

Interpretazione o condivisione emotiva?

Introduzione: cosa cambia davvero in terapia?

Ogni terapeuta, prima o poi, si pone questa domanda:

È l'interpretazione che cura? O è la qualità emotiva della relazione?

La tradizione psicoanalitica classica ha posto l'interpretazione al centro del dispositivo terapeutico. La scoperta del significato inconscio veniva considerata l'atto trasformativo per eccellenza.

Eppure l'esperienza clinica e le ricerche contemporanee suggeriscono qualcosa di più complesso. Forse la vera questione non è scegliere tra le due opzioni, ma comprendere come e quando ciascuna opera.

L'interrogativo *interpretazione o condivisione emotiva in psicoterapia* è il cuore del lavoro clinico.

Breve digressione storica: il primato dell'interpretazione

Freud costruisce la psicoanalisi su un presupposto fondamentale: rendere conscio l'inconscio.

L'interpretazione dei sogni, dei lapsus, delle associazioni libere diventa lo strumento privilegiato.

Per Freud l'idea è: il sintomo è un compromesso, una formazione simbolica che cela un desiderio rimosso. Svelarne il significato libera energia psichica.

In questa prospettiva, l'interpretazione è un atto quasi chirurgico, ma Freud stesso, negli ultimi scritti, riconosceva i limiti della tecnica puramente interpretativa.

Jung e l'esperienza emotiva del simbolo

Jung introduce una prospettiva diversa: il simbolo non è qualcosa da decifrare, ma qualcosa di cui fare esperienza.

Per esempio chiedere al paziente cosa può suscitare un sogno, un racconto, una fantasia, non significa chiedere cosa significa. Non è imposizione di senso, ma una facilitazione dell'esperienza simbolica.

Galimberti, in *Psichiatria e Fenomenologia*, illustra efficacemente il concetto di simbolo per Jung.

Legge Jung come colui che tenta di oltrepassare i limiti del modello causalistico e naturalistico della psicoanalisi freudiana, **avvicinandosi a una prospettiva fenomenologica, pur senza liberarsene completamente.**

Secondo Galimberti, Jung critica Freud perché i suoi concetti teorici finiscono per "fare violenza" ai dati psichici immediati, costringendo l'esperienza entro schemi troppo astratti e riduttivi.

Per questo Jung insiste sulla necessità di attenersi rigorosamente ai fenomeni psichici così come si manifestano. Da qui nasce l'idea che il fine della psicoterapia non sia semplicemente la scarica o sublimazione della libido, ma l'autorealizzazione dell'individuo attraverso il processo di individuazione.

L'individuazione viene descritta come la progressiva assunzione consapevole di tutte le possibilità vitali dell'uomo. Essa non conduce a un ripiegamento egoistico sull'Io, ma include

il rapporto con il mondo e con gli altri.

Il Sé, infatti, è più ampio dell'Io freudiano: racchiude dimensioni ulteriori dell'esistenza e rappresenta la totalità possibile dell'uomo. In questo senso Galimberti collega Jung a [Heidegger](#) e a Jaspers: **il Sé appare come una struttura esistenziale originaria, legata all'essere-nel-mondo e alla co-appartenenza con gli altri.**

Jung distingue radicalmente simbolo e segno:

- Il segno rinvia semplicemente a qualcos'altro
- il simbolo invece esprime e partecipa di ciò che significa

Non riduce il senso, ma lo apre verso ulteriori possibilità di significato che non possono essere completamente espresse concettualmente.

Il simbolo, quindi, non è allegoria né travestimento di contenuti sessuali rimossi, come nella lettura freudiana: è la manifestazione di una totalità di senso ancora incompiuta.

Galimberti insiste su questo aspetto: nel simbolo è coinvolta la totalità dell'esistenza umana. Per questo la paura dei serpenti, nell'esempio, non è semplicemente il "segno" di un contenuto fallico rimosso, ma l'espressione simbolica di una più ampia configurazione esistenziale della persona.

Il simbolo rinvia dunque a una verità dell'esistenza e non a una semplice causa nascosta.

Attraverso la distinzione tra segno e simbolo, Jung sembrerebbe allora aprire la psicologia alla dimensione del significato e dell'esistenza.

La ricerca contemporanea: i fattori comuni

[Michael Lambert](#) e altri ricercatori hanno mostrato che una parte significativa del cambiamento terapeutico dipende da fattori comuni:

- alleanza terapeutica
- empatia
- aspettativa positiva
- qualità della relazione

Le tecniche specifiche incidono, ma meno di quanto si pensasse. Questo dato non svaluta l'interpretazione, ma ridimensiona la sua centralità esclusiva.

Il primo incontro: momento ad alta intensità emotiva

Quando un paziente chiede un appuntamento, l'emozione è in salita, infatti il primo incontro può caricarsi di:

- ansia
- speranza

- paura
- vulnerabilità

Molti pazienti ricordano con chiarezza il clima emotivo dei [primi colloqui](#), più che le interpretazioni ricevute. Questo suggerisce che il processo trasformativo inizia prima dell'analisi del contenuto.

Il rischio dell'interpretazione precoce

L'interpretazione può essere utile, ma anche pericolosa.

Se proposta troppo presto può:

- essere vissuta come invasiva
- attivare difese
- interrompere l'alleanza

Soprattutto nei funzionamenti Alessitimici o psicotici freddi, l'interpretazione può essere percepita come intrusione. Il paziente non ha ancora gli strumenti simbolici per accoglierla.

Il controtransfert come bussola

La condivisione emotiva passa attraverso il controtransfert. Il terapeuta può sentire:

- gelo
- rabbia
- tristezza
- confusione

Queste risonanze sono strumenti, se il terapeuta le riconosce e le elabora, può restituire al paziente un'esperienza emotiva pensata. Non è un'interpretazione esplicita, ma una presenza trasformativa.

Lavorare sui sogni: cosa suscita, non cosa significa

Nel lavoro sui sogni possiamo distinguere due modalità:

1. Ricerca del significato simbolico oggettivo
2. Esplorazione dell'esperienza emotiva soggettiva

Domande utili:

- Cosa ha provato nel sogno?
- Cosa ha provato al risveglio?

- Cosa sente ora raccontandolo?

Questa modalità favorisce la mentalizzazione, il sogno diventa così uno spazio di esperienza condivisa, non un enigma da risolvere.

Condivisione emotiva: cosa significa davvero?

- riconoscere l'emozione emergente
- restituirla in forma pensabile
- tollerare il silenzio
- non forzare il senso

Un esempio clinico:

Paziente: "Sono andata in pizzeria e ho notato il rosso della pizza."

Terapeuta: "Mi sembra che quel rosso l'abbia sorpresa."

Qui non c'è interpretazione strutturale, ma un rispecchiamento.

Quando l'interpretazione è necessaria

L'interpretazione resta uno strumento essenziale quando:

- l'alleanza è solida
- il paziente ha capacità simbolica
- il momento evolutivo lo consente

In queste condizioni, l'interpretazione può ampliare la consapevolezza collocandola nel tempo giusto.

Funzione trascendente: integrazione tra parola ed emozione

Jung parla di funzione [trascendente](#) come nascita di un terzo elemento dall'unione degli opposti.

Nel nostro tema gli opposti sono:

- interpretazione (pensiero)
- condivisione emotiva (affetto)

La trasformazione avviene quando questi due poli dialogano.

Un'interpretazione senza relazione è sterile, e una relazione senza pensiero può diventare collusiva.

L'illusione dell'onnipotenza tecnica

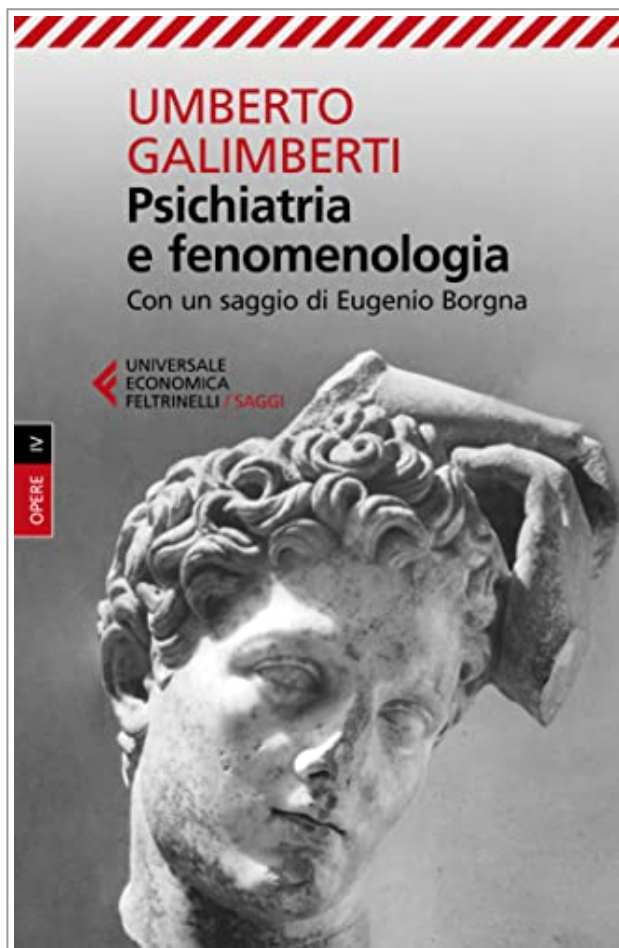
Alcuni terapeuti si rifugiano nell'interpretazione per evitare l'angoscia del contatto emotivo, mentre altri si rifugiano nell'empatia per evitare il conflitto interpretativo. Entrambe le posizioni possono diventare difese del terapeuta, perciò la maturità clinica richiede integrazione.

Interpretazione o condivisione emotiva in psicoterapia: criteri orientativi

Per orientarsi occorre considerare:

1. livello strutturale del paziente
2. capacità simbolica
3. intensità dell'alleanza
4. momento del percorso
5. risonanze controtransferali

Libro consigliato



Psichiatria e fenomenologia: Opere IV

Umberto Galimberti

[Vedi su Amazon](#)

Conclusione: il cuore del cambiamento

La domanda *interpretazione o condivisione emotiva in psicoterapia* non ha una risposta dicotomica. Piuttosto la trasformazione avviene quando:

- il paziente si sente visto
- l'emozione viene riconosciuta

- il pensiero trova parola

- il simbolo viene vissuto

*L'interpretazione illumina
La relazione scalda
Senza luce si resta nell'ombra
Senza calore si resta nel gelo*

La psicoterapia autentica tiene insieme entrambe.

Appunti di una lezione in [AIPA](#), 18 Febbraio 2026, Psicopatologia dello sviluppo, didatta F. Montecchi