

COME FUNZIONANO LE METAFORE TERAPEUTICHE?

Claudio Lalla

Psicoterapeuta, III Centro di Psicoterapia Cognitiva, via Ravenna 9/c, 00161, Roma

Riassunto: In questo articolo viene dapprima definito il concetto di metafora, del quale si pone in risalto il possibile aspetto della asimmetria. Questa è ricondotta allo sbilanciamento dei livelli di salienza esistente fra alcune attribuzioni del topic e del vehicle. L'insight mediato dalla metafora terapeutica viene considerato processualmente simile alla scoperta scientifica attuata grazie all'uso dell'analogia. Si danno infine alcuni suggerimenti su come realizzare delle metafore terapeutiche.

La metafora è una figura retorica in cui si attua il trasferimento a un oggetto del termine normalmente utilizzato per significarne un altro che ha col primo un rapporto di similarità cioè basato sulla condivisione di certe particolari attribuzioni. Così, se dico che Mario è una volpe, trasferirò a Mario il termine che denota un animale, e farò ciò perché riconoscerò entrambi come astuti. La metafora va distinta da altre due figure retoriche, la metonimia e la sineddoche.

Con la *metonimia* si sostituisce un termine con un altro a partire da una qualche relazione logica fra le cose in questione. Si potranno quindi indicare la causa con l'effetto e viceversa (ad es., nel "guadagnare il pane col sudore", "sudore" sta per "fatica", oppure, in avere una bella "mano", mano sta per "scrittura"); il concreto con l'astratto e viceversa (ad es., in "la gioventù d'oggi", gioventù sta per i "giovani", oppure, in "un uomo di buon cuore", "cuore" sta per "sentimento"); il contenuto con il contenente (ad es., in mangiare un "piatto prelibato", "piatto" sta per "pietanza"); chi fa uso di uno strumento si potrà indicare con esso (ad es., in "il discorso della Corona", "Corona" sta per "Regina"); etc.

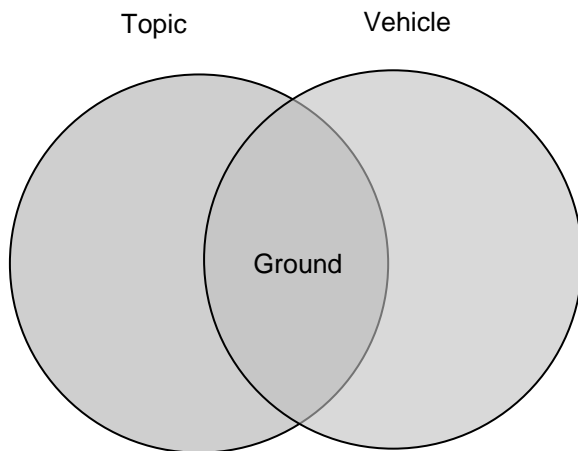
La *sineddoche* è una specie di metonimia, dove la sostituzione riguarda termini che si riferiscono a cose che hanno fra loro un rapporto di maggiore o minore estensione. Avremo anche qui vari casi di sostituzione: la parte per il tutto (ad es., in "sta giungendo una vela", "vela" sta per "barca"); il tutto per la parte (ad es., in "il mondo è in ansia", "mondo" sta per "gli uomini"); il genere per la specie (ad es., il "felino" può indicare il "gatto"); la specie per il genere (ad es., in "non mi manca il pane", "pane" sta per "cibo"); il singolare per il plurale e viceversa ("l'italiano" può stare, ad es., per "gli italiani" oppure l'espressione "le nebbie" sostituisce "la nebbia").

Ciò che qui cercheremo di analizzare è la metafora terapeutica, ovvero quel tipo di metafora che, promuovendo l'acquisizione di nuovi punti di vista sulla realtà, aiuta il paziente a superare i disturbi di cui può soffrire.

Per adempiere al nostro compito sarà opportuno tornare al concetto generale di metafora e approfondirlo. A tal fine premettiamo che nella moderna linguistica il primo termine della metafora viene indicato come *topic* e il secondo come *vehicle*. La similarità fra *topic* e *vehicle* è stabilita dal *ground*, ovvero dall'insieme delle loro attribuzioni comuni. Utilizzando un diagramma di Venn avremo:

Graf. 1

Spazi semantici della metafora



Ora, è fondamentale chiarire che, mentre in alcune metafore *topic* e *vehicle* possono scambiarsi di ruolo senza che da ciò risultino dei significativi combianenti nel *ground*, in altre questo viene a subire una profonda modificazione. Se diciamo che "il mattino è la giovinezza del giorno", oppure che "la giovinezza è il mattino della vita", il *ground* rimane sostanzialmente stabile. Se, invece, affermiamo che "quel vecchio è un bambino", il *ground* risulta decisamente diverso da quello che entra in gioco nella metafora capovolta "quel bambino è un vecchio". Il fatto è che, come ha chiarito Ortony (1979), il *vehicle* può evocare attributi di alta salienza che invece non emergono nel *topic*. Sussiste, cioè, nelle metafore "asimmetriche", uno sbilanciamento dei livelli di salienza raggiunti dalle proprietà con cui sono costruiti il *topic* e il *vehicle*. La salienza degli attributi che motivano la metafora è alta nel *vehicle* e più bassa nel *topic*. È questo che determina quella *direzionalità semantica da vehicle a topic* che non consente di poterli scambiare senza stravolgere il *ground*.

Ora, il potenziale illuminante della metafora risiede proprio nella diversa salienza con cui certi significati sono presenti nei due termini utilizzati per comporla. Ovvero: quando la metafora evoca insight, il significato di alta salienza presente nel *vehicle* si riversa almeno in parte nel *topic*, che pertanto va incontro a uno sviluppo. Il soggetto, per cambiare la propria costruzione del reale, attinge a significati che appartengono a schemi diversi da quello che ora viene ad arricchirsi. Questo processo, che può verificarsi nel corso di una felice esperienza terapeutica, impronta anche la psicologia della scoperta scientifica. Ci troviamo cioè di fronte a qualcosa che ha una portata molto vasta, maggiore di quanto in genere non si tenda a credere. Per coglierne fino in fondo la natura sarà opportuno darne degli esempi tratti sia dal contesto della scoperta scientifica, sia da quello dell'insight terapeutico. Apparirà allora con sufficiente chiarezza il modo che possono giocare le metafore nell'evocare quest'ultimo.

Per quanto riguarda l'ambito scientifico, descriverò sommariamente i processi che condussero a tre grandi scoperte. Koestler (1964) ci narra come Keplero, domandandosi perché i pianeti più vicini al Sole si muovessero più rapidamente di quelli più lontani, avanzò l'idea di una forza fisica che, emanata dal Sole, agiva sui pianeti in misura tanto maggiore quanto meno essa si esauriva per la distanza che doveva percorrere. Fino ad allora gli astronomi non avevano considerato le diverse velocità dei pianeti come un problema da risolvere, ma come un fatto ovvio e naturale. Ebbene, Keplero affermò ripetutamente di essere stato incoraggiato ad applicare il significato di "forza" al problema della velocità orbitale dall'analogia fra il Sole e Dio, nel senso che la forza motrice che agiva a distanza diveniva per il Sole l'equivalente di ciò che lo Spinto Santo era per Dio. Una volta applicato al suo problema il concetto di forza, Keplero fa uso di una seconda analogia, che lo convince di essersi messo sulla buona strada. Egli, infatti, paragonando la forza che emana il Sole

alla luce che esso irradia, formula il pensiero che come una luce è più luminosa se ci si trova vicini alla sua sorgente, così, anche la forza esercitata dall'astro sui pianeti che vi orbitano intorno cresca in ragione della loro prossimità.

Un altro esempio del ruolo giocato dall'analogia nel facilitare l'attivazione creativa dei significati è quello della scoperta realizzata da Darwin della selezione naturale quale meccanismo evolutivo della specie. Come possiamo constatare dall'autobiografia di Darwin (1958), fu la lettura, il 28 settembre 1838, del "Saggio sul principio della popolazione" di Malthus che gli consentì di concepire la soluzione al problema di quale fosse il fattore responsabile della formazione di specie nuove. Darwin fu illuminato dall'idea che la lotta per l'esistenza cui Malthus faceva riferimento nelle sue argomentazioni sociologiche potesse essere il meccanismo selezionatore agente in natura. Il significato di "lotta per l'esistenza", assunto da uno schema concettuale che si riferiva alle relazioni fra gli esseri umani, fu applicato allo schema ove si poneva il problema, cioè quello delle relazioni fra gli individui di una stessa specie biologica. Per inciso, tutto ciò avvenne nonostante il fatto che Darwin non avrebbe poi condiviso l'economia politica di Malthus.

Un terzo e ultimo esempio di scoperta scientifica favorita dall'analogia è quello della concezione cui pervenne Bohr delle transizioni quantiche cui andrebbero incontro gli elettroni (Feuer, 1982). Secondo le nozioni classiche, gli elettroni potevano girare intorno al nucleo dell'atomo in una qualsiasi delle infinite orbite possibili; secondo Bohr, invece, erano ammissibili solo delle orbite con raggi particolari, quelle ove il momento angolare dell'elettrone fosse un multiplo intero di una determinata costante. Ora, lo scienziato danese giunse probabilmente a questa intuizione attraverso la conoscenza, a lungo coltivata, della dialettica qualitativa di Soren Kierkegaard in cui si afferma che nell'esistenza umana possono verificarsi delle transizioni brusche, discontinue e acasali a diversi stadi prefissati. Queste idee kierkegaardiane divennero per Bohr l'analogia del comportamento degli elettroni dell'atomo. Anche questi potevano forse passare da un'orbita fisicamente possibile a un'altra: in modo improvviso, quantico e indeterministico. Così, nella mente di Bohr questi significati si applicarono al comportamento orbitale degli elettroni, realizzando una costruzione alternativa a quella del passaggio graduale e deterministico su una delle infinite orbite virtuali.

Dagli esempi che abbiamo fatto e da tanti altri che sarebbe possibile esporre appare come molti grandi scienziati "hanno un campo di interessi considerevolmente vasto, e nell'elaborare le loro teorie, nei loro specifici campi, sono capaci di servirsi di concetti, fatti e idee appartenenti a campi contigui. Fanno buon uso di analogie e prediligono gli studi comparati" (Mayr, 1982).

Ciò cui abbiamo assistito considerando il ruolo progressivo svolto dall'analogia nel campo delle scoperte scientifiche riflette quel che siamo venuti dicendo su come la struttura asimmetrica della metafora e la direzionalità semantica in essa operante dal *vehicle* verso il *topic* possa favorire una nuova visione di quest'ultimo. In entrambi i casi, infatti, dei significati che rivestono un'alta salienza in un certo schema vengono da esso attinti e riversati su uno schema diverso, dal quale erano precedentemente assenti. Certamente, se lo scienziato di genio trova autonomamente le analogie per lui produttive, il paziente può fruire di metafore presentate dal terapeuta; queste diverse circostanze, però, non mutano la qualità del processo che in entrambi i casi può attivarsi.

Analizzerò qui un esempio di metafora terapeutica che ho preso, in virtù della sua particolare semplicità e chiarezza, da Beck ed Emery (1985). Una paziente che in passato si era dedicata alla scrittura, da tre anni non riusciva più a scrivere nulla perché, ogniqualvolta provava a farlo, rimaneva sistematicamente delusa dai risultati. Il terapeuta allora cercò di convincerla che la cosa essenziale, almeno all'inizio, era quella di scrivere comunque, quale che fosse la qualità letteraria raggiunta. La paziente però continuava a darsi che non valeva la pena di scrivere se ciò che ne risultava le appariva decisamente insoddisfacente. Allora il terapeuta intervenne con una metafora: "Scrivere è come pompare dell'acqua. Se una pompa non viene usata per tre anni, si accumula una grande quantità di ruggine e sporcizia. Bisogna pompare l'acqua per un po' per eliminare la sporcizia. Lei sta facendo qualcosa di simile. Quando comincia a pompare dopo tre anni di inattività e vede che esce un'acqua di colore marrone conclude che, non essendo limpida, non è buona, e così chiude il rubinetto. Ma quello che deve fare è lasciare scorrere l'acqua finché diventa di nuovo limpida". Il discorso parte dalla considerazione che, così come quando si riapre un rubinetto dopo tanto tempo in cui lo si era

lasciato chiuso, all'inizio l'acqua è ferruginosa ma se la facciamo scorrere diventa a poco a poco sempre più limpida e buona, fino a raggiungere i livelli precedenti la chiusura del rubinetto stesso, allo stesso modo, riprendendo a scrivere dopo un lungo periodo di inattività, sulle prime la scrittura lascerà a desiderare, ma continuando l'esercizio essa diverrà via via sempre più chiara e leggibile con piacere. Quindi: la scrittura prodotta quando si riprende a scrivere dopo una lunga inattività è un'acqua che scorre quando si riapre un rubinetto rimasto chiuso per un tempo protratto. Il *vehicle*, che rappresenta la seconda parte della metafora, orienta il processo di comprensione del *topic*. Infatti, il significato di qualcosa che tende a migliorare nella propria qualità per il fatto stesso di appartenere a un processo in corso di svolgimento gode di una salienza molto più alta nello schema dell'acqua che scorre e quindi nel *vehicle* che tale schema esprime piuttosto che in quello della scrittura prodotta, comunicato dal *topic*. Tale secondo schema viene così ad arricchirsi di un significato proveniente da uno schema diverso, e la visione delle cose cambia.

La saggezza orientale ha tradizionalmente affidato la propria espressione all'uso di metafore. A volte utilizzo proprio brevi racconti tratti da questo repertorio per proporre ai miei pazienti nuovi punti di vista. Ad esempio, per aiutare certi pazienti a rispettare la spontaneità dei propri processi personali trovo talora utile narrare loro questa storia di Meng-Tzu (1991): «Non bisogna fare come quel contadino di Sung. Un contadino di Sung, angustiato perché i suoi germogli non erano alti, si dette a tirarli (sradicandoli). Poi, istupidito dalla fatica, se ne tornò a casa. Ai suoi disse: "Oggi sono stracco morto. Ho aiutato i germogli a crescere". I figli corsero a vedere: i germogli erano tutti appassiti. A questo mondo sono pochi coloro che non aiutano i germogli a crescere». Un altro racconto che affronta lo stesso problema ci è fornito da Chuang-Tzu; esso è riportato, insieme a diversi altri, in un simpatico libro di Benjamin Hoff (1982): «Presso la Gola di Lu, la grande cascata precipita per centinaia di tese e i suoi spruzzi sono visibili nel raggio di molte miglia. In fondo, tra le acque vorticanti, non si vede una sola creatura vivente. Un giorno Confucio si trovava nei pressi della sponda, quando scorse un vecchio che veniva sballottato di qua e di là dalla corrente. Chiamò i suoi discepoli e insieme accorsero per trarlo in salvo, ma quando arrivarono il vecchio era già uscito dall'acqua e camminava lungo l'argine canticchiando tra sé e sé. Confucio gli corse dietro e lo raggiunse. "Per sopravvivere a una simile esperienza avrei detto che tu fossi uno spirito disse, invece hai tutta l'aria di essere un uomo. Qual è il tuo segreto? ". "Non ho nessun potere speciale", rispose il vecchio. "Ho cominciato a imparare in tenera età, e crescendo ho continuato a esercitarmi, Ora sono certo di riuscire. Scendo insieme all'acqua e risalgo insieme all'acqua, La seguo e dimentico me stesso. Sopravvivo perché non lotto contro il potere superiore dell'acqua. Tutto qui".

Come si può constatare, i due racconti sono complementari. Il primo ci parla di qualcuno che vuole forzare i processi spontanei, mentre il secondo ci descrive chi agisce di concerto con essi. Si noti come sia tendenzialmente alta la salienza con cui, nel *vehicle* del contadino che tira su i germogli per aiutarli a crescere si presentano i caratteri della forzatura, della nocività e della stoltezza, e come, al contrario, nel *vehicle* del vecchio che segue l'acqua, dimentico di sé stesso, appaia elevata la salienza di qualità come l'aderenza attiva al corso delle cose, l'efficacia e la saggezza. Quando tali *vehicle* si accoppiano ai loro *topic*, rappresentati rispettivamente dagli specifici e problematici atteggiamenti di sfida alla spontaneità e da quelli che invece la rispettano, gli anzidetti significati potranno esservi più facilmente accolti. Allora il ground verrà a rispecchiare il più esteso campo di sovrapposizione semantica stabilitosi fra le due componenti di ciascuna metafora. Come nella scoperta scientifica, dunque, anche nell'insight terapeutico avviene che la nascita di nuove ipotesi possa trarre spunto dal cogliere delle similarità fra i fenomeni considerati e altri che appartengono a distinti domini cognitivi. In ambedue i casi il soggetto viene a congetturare nella forma: "E se le cose fossero qui come sono lì?".

Le metafore terapeutiche trovano la loro più nobile applicazione allorché si pone il problema di aiutare il paziente a cambiare i propri schemi di lettura di sé e del mondo. Certamente è importante incoraggiare il paziente a domandarsi quali altri modi esistano di costruire il reale (Beck ed Emery, 1985), e sicuramente il paziente stesso elabora in gran parte per via spontanea i punti di vista nuovi, spesso impegnandosi ad assimilare quelli che egli costruisce come appartenenti al terapeuta (Semerari, 1991). La formulazione di buone metafore terapeutiche, da parte sua, viene ad arricchire il

quadro dei fattori in gioco nel promuovere l'affermazione di nuovi significati e naturalmente acquista in proporzione un'importanza maggiore quando le altre soprammenzionate forze operano ancora limitatamente.

Vorrei infine suggerire qualche indicazione su come giungere a formulare delle metafore terapeutiche. Credo che ci si possa aiutare rispondendo di volta in volta alle seguenti domande. Quale significato desidero che il paziente prenda in considerazione? In quali schemi del paziente tale significato gode di un'alta salienza? Quali tra loro si prestano, per similarità con lo schema che va arricchito di nuovo significato, a stabilire un rapporto metaforico con esso?

Il veicolo della metafora può in generale essere scelto dal terapeuta sia attingendolo al repertorio dei contenuti emersi in terapia, sia a quello della comune vita quotidiana, sia a fonti letterarie.

La metafora potrà essere comunicata da sola o anche nell'ambito di un racconto cui le altre componenti partecipano per creare il necessario contesto narrativo.

Bibliografia

- ARISTOTELE (1991), Poetica, in Opere, vol. 10, Gius. Laterza & Figli Spa, Roma-Bari.
- BECK A.T., EMERY G. (1985), Anxiety Disorders and Phobias - A Cognitive Perspective', Basic Books, Inc, Publishers, New York (trad. it. L'ansia e le fobie - Una prospettiva cognitiva, Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini Editore, 1988).
- DARWIN C. (1958), The Autobiography of Charles Darwin, N. Barlow, (a cura di), London, Collins (trad. it. Autobiografia, Einaudi, Torino, 1962).
- FEUER L.S. (1982), Einstein and the Generation of Science, New Brunswick, Transaction, Inc. (trad. it. Einstein e la sua generazione, Il Mulino, Bologna, 1990).
- HOFF B. (1982), The Tao of Pooh, Copyright Benjamin Hoff (trad. it. Il Tao di Winnie Puh, Ugo Guanda Editore, Parma, 1993).
- KOESTLER A. (1964), The Act of Creation, Hutchinson & Co., London (trad. it. L'atto di creazione, Ubaldini Editore, 1975).
- MAYR E. (1982), The Growth of Biological Thought - Diversity, Evolution and Inheritance, The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge (Mass.) - London (trad. it. Storia del pensiero biologico, Bollati Boringhieri, Torino, 1990).
- MENG-TZU (1991), Meng-Tzu, F. Tomassun (a cura di), Editori Associati S.p.A., Milano.
- ORTONY A. (1979), Beyond Literal Similarity, Psychological Review, 86, 3, pp. 161-181 (trad. it. Oltre la somiglianza letterale, in C. Cacciari (a cura di), Teorie della metafora, Raffaello Cortina, Milano, 1991).
- SEMERARI A. (1991), I processi cognitivi nella relazione terapeutica, Nuova Italia Scientifica, Roma.

Summary: This paper defines the concept of metaphor, with an accent on the possible existence of an aspect of asymmetry. This can be related to the unbalance of salience levels between attributions relative to the topic and the vehicle. The insight derived from the therapeutic metaphor is a process similar to the scientific discovery realized through the use of analogy. We present some ideas on the creation of the therapeutic metaphors.