gli atti mancati e i sogni, assumono invece un senso e una funzione (si parla infatti, a proposito della psicanalisi freudiana, di «determi-



nismo psichico», cioè ogni situazione, ogni atto è considerato l'effetto di precise e identificabili cause), e la sfera delle azioni insignificanti e casuali si restringe molto (questo naturalmente spiega il nostro spontaneo imbarazzo quando chiamiamo una persona con un nome che non le è proprio, oppure il dispiacere di qualcuno se dimentichiamo un appuntamento). Insomma, tutto l'agire umano nella nuova prospettiva psicanalitica diventa dotato di senso: «lungi dall'essere un'impresa irrazionale, quella psicanalitica ci appare come l'estremo tentativo della ragione di annettere nel suo ambito anche gli elementi ad essa più estranei» (S. Vegetti Finzi).

La considerazione dei malati nevrotici come persone completamente diverse da noi cambia, con Freud, per il quale il nevrotico differisce dall'individuo normale per una questione di *grado*, non di *genere*: desideri inammissibili, conflitti interiori, sentimenti ambigui sono presenti in tutti noi; nei malati questa situazione è solo accentuata e come «bloccata».

In conclusione, va ricordato che, se Freud può essere considerato indubabilmente «il padre della psicanalisi», questa disciplina ha conosciuto, già dai suoi esordi, un ampio e articolato sviluppo in varie direzioni, che in parte si sono allontanate dal nucleo freudiano originario: tra i maggiori protagonisti in tal senso si deve citare almeno lo svizzero **Carl Gustav Jung** (1875-1961), fondatore della **psicologia analitica**.