

RITMO E TEMPO NELLE RELAZIONI

Di Walter Giubbilini

Il ritmo e il processo dell'anticipazione

La possibilità di partecipare ad un ritmo si avvale del processo mentale dell'*anticipazione*, ovvero della capacità d'imitazione di qualcosa che deve ancora accadere, ma che di sicuro accadrà: il senso del ritmo dà la certezza che la *presenza* del colpo che mi aspetto ci sarà. Ecco allora che questo processo mentale comunica rassicurazione: la pausa è un'assenza sopportabile per la certezza che il colpo successivo arriverà. Immagino visivamente la cadenza come una *rete*, che contiene nonostante i buchi (vuoti), anzi grazie a questi non isola e permette di *intra-vedere*, ovvero di riempire i vuoti con i propri vissuti¹.

Anche nelle relazioni possiamo osservare processi analoghi: si può accettare di buon grado l'assenza, anche prolungata, di una persona alla quale siamo legati, purché si sappia quando la incontreremo di nuovo; ma se non sappiamo quando e se questo avverrà, viviamo l'assenza con ansia e agitazione. Penso che anche il ritardo ad un incontro provochi sensazioni "aritmiche" dello stesso tipo, in modo diverso chi ritarda e chi attende vivono l'agitazione provocata dalla non coincidenza della realtà esterna con ciò che si era già materializzato nella fantasia (all'inizio l'agitazione può essere vissuta piacevolmente come "eccitazione", è il famoso "farsi attendere", è un contro tempo che vivacizza).

Quanto osservato fino ad ora accade se tra le persone esiste un legame significativo o almeno un interesse, in ogni caso un *affetto*. Quindi sia nei legami affettivi che nel vissuto del ritmo è in gioco il processo, già visto, dell'*anticipazione*.

Ma ripensiamo al neonato e alla sua capacità istintiva di legarsi ad alcune percezioni che diventano per lui di sicurezza vitale e di basilare importanza per costruire rapporti *affettivi*. Con la nascita il bambino passa da una situazione estremamente protetta e dipendente, costantemente accompagnata dal battito del cuore materno, ad una situazione dove ha ancora bisogno di dipendenza, ma dove non è assicurata la protezione. Non c'è più l'involucro fisico, esso deve essere sostituito da una protezione psichica. Così, secondo Bowlby², la natura psichica, attraverso una sorta di imprinting, riesce a legare il neonato alla madre e a far sì che essa si leghi a lui. La costruzione di tale legame sfrutta in modo particolare il rapporto alimentare, dove la madre soddisfa due bisogni fondamentali

¹ Cfr.: FRAISSE P., *Psicologia del ritmo*, Armando, Roma, 1979.

² SHAFFER H.R.(A CURA DI), "L'interazione madre-bambino", F. Angeli, Milano, 1989; pp. 17 - 26.

del figlio: a) il bisogno di sazietà (presenza interna); b) il bisogno di contatto come riattualizzazione dell'ambiente intrauterino (calore, tocco e battito cardiaco: presenza esterna).

Questa presenza rassicurante è basata, all'inizio, sulla percezione sensoriale: il piccolo si sveglia, ha fame, piange, la madre compare e lui si placa. Ma dopo il primo grande passo dello sviluppo psichico, la nascita dell'immaginazione (che si costruisce proprio come risposta all'angoscia dell'assenza e che si basa sul piacere della presenza), il bambino ha la capacità di attendere, all'inizio non per molto, in quanto riesce a evocare in sé ciò che ancora non è percepibile attraverso i sensi. Questa evocazione contiene un'importante stato emotivo: la certezza che la madre si renderà presente perché comunque esiste (esiste dentro di sé ...). Infatti se l'assenza si prolunga questo stato emotivo, ancora labile, si trasforma facilmente in disperazione.

Ho pensato che questa dinamica affettiva sia la base su cui si costruisce il processo dell'*anticipazione*, che usufruisce anche di altre competenze: per anticipare non solo devo saper immaginare, ma anche prevedere, coordinare i movimenti e presupporre i tempi in gioco.³ Queste capacità si sviluppano in special modo con l'imitazione, che comunque è, all'inizio, un esercizio affettivo.

Immaginazione, coordinazione psicomotoria, previsione dei tempi in gioco: ecco i pilastri del senso del ritmo. E tutti e tre i pilastri poggiano su un unico basamento: le strutture costruite attraverso le prime relazioni affettive.

Ho pensato, come esempio, al comportamento del bambino nei primi giorni di asilo. Normalmente il bambino piange quando la mamma va via, non sa quando la rivedrà, quindi non sa *se* la rivedrà! Ma con il passare dei giorni diventa capace di usare l'*anticipazione*, prende il *ritmo* tra le presenze all'inizio e alla fine delle ore d'asilo; se il ritmo cambia il bambino prova infatti un'emozione che può essere di sorpresa o di disagio, a seconda dei casi.

Il significato di tempo nella relazione analitica

Spazio e tempo sono dimensioni inscindibili di un'unica realtà, come afferma anche la fisica relativistica. Tuttavia, secondo la mia esperienza, la dimensione temporale, nella maggior parte dei casi, si evidenzia successivamente nel transfert rispetto a quella spaziale. In effetti anche la sua percezione è più raffinata, il tempo lo possiamo valutare solo se è legato ad un movimento, ad una trasformazione, interna od esterna. Ma, come già osservato, le prime percezioni legate al tempo sono costituite da eventi ritmici: il battito cardiaco della madre, il respiro, le poppate e in seguito l'alternanza notte-giorno, le stagioni, fino al tempo astratto e oggettivo degli orologi, che tuttavia è basato sempre su un ritmo, che sia il tic-tac di un pendolo o la frequenza di un cristallo di quarzo a

³ Cfr.: FRAISSE P., op. citata.

poca importanza. Per l'esperienza umana gli *eventi ritmici sono quindi generatori di tempo*; è questa particolarità che, a mio avviso, crea un collegamento con lo spazio, là dove il tempo racchiuso tra il "tic" e il "tac" equivale per certi aspetti allo spazio contenuto tra le pareti; questa caratteristica contenitiva del tempo–ritmo ha una rilevanza particolare per la pratica psicoanalitica, che infatti si svolge su un ritmo: una presenza una o più volte a settimana. Una sequenza di brevi incontri che aprono tra di loro il tempo dell'esperienza analitica, giacché analisi non è solo l'incontro, i tre quarti d'ora di presenza faccia a faccia, ma è soprattutto la qualità del tempo tra un incontro e l'altro; è questa una qualità *rituale* dell'analisi: ogni rito, infatti, non solo è sempre associato a dei ritmi, ma l'azione strutturante del rito, per lo sviluppo di una mente adeguata al rapporto con la realtà, risiede soprattutto nel lavoro che i partecipanti affrontano nella preparazione, durante l'attesa dell'evento rituale.

L'intervallo tra due sedute è quindi un "*vuoto contenuto*", un vuoto non disperante che è terapeutico perché può generare un tempo per pensare. Un vuoto che si struttura grazie agli appuntamenti, un vuoto di presenza che stimola la percezione dell'affetto, del legame, della relazione che viene evocata proprio per poter essere mantenuta nonostante l'assenza dell'altro. Ma qual è la modalità psichica che permette questo contenimento? Credo sia quella connessa con il processo dell'*anticipazione*, che, come è stato già detto, è una specie di imitazione di qualcosa che deve ancora accadere, ma che di sicuro accadrà. Questo processo ha le sue radici emotive nella funzione di rievocazione che si sviluppa nel neonato, ad esempio, attraverso il ritmo delle poppate: il lattante impara a sostenere il disagio provocato dalla fame se riesce a rievocare la soddisfazione provata nelle poppate precedenti, in questo modo "anticipa" in fantasia ciò che accadrà, se la relazione con la madre è, come dice la Klein, sufficientemente buona e quindi contenitiva⁴.

Il ritmo è infatti un tipo di esperienza che predispone al rapporto: per ballare insieme ci vuole un ritmo condiviso che crei questa possibilità. Anche per dialogare si deve rispettare il ritmo incrociato tra affermazioni e pause, sappiamo per esperienza che un buon dialogo è un segnale affettivo importante giacché fa provare interessamento, rispetto e ascolto: avete mai incontrato persone che non hanno il senso di questo ritmo e che non sanno capire quando possono parlare a loro volta?

Il pensiero che ci sia bisogno di sedute quotidiane o incontri che durino ore e ore per risolvere i problemi è in realtà un pensiero difensivo e può essere originato da varie cause. Spesso questo bisogno si presenta all'inizio: per placare l'ansia di condividere con (riversare nel) l'analista i propri problemi il paziente non sa ancora usare il ritmo delle sedute.

Un altro motivo può risiedere nell'atteggiamento psichico verso l'analisi; a questo proposito ricordo il caso di Riccardo, un direttore di un'agenzia finanziaria, che mi disse durante il primo incontro:

⁴ Cfr.: KLEIN M., "Scritti", Boringhieri, Torino, 1991.

“devo risolvere i miei problemi in una quindicina di giorni, altrimenti mi stufò”. Mi chiese infatti se potevamo prolungare le sedute per alcune ore e magari se era possibile vederci tre o quattro volte a settimana. Concordai con lui due incontri settimanali di 45 minuti, ma dopo poche sedute cominció ad annullare un incontro ogni due, con la motivazione che l’impegno economico era eccessivo! In realtà proiettava su di me la tendenza ad usare i rapporti in modo utilitaristico, non potendo sperimentare “risultati” immediati viveva la paura di essere sfruttato (era questo che lo faceva “stufare” delle relazioni!). Nella sua immaginazione non c’era posto per il ritmo, per l’attesa, infatti manifestava una forte avidità, anche in campo alimentare. Mi divorava, ... come poteva riuscire a stabilire una relazione positiva?

Tutto ciò evidenzia come sia significativa la qualità degli affetti in gioco anche tra paziente ed analista, sia all’interno di ogni seduta dove emerge soprattutto come tipologia di dialogo, sia come vissuto rispetto al ritmo delle sedute.

... Il tempo ci ricorda l'organizzazione dei nostri bisogni - la fame, la sete, il sonno, gli eventi ciclici (ritmici) dell'organismo - e l'esistenza delle nostre limitazioni. Chi odia i propri bisogni odia anche il tempo. Proprio per tale ragione, se si vuol vivere bisogna aprirsi all'esperienza temporale, perché solo quest'ultima ci permette di comunicare con l'altro e con il mondo, consentendoci così di intrattenere relazioni con i nostri simili.⁵

⁵ Fausto Petrella, “Il tempo della mente”, in: Il Grillo - 8/2/00, Rai-Educational (<http://www.emsf.rai.it>).