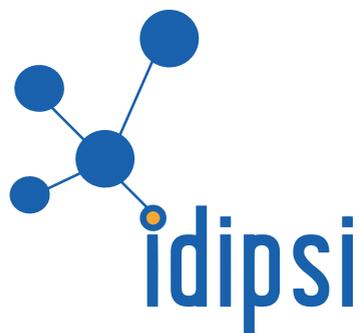


CAMBIA-MENTI

Rivista dell'Istituto di Psicoterapia Sistemica Integrata

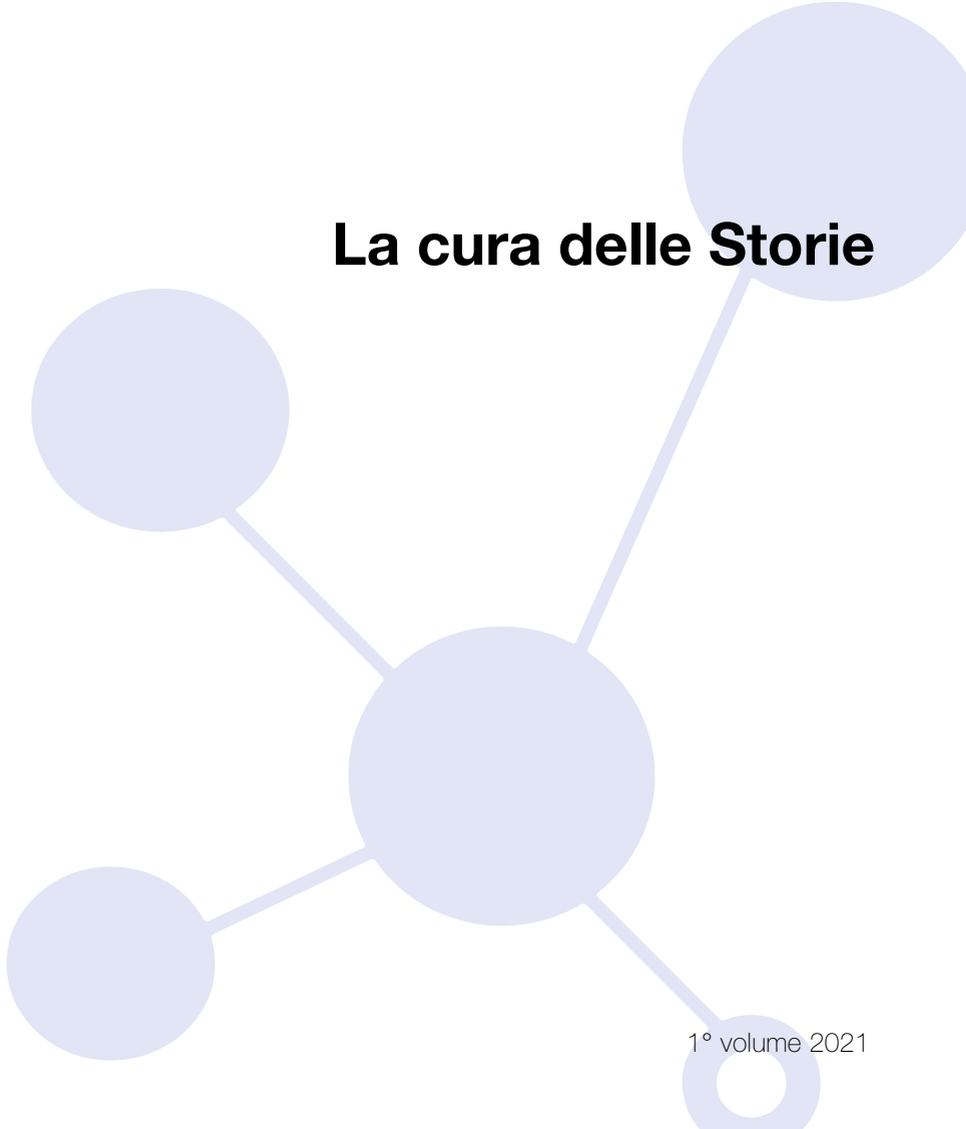
VOLUME 2021

La cura delle Storie



CAMBIA-MENTI

Rivista dell'Istituto di Psicoterapia Sistemica Integrata



La cura delle Storie

Issn: 2279/6991

1° volume 2021

Direttore Responsabile

Antonio Restori

Direttore scientifico

Mirco Moroni

Coordinamento redazionale

Daniela Ferrari, Giada Ghiretti, Tiziana Brancati, Chiara Cugini

Redazione

Gianfranco Bruschi, Alberto Cortesi, Daniela Ferrari, Giada Ghiretti, Gabriele Moi, Michele Vanzini, Tiziana Brancati, Chiara Cugini

Comitato scientifico

Marco Bianciardi (Torino), Gwyn Daniel (Londra), Nadia Monacelli (Parma), Fabio Carnevale (Roma), Maria Cristina Koch (Milano), Nicola Bruno (Bologna)

Segreteria organizzativa

Ilaria Dall'Olmo

Indice

- pag. 5 | **Editoriale**
Antonio Restori e Mirco Moroni
- pag. 6 | **Che genere di Storia è mai questa**
Antonio Restori
- pag. 12 | **Giochi nell'acqua: io e l'Altro da me**
Una lettura delle definizioni di sé e delle relazioni nelle storie di chi soffre di Disturbi Alimentari
Gianfranco Bruschi
- pag. 23 | **A Spasso con l'irriverenza**
Valentina Menta
- pag. 33 | **Unione tossica tra due complessità: connessioni tra Narcisista Patologic* e dipendente affettiv***
Marzia Pappalardo
- pag. 44 | **Storia sbagliata della cosa giusta**
Marco Francesco Balestrieri
- pag. 55 | **Le quattro giornate di Giacomo**
Giancarlo D'Antonio
- pag. 67 | **Sotto l'armatura... di me, inizio a prendermi cura**
Federica Paglialonga
- pag. 78 | **Ogni scelta che farò - La psicoterapia come un librogame**
Laura Mare
- pag. 87 | **Il doloroso viaggio di una coppia: dalla morte di loro figlio alla possibilità di essere nuovamente felici**
Alice Paraboschi
- pag. 99 | **La storia del bruco e della farfalla: un'esperienza di trasformazione**
Rossella Cocchi
- pag. 112 | **I Marinaio e la Piccolina: un viaggio alla scoperta del proprio sé**
Elena Miani

Editoriale

Mirco Moroni, Antonio Restori

Quest'anno usciamo con due volumi, di cui un monografico dedicato ad un importante progetto di collaborazione tra IDIPSI e l'Associazione Nazionale Medici Veterinari (ANMVI) e un volume che si concentra sul tema delle Storie che curano. Sostare sulle Storie ci è sembrata una posizione estetica utile da esplorare in quanto potenzialmente generative di narrazioni che ridefiniscono in continuazione le nostre aree del Sé. È stato molto interessante, e lo è tutt'ora, accompagnare i Medici Veterinari nelle loro narrazioni che parlano di sofferenze umane e animali intrecciate in storie che incorporano il campo relazionale in terapia e attivano molteplici narrative nei terapeuti. Potremmo arrivare anche a considerare come le Storie si presentano nei nostri studi clinici e osservarne la loro struttura narrativa, la loro semantica, e come esse si intrecciano con

le nostre biografie, le nostre Storie. Il volume dedicato alla clinica racconta diverse possibili storie trasformate di significati attorno a differenti temi narrativi portati in terapia. Crediamo che il ruolo di un setting terapeutico possa essere paragonato a quello di un set di sceneggiatura che raccoglie storie e lasciandosi affascinare da queste, anche da quelle che appaiono meno interessanti, cerca di trasformarle in narrative estetiche, artistiche, fascinosi, sostenibili. Ci viene in mente il grande Eduardo De Filippo, considerato uno dei più grandi drammaturghi del 900', quando disse " Teatro significa vivere sul serio quello che gli altri, nella vita, recitano male".

Buona lettura

*Mirco Moroni
Antonio Restori*

Che genere di Storia è mai questa

Antonio Restori

Intro

Cosa continua ad affascinarci del nostro lavoro di psicoterapeuti? Da cosa restiamo rapiti? Dalla vastità del nostro sapere? Dal credere di sapere risolvere le problematiche che ci vengono portate? Dal credere di sapere risolvere conflitti, angosce, psicosi, depressioni? Forse anche sì!. Ma io non credo che tutto ciò sia in nostro potere. Se ci affascina i nostri potenziali taumaturgici allora possiamo lavorare qualche anno per poi sviluppare forme depressive e profondi stati di angoscia di fronte alla nostra impotenza terapeutica. Anche se, attraverso questi inquinanti mentali, arrivassimo a sederci su cattedre accademiche o su poltrone ospedaliere prestigiose, resteremmo avvolti da un malessere esistenziale e un accidia serpeggiante figlia della paura di non essere visti, considerati, stimati come professionisti.

Che storia ci si è raccontati nel mondo della clinica in questi ultimi quarant'anni? Quale personaggio ha interpretato il clinico in tutto questo tempo? E i cosiddetti pazienti? Ormai mi pare chiaro che la storia della cura della sofferenza umana si sia basata su enorme errore epistemologico fondato sul primato del pensiero positivista antropocentrico, sull'idea riparativa del trauma, del controllo sociale. E' la storia della paura della perdita e dell'incapacità di convivere con

questa. La storia di una sofferenza che non riesce ad essere sofferta, della paura della paura, dove l'eroe è colui che vince sulla sua debolezza, e cerca di sconfiggere la sofferenza. Una sofferenza che ritorna dopo ogni vittoria e che imprigiona la mente. E' una storia infinita di lotta tra vita e morte, mente e corpo, individuo e ambiente, occidente e oriente, progressismo e conservazione, dove forse potremmo finalmente aver iniziato a comprendere che questo è un gioco a somma zero, senza scampo, senza alcun passaggio oltre.

Ma allora sarebbe questo che ci affascina del nostro mestiere? Incontrare poveri eroi che si affannano in questa lotta e vedere come si sono incagliati provando noi, poveri eroi, ad aiutarli a disincagliarsi?

E' questo il genere di storie che voleva sentirsi raccontare Dio? Storie di salvezze e di tragedie devastanti? Ma che storia è mai questa! Che sia ancora l'unico genere di storia che riusciamo a raccontarci?.

Se provassimo a considerare il nostro piccolo ambulatorio come una prima cellula laboratoriale di estetica politica dove osservarci nell'incontro con l'Altro, e ascoltarci nella produzione poetica lasciandoci condurre dalle storie che si generano tra noi e l'Altro, forse potremmo fare un'esperienza di sintonizzazione con l'Altro che raramente ci siamo permessi di vivere. Attraversare le

immagini della mente e le sensazioni del corpo, presenti a queste, sostando sulle emozioni che ci transitano, vivendole, senza essere vissuti da queste. Come quando ci siamo lasciati condurre dalle nostre emozioni di fronte a un film, a una lettura, a un dramma teatrale, al racconto di nostra nonna della sua prima volta alle urne...

E se poi uscissimo dal nostro piccolo ambulatorio e provassimo a tenere la stessa posizione estetica a casa con le Persone che ci siamo scelti di affiancare nel nostro viaggio, o nel quartiere che abitiamo con la gente del posto, o in viaggio tra i borghi e tra le contrade di un paesino o di una città, ma in quanta vita potremmo entrare!

Sostare sulle Storie

“Le cose sono là che navigano nella luce, escono dal vuoto per aver luogo ai nostri occhi. Noi siamo implicati nel loro apparire e scomparire, quasi che fossimo qui proprio per questo.

Il mondo esterno ha bisogno che lo osserviamo e lo raccontiamo, per avere esistenza. Ogni volta è una sorpresa, scopri di non saper niente di preciso sul mondo esterno”.

Gianni Celati “Verso la foce” (1989)

Ci sono storie che ci appassionano, ci tengono sospesi, e ascoltarle ci immergono in dimensioni temporali dove Kronos è battuto da un Kairos che le dilata. Altre che ci annoiano, con Kronos che non passa mai, come se non ne venissimo contaminati. E questo accade quando siamo tutti centrati sulla nostra storia, senza ascolto dell’Altro, senza curiosità. Avete presente quei film dove la

prima parte, il primo atto, è occupato da una lunga descrizione dei personaggi, che si muovono e vivono senza che accada nulla di interessante? Si perché ci deve essere sempre qualcosa che deve accadere in una storia: una rottura, un cambiamento, un fatto, un conflitto, senza i quali non ci sarebbe storia. E tutti noi in attesa di qualcosa che non arriva. E più passa il tempo, più l’attesa si riempie di aspettative... Ma poi non accade nulla che possa far pensare a un blocco, a un cambio di scena.

Alcune storie, anche in terapia oltre che in letteratura o al cinema, sembrano finire come un atto unico, senza vibrazioni dell’anima, con noi che diciamo: “tutto qui? Dai!, pensavo peggio! Dai, se è solo per questo si risolve tutto, vedrai; io ci sono già passato...”. Che palle però sentire questo raccontare storie così banali! Quante storie abbiamo ascoltato in terapia che si fermavano a una narrazione apparentemente priva di storia, e quante volte ci siamo detti “ma che è venuto a fare qui da me?”. Domanda questa da epistemologia della risoluzione del conflitto, da antropocene accecante..

Ma chiediamoci, perché questa persona è venuto da me con questa storia che mi ha letteralmente annoiato. Si perché a noi se le storie non sono caricate con missili atomici non ci piacciono, ci sentiamo supereroi inutilizzabili. Eppure c’è un’immensa letteratura e filmografia ricca di oscar dove non si è manifestata con effetti speciali, dove gli autori sono stati bravissimi nel rendere interessanti sceneggiature senza botti.

Dalla letteratura, dagli sceneggiatori, dai drammaturghi, dai poeti dovremmo imparar-

re il nostro mestiere. Da queste arti (tecnè) possiamo apprendere tanto. Perché credo che il punto sia proprio questo: come ascoltiamo, con che tipo di posizione estetica ascoltiamo le storie, come ci entriamo e ne usciamo, che parti incontriamo di noi mai lette e conosciute, e come ci ri-raccontiamo. La sensazione di noia che alcune persone ci trasmettono con le loro storie, probabilmente l'hanno vissuta anche altre persone, parenti, amici, che non ne possono più di ascoltarle. Ma come le hanno ascoltate? Come sono riuscite ad entrarci in queste storie se non come ascoltatori distaccati anestetici e giudicanti? Questi "autori" sono semplicemente alla ricerca di ascoltatori e narratori estetici, che sanno sintonizzarsi con le loro parti annoiate, e che si pongono domande sulla natura della loro noia. Tutto qui.

E comunque sia tutta la nostra vita è organizzata per storie. Desideriamo raccontarci e possibilmente essere ascoltati. Dice Gianni Celati *"Il mondo esterno ha bisogno che lo osserviamo e lo raccontiamo, per avere esistenza"*. Così come noi stessi desideriamo essere osservati e ascoltati, per essere visti, per vivere..

A questo proposito riprendo Jerome Bruner, padre della psicologia culturale. Bruner iniziò ad interessarsi ai racconti della vita delle persone, delle loro autobiografie. Arrivò ad intuire che attraverso la narrazione della nostra storia non ci limitiamo solo ad attribuire un significato ad essa, ma anche chi ci legge, chi interagisce con noi, è artefice della costruzione di questo significato. In poche parole, le nostre vicende non volano al ven-

to e basta, ma vengono filtrate in simboli riconosciuti dalla cultura di appartenenza (l'Ethos per G. Bateson), che le rende comprensibili ed interpretabili.

Noi umani siamo soggetti epistemici ed ermeneutici, in quanto conosciamo facendoci una nostra interpretazione delle cose, del mondo. Ogni racconto prende una forma personale, che non trascende né da chi la racconta né da chi ascolta. Questi fattori, dice Bruner, ci portano in presenza del "Sé". Dunque tendiamo a costruire il nostro Sé tramite la narrazione, organizzando la nostra vita attraverso essa attraverso la grammatica e la semantica. Ma non si tratta solo di costruirsi e basta, la risposta è *semplicemente complessa*: è più facile costruire per storie!

O meglio, è più intuitivo un pensiero narrativo.

Ma che cos'è questo pensiero narrativo? Bruner circoscrive due grandi province linguistiche della nostra mente che ci permettono di organizzare la realtà, queste sono il pensiero narrativo o sintagmatico e il pensiero logico-scientifico o paradigmatico. Mentre il pensiero logico-scientifico organizza la realtà meccanicamente, analizzando la realtà attraverso l'oggettività e la raccolta dati, il pensiero narrativo fa ordine nella nostra vita decodificando la complessa struttura delle relazioni sociali, dove non è possibile fare alcuna previsione circa il comportamento degli altri. Questo pensiero dunque, tiene conto dell'*intersoggettività*, dell'interazione tra gli individui; prende in considerazione della stima tra due persone, dell'odio, dell'amore, della causa e del fine

dell'azione, in dimensioni narrative contaminanti gruppali e sociali.

Bruner ci insegna che la *parola è un ponte che costruiamo per collegarci agli altri*; una struttura solida e affascinante con cui ci colleghiamo ai mondi interni dell'Altro; interagiamo ed erigiamo significati importanti in cui veniamo riconosciuti come persone appartenenti ad una cultura, esseri umani ricchi di senso. Non solo, ma noi siamo, come dice W.Bion, anche parlati dall'Altro, siamo l'Altro dell'Altro, il suo Sé non dicibile se non attraverso noi stessi. E siamo nella vita con le nostre storie.

Ogni incontro è dunque un incontro di narrative, di storie, attraverso linguaggi e poetiche.

Poche volte ci soffermiamo sul modo in cui raccontiamo e rielaboriamo storie.

James Hillman, nella prefazione del suo libro *Le storie che curano* (1983) dice che la psicoterapia è riuscita ad inventare una narrativa che cura e che, conoscere la profondità della mente significa conoscere le sue immagini, leggere le immagini, ascoltare le storie con un'attenzione poetica.. Afferma inoltre che la capacità della psicoterapia di guarire, dipende dalla sua capacità di continuare a ri-raccontarsi, in rinnovate letture immaginative delle sue stesse storie.

Dice Karl Weick, nel suo libro *Senso e significato nell'organizzazione* (1997), che quello che è necessario nella terapia è una buona storia.

“Sappiamo già come va a finire. Moriremo, così come tutti quelli che amiamo, e alla fine giungerà la morte. L'esistenza umana, con tutto il suo clamore e la sua tracotanza, è

destinata a un'eterna insensatezza.

Ma non è con questo spirito che affrontiamo la vita. Gli esseri umani avranno anche il dono unico della consapevolezza che la vita è essenzialmente priva di significato, eppure andiamo avanti come se nulla fosse. Divoriamo avidamente i minuti, le ore e i giorni a nostra disposizione con questa cosa del vuoto eterno che incombe su di noi. Puntare lo sguardo dritto in quel pozzo nero e cedere razionalmente alla disperazione verrebbe diagnosticato come un segno di grave squilibrio mentale, qualcosa di sbagliato. La cura per l'orrore è il racconto. Il nostro cervello ci distrae dalla verità più spaventosa riempiendoci la vita di obiettivi carichi di speranza e incoraggiandoci a fare di tutto per raggiungerli. Ciò che desideriamo, e gli alti e bassi della nostra lotta per ottenerlo, sono la storia di ognuno di noi, qualcosa che regala alla vita una parvenza di significato e ci fa distogliere lo sguardo dalla paura.

Sarebbe impossibile comprendere la realtà umana senza storie da raccontare. Le storie riempiono le pagine dei giornali, affollano i tribunali, gli stadi, le stanze di governo, i cortili delle scuole, i videogiochi, i testi delle canzoni, i nostri pensieri più intimi e le conversazioni, intessono tutti i sogni che facciamo, anche quelli ad occhi aperti. Le storie sono ovunque. Le storie siamo noi.

Raccontare ci viene spontaneo, come respirare. E non serve essere dei geni per padroneggiare questa capacità. Di fatto, lo facciamo già. Per diventare più bravi a raccontare storie basterà volgere lo sguardo dentro di noi, osservare la nostra mente e copiare da lei.

Senza conflitto non c'è storia

E il conflitto nella storia arriva ad un punto preciso del racconto.

Potremmo pensare alle storie come composte da tre atti; durante il primo atto il personaggio generalmente si presenta, si descrive, dove vive, cosa fa, com'è organizzata la sua vita e quella del suo contesto di vita; in genere è uno spazio di tempo che occupa i primi venti minuti di un film, o le prime venti pagine di una sceneggiatura. Un po' come quando il paziente nei primi minuti della terapia dice: "da dove comincio?...vabbè comincio parlando di me (descrizione del personaggio)", oppure "prima di iniziare devo fare una premessa..", o ancora, pensiamo al tempo iniziale di ogni incontro, quello del più e del meno, che ci appare il tempo del chiacchiericcio (in siciliano, curtigghio!), tempo apparentemente inutile, ma che custodisce al suo interno il senso dell'essere, del vivere. Lì ci sono le parole chiave, i miti, le idee perfette, marche di contesto per tutta la narrativa che si manifesterà.

E comunque provate a farci caso, anche un semplice incontro al bar è una storia in tre atti. "Salve! Mi fa un caffè?", "Salve!, come lo vuole?" (primo atto). "ristretto in tazza di vetro", "ristretto sì ma non ho tazze di vetro" (inizio del conflitto ed entrata nel secondo atto dove inizia il viaggio dell'eroe nel conflitto), "ma come!, non ha tazze di vetro? Ma lo sa che nel vetro il caffè è più buono?", "no guardi il caffè in vetro che sia più buono è solo una moda da milanese che se la tira.." (conflitto del secondo atto) "vabbè mi faccia un ginseng" (illuminazione e risoluzione del

conflitto di fine secondo atto), "come desidera"(terzo atto).

Questo accostamento del post-modernismo narrativo con la sceneggiatura è un'intuizione che da tempo ho rubato dai miei incontri con collaboratori (i miei cosiddetti pazienti) scrittori e letterati. Mi hanno aiutato le letture di Syd Field ("La sceneggiatura") e di Dara Marks ("L'arco di trasformazione del personaggio"), e altri ancora, oltre a tanta narrativa, da Kafka a Joyce, da Calvino, Eco, allo stesso Cerati e i nostri contemporanei italiani.

Il passaggio dalla prima parte di un racconto al secondo atto avviene sempre attraverso una discontinuità, un punto di rottura, del tipo "andava tutto bene fino a quando..". A un certo punto subentra il conflitto, il trauma, la rottura, la discontinuità. Insomma qualcosa accade che rende tutto non più come prima. L'arrivo del Covid, la guerra, il gelato che si scioglie in mano...E qui inizia il secondo atto, "il viaggio dell'eroe", Odisseo, o lo spasmodico tentativo di leccare il gelato che si sbrodola sulla mano. Sembra che sia finita l'emergenza Covid, ma anche, purtroppo che il nostro film non sia finito con qualche specie di deuterio apprendimento, per dirla alla Bateson, o salto di livello logico. A me pare che siamo usciti dal cinema con un certo languore, sensazione di vuoto, di smarrimento. Così in terapia. Difficilmente in poche sedute di viaggio con l'eroe, o meglio, tra eroi, si passa a un terzo atto caratterizzato da deuterio apprendimento. La resistenza degli eroi è potente, sedotti dall'attaccamento alla vita di sempre. Un viaggio che riguarda dunque

anche il terapeuta, il lettore, lo spettatore. Con la differenza che tra terapeuta e cliente c'è interazione attiva e bilaterale, direttamente in scena. Nel film o a teatro, a parte rari casi, tutt'al più viviamo internamente il nostro viaggio con le nostre emozioni, per poi alla fine dire se ci è piaciuto o no, e come ci ha trasformati dentro.

In ogni istante della nostra vita siamo in viaggio come eroi, all'interno di un secondo tempo a volte interminabile. Quanta rabbia a volte ci transita, ma anche quanta tenerezza nel nostro incedere esistenziale.

Credo molto al potere poetico della letteratura, dell'arte, del teatro. Ma credo anche che attraverso il nostro lavoro di psicocosi (per dirla alla Maria Cristina Koch) e viaggiatori nel mondo abbiamo la possibilità, se formati all'estetica della sintonizzazione, di spingerci alla fine del secondo atto con atti poetici che possono liberare da inquinanti e prigionie mentali.

Utilizzare la struttura metaforica della sceneggiatura mi sta aiutando ad osservare diversamente i viaggi dell'eroe. Ogni incontro in terapia e fuori dalla terapia è come un set cinematografico, un capitolo di un libro, una breve novella, dove siamo tutti personaggi in scena, con le nostre biografie, i copio-

ni, i ruoli. Si tratterebbe dunque di saper orientarsi tra queste posizioni, a partire da noi stessi, spesso ignari del nostro sentirci eroi taumaturghi, nell'affanno di spingere il secondo atto verso la fine, mossi dal senso di impotenza che toglie ogni possibilità di comprensione profonda della natura della sofferenza umana.

Bibliografia

- Wiesel, E. (1994) *"Tutti i fiumi vanno al mare: memorie"* Milano, Bompiani
- Celati, G. (2018) *"Verso la foce"* Milano, Feltrinelli
- Bruner, J. (1992) *"La ricerca del significato: per una psicologia culturale"*, Torino, Bollati Boringhieri
- Bateson, G. (1972) *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi.
- Field, S. (1994) *"La sceneggiatura"* Milano, Lupetti
- Marks, D. (2007) *"L'arco di trasformazione del personaggio"* Roma, Audino
- Kock, M.C. (2009) *"Curare la vita con la vita"*. Milano
- Weick, K. (1997) *"Senso e significato nell'organizzazione"*, Milano, Cortina
- Hillman, J. (1983) *"Le storie che curano"* Milano, Cortina

Giochi nell'acqua: Io e l'Altro da me Una lettura delle definizioni di sé e delle relazioni nelle storie di chi soffre di Disturbi Alimentari

Gianfranco Bruschi¹

Sommario

L'autore osserva i contesti familiari e socio-culturali nei quali si creano significati attribuiti alle esperienze, che nascono nelle relazioni, in un circolo continuo di costruzione e ri-costruzione di una realtà nella quale tutti siamo immersi: idee, immagini, azioni, che costituiscono l'ambiente, potremmo dire oggi "liquido", nel quale ci bagniamo. Il punto di vista di autori studiosi dei fenomeni della società, viene considerato come matrice di significati ad un livello super-astratto, come trama contestuale intrecciata tra spazio e tempo a livelli multipli: culturale, sociale, relazionale, psicologico individuale. Tale trama vede significati costruiti nell'interazione, veicolati in ambedue le direzioni, dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto, in modo che il nostro esperire possa vedersi definito dalle nostre azioni individuali come anche dalle marche culturali di riferimento.

Il passo successivo dell'autore è quello di considerare alcune posizioni teorico cliniche di riferimento per la psicoterapia, per osservare le problematiche dei Disturbi Alimentari e tradurre in possibili percorsi di intervento le riflessioni condotte.

Infine viene presentato un caso clinico nel quale si mette in evidenza come, in un gioco di relazione tra esperienza e significato conferitogli, il disturbo del comportamento alimentare diventi un contesto significativo per il soggetto che ne soffre, ma non l'unico possibile e come possa essere utile ri-costruire nuovi significati di esperienza attraverso il contesto della psicoterapia.

Parole chiave: polarità semantiche, contesti relazionali, disturbi alimentari, costruzionismo, costruttivismo, sistemico-relazionale

Abstract

The author observes the family and socio-cultural contexts in which meanings are created attributed to experiences, which arise in relationships, in a continuous circle of construction

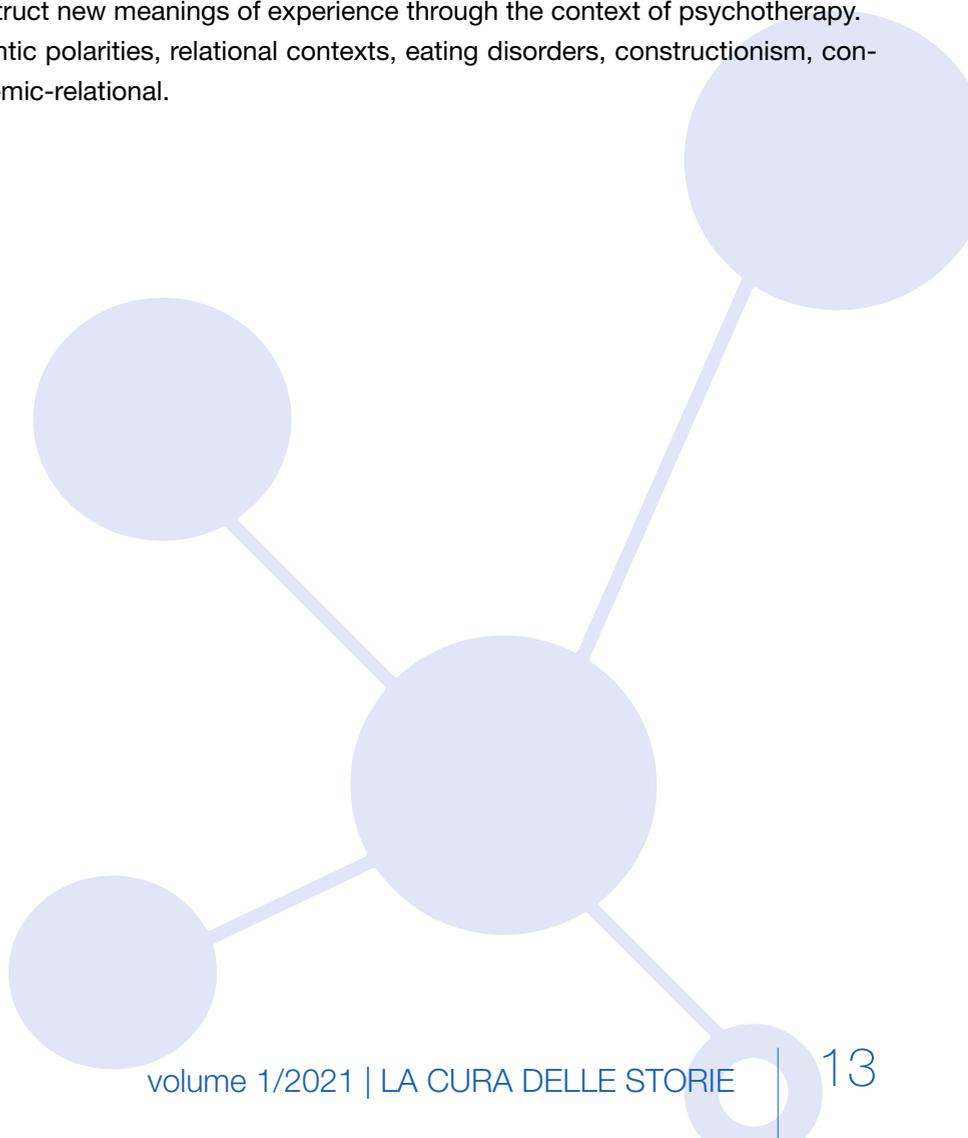
¹ Gianfranco Bruschi, psicologo e psicoterapeuta, Ausl di Parma, gianfranco.bruschi@gmail.com

and re-construction of a reality in which we are all immersed: ideas, images, actions, that constitute the environment, we could say today “liquid”, in which we bathe. The point of view of authors who study the phenomena of society is considered as a matrix of meanings at a super-abstract level, as a contextual plot intertwined between space and time at multiple levels: cultural, social, relational, individual psychological. This plot sees meanings constructed in the interaction, conveyed in both directions, from top to bottom and from bottom to top, so that our experience can be defined by our individual actions as well as by the reference cultural brands.

The author’s next step is to consider some theoretical clinical positions of reference for psychotherapy, to observe the problems of Eating Disorders and translate the reflections conducted into possible intervention paths.

Finally, a clinical case is presented in which it is highlighted how, in a game of relationship between experience and meaning conferred on it, the eating disorder becomes a significant context for the subject who suffers from it, but not the only one possible and how it can be useful to re-construct new meanings of experience through the context of psychotherapy.

Keywords: semantic polarities, relational contexts, eating disorders, constructionism, constructivism, systemic-relational.



Introduzione

Le relazioni tra le persone sono l'ambiente nel quale viviamo, un ambiente affettivo, emotivo, se consideriamo la famiglia e le amicizie per esempio, ma anche sociale e culturale se pensiamo ai tanti ambiti in cui viviamo e facciamo esperienza, dai quali si generano continuamente significati che conferiamo al vivere, che ci permettono di spiegarci continuamente la nostra vita, di dare senso come noi umani siamo soliti fare, in ogni momento della nostra esistenza. Significati che diventano idee, modi di vedere e di agire, pratiche culturali, mode, regole, leggi, ecc.

I giochi sono allora le relazioni che avvengono in un ambiente, l'acqua, che ci circonda e che attraverso la comunicazione ci rimanda continue sensazioni, informazioni, che si fanno in noi emozione e conoscenza, significati che poi rimandano a nuovi giochi o modi di giocare, un gioco continuo in cui io mi vedo attraverso l'altro da me, in un circolo incessante dove le parti in gioco sono tre: io e l'altro, la relazione tra lui e me. E lo stesso può dire l'altro nel confronto con me, cioè l'altro da sé.

Relazioni e significati costruiti nelle interazioni quotidiane e nei messaggi che punteggiano la vita di ognuno e delle famiglie, che nelle società in cui viviamo alimentano un universo simbolico che costituisce il mare in cui ci bagniamo. Universo che per l'occidente avanzato costituisce miti come il controllo e la tecnica ad esempio.

E allora chi sono io, in relazione a te, agli altri, alla storia e ai significati delle esperienze e quale struttura ci connette? E quale parte ho io (controllo, potere/inadeguatezza, incapacità: sorreggere un sistema, prendersi il peso delle colpe di ciò che non va o che può

minacciarlo, ecc.). Vedremo come queste domande e questioni tornano nelle problematiche dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA d'ora in poi).

Alcune coordinate socio-culturali

Chi sono io se rispondo alle aspettative dell'altro da me? Si distinguono qui «Dover essere e voler essere» (Greimas, 1987, p. 25). Secondo questo autore, insigne pensatore e semiologo, lettore quindi dei codici culturali del tempo «Ogni apparire è imperfetto: nasconde l'essere; a partire da lui si costruiscono un voler essere e un dover essere, che sono già una deviazione del senso. Soltanto l'apparire, in quanto potersi dare, o può darsi, è appena visibile» (Greimas, 1987, p. 25).

In un altro passo del suo pensiero egli dice che nelle relazioni la possibilità di cambiamento proviene dall'inatteso della significazione, da qualcosa che fa la differenza e che non è controllabile né prevedibile. Sembra qui che il cambiamento sopraggiunga quando c'è un cambio di significato in un contesto relazionale in cui l'informazione è distribuita in modo diseguale tra le parti, secondo quanto ci rimanda Bateson con un'altra delle sue visioni connessa al processo mentale, tanto da aggiungerla ai sei criteri già definiti da lui in precedenza (1987). Lo stesso autore parlava della informazione come la differenza che fa differenza (Bateson, 1979).

Un altro riferimento, che mi pare piuttosto attinente al tema dell'età del narcisismo o individualismo e alle relazioni sociali che ne conseguono. «Dentro e fuori da me si confondono, il mondo non solo diventa un gigantesco arto fantasma ma è costruito da un'ipertrofia dell'ego, una sorta di intropatia

che soppianta la simpatia reciproca» (Virilio, 2005, p. 20).

Se il cambiamento è possibile attraverso la relazione, che comporta più soggetti in gioco tra loro, dal vivo e non in una sorta di simulacro dove io proietto me stesso, in una sorta di palcoscenico che è la società dell'immagine, l'arto fantasma appunto, visto ancor di più nella comunicazione on line o mediata dal web, diviene sempre più difficile che i codici e le regole del gioco si possano interpretare con chiarezza, specie in un tempo storico attuale dove le relazioni sono state rarefatte dalle conseguenze a cui la pandemia COVID-19 ci ha costretto.

Qui vediamo all'opera «la concezione della causalità come spiegazione del mondo, triadica nella sua struttura di causa, trasformazione/processo logico, effetto; concezione che porta ad una sorta di illusione di controllo e potere (con la conseguenza che quando ce ne accorgiamo non vogliamo crederci tanto siamo attaccati a questa credenza base, che quando viene meno noi siamo condotti al cospetto del nulla)» e sarebbe tempo di passare «alla considerazione della indeterminazione del rapporto osservatore-osservato e quindi della coesistenza in un contesto di relazioni, in cui l'osservatore è una parte marginale che partecipa appunto ad un insieme di intrecci più grande, in cui originano vincoli e possibilità, che sono i punti di riferimento dell'autonomia degli esseri viventi» (Ceruti, 2009, p. 5). Mi viene da pensare alla morte come grandissimo vincolo, il più grande, che dà profondi significati alla vita.

Gli osservatori si definiscono reciprocamente in un rapporto simmetrico e asimmetrico: simmetrico perché condividono gli stessi vincoli naturali e, ad un certo livello di astrazione,

gli stessi vincoli culturali; asimmetrico perché la conoscenza si costituisce nell'intreccio irriducibile delle storie individuali, degli eventi irripetibili, dei tagli effettuati, delle motivazioni idiosincratice (Ceruti, 2009). Un gioco potremmo dire, asimmetrico come la distribuzione dell'informazione che deve essere differente tra le parti, tornando di nuovo a Bateson: «È come la vita: un gioco il cui scopo è di scoprire le regole, regole che cambiano sempre e non si possono mai scoprire» (1972, p. 54). Una parte non può sapere tutto e non può controllare tutto, pena la fine del gioco, di quel meta-livello che permette la conoscenza e l'evoluzione delle relazioni. Dalla scienza della necessità alla scienza del gioco (Ceruti, 2009).

Gioco che se avviene in mancanza di un contesto di relazione spazio temporale definito, in cui si giocano simmetria e asimmetria, come succede con la comunicazione a distanza, diviene simulacro di un qualcosa che esiste attraverso una non esistenza, con la scomparsa di quei codici di interazione a cui dare significato a meno che non siano in qualche modo riprodotti o rappresentati. L'iper-reale è la più grossa menzogna del suo riferimento: il reale. Sembra riprodurre fedelmente la cosa in realtà, mentre invece si tratta di un falso perfetto. Una allucinante somiglianza del reale a se stesso (Baudrillard, 1976).

Alcune osservazioni sulle relazioni socio-affettive dalla clinica sistemica dei DCA

Proviamo a raccogliere alcune prospettive come premesse ed osservazioni del nostro stare nella stanza della terapia con l'altro. Ugazio (1998) riporta che una via privilegiata per comprendere l'organizzazione sistemica

che abbiamo davanti è analizzare le relazioni tra sistema osservante e sistema osservato, il che comporta per l'equipe porsi in una posizione auto-riflessiva. Altri contributi anche da altri punti di vista clinici e sistemici sottolineano come la relazione che si crea nella stanza dello psicoterapeuta sia attrice di processi emozionali, precondizioni del cambiamento, connessi con il sistema di esperienze e di significati attribuiti dalla persona ai rapporti con il suo mondo e con sé stessa. Se il sistema è un modo di osservare, questo non è altro che un'operazione descrittiva e quindi sì cognitiva, ma sostanzialmente dipendente – non viceversa – dal piano emotivo che definisce gli ambiti del dominio cognitivo descritto (De Pascale, 2014).

Guardando il sistema come organizzazione chiusa (Guidano, 1987, De Pascale, 2014), che evolve verso gradi di complessità crescenti, secondo la sua coerenza organizzativa, attraverso le strutture di interazione che lo caratterizzano, si direbbe che il cambiamento discende dalla organizzazione autopoietica (Maturana e Varela, 1985). Tale organizzazione nasce e si forma nell'interazione, si costruiscono le strutture di comportamento che sono la traduzione trasformativa di un retroterra costituito dall'organizzazione del soggetto, intesa come organizzazione chiusa in quanto coerente e tendente a riconfermarsi (riconosciamo l'epistemologia come apprendimento 2 di Bateson, 1972). L'interazione porta perturbazioni che tramite le strutture interattive possono riverberarsi sull'organizzazione e mutarne alcuni significati, più o meno centrali. In presenza di organizzazioni già formate, in una fase di ciclo di vita umano che supera i 20-30 anni, come si dice da più parti, è difficile che i costrutti

centrali possano essere modificati ma non impossibile.

L'apprendimento è situato in contesti lungo un percorso, l'esperienza nel tempo può essere elaborata e riletta, con un mutamento di significati e comportamenti sottostanti e può portare nel lungo periodo alla costruzione di nuove strutture interattive, a cambiamenti nell'organizzazione di personalità (Guidano, 1987). In età matura è molto difficile che ciò avvenga, tanto che forse lo possiamo accostare all'apprendimento 3 di Bateson (1972).

Se invece si osserva il sistema come immerso in una rete continua e variabile di esperienze e significati dati all'esperienza attraverso l'interazione (strutture di attribuzione di significato e comportamento) si dà all'interazione ed alla relativa attribuzione di significati, un ruolo di incardinamento continuo con le emozioni ed il cambiamento potenziale; il co-evolvere dell'identità non più solo attraverso la relazione viva ma tramite i significati che socialmente si costruiscono in un contesto socio-culturale.

Da qui la costruzione della conoscenza, in senso relazionale e sociale, quindi l'approdo alle polarità semantiche familiari (Ugazio, 1998):

1. Ciascuno in una famiglia partecipa a conversazioni all'interno di strutture semantiche condivise
2. È impossibile non definirsi rispetto a tale contesto.
3. Ciascun partner della conversazione si con-pone rispetto a tali dimensioni semantiche, con poli di significato opposti, in un contesto di inter-soggettività, costruito e che si co-costruisce (Ugazio, 1998).

La psicopatologia come sistema di signifi-

cati qui si intende non solo dal punto di vista interno come nel costruttivismo per cui il soggetto costruisce il sé in relazione al mondo come organizzazione chiusa. La si vede invece come sistema di significati interattivo con l'esterno, cioè costruzione nell'interazione con un contesto conversazionale che veicola i significati costruiti socialmente che così possono cambiare. Ogni comportamento può essere definito desiderabile o indesiderabile socialmente e così vale anche per la psicopatologia. Il problema può essere addirittura mantenuto e rinforzato attraverso l'influenza del consenso sociale, come infatti vediamo per i Disturbi Alimentari, nascenti in un contesto socio-culturale in cui immagine, performance, successo, sono costrutti primari. Il primato dell'emozione vissuta ed elaborata dal soggetto viene sostituito con il primato dell'interazione che costruisce l'esperienza emotiva e la sua conoscenza in "con-posizione" con altri che condividono lo stesso mondo di significati con più polarità semantiche principali: c'è un primato che ritorna così ad una idea di linearità o una circolarità tra interazione ed emozione che permette così di vedere un sistema in movimento?

Le premesse di una visione di sé nel mondo e in relazione con il mondo sono costruite e cambiano socialmente attraverso il linguaggio e la conversazione. I significati emotivi sono alla base delle polarità semantiche, formate nella storia del discorso interattivo e sono normalmente riflessivi cioè l'uno può fare da contesto all'altro anche senza che questo ne cambi il significato, togliendo così al *doppio legame* il carattere patogeno (Ugazio, 1998).

La forza contestuale che parte dai costrutti di significato più centrali in una cultura o

famiglia, si riflette su altri significati emotivi, meno centrali, che hanno forza implicativa, in un sistema gerarchico di significati, costruito socialmente, con livelli multipli che possono cambiare nell'interazione. Tali livelli comunicativi possono partire dal singolo episodio, per implicare ad un livello successivo la relazione, quindi il sé individuale e sociale, fino al piano di astrazione dei modelli culturali. Vi può essere armonia obizzarra a seconda che i cambi di contesto tra i livelli siano transitivi o intransitivi, cioè se modificano i significati in relazione o no (per esempio se in un gioco un atto aggressivo non fa saltare tutto piuttosto che il contrario) (Cronen, Johnson, Lannamann, 1982).

L'integrazione di più prospettive teorico-cliniche

Ugazio illustra con le polarità semantiche familiari, proprio una visione maggiormente suscettibile di cambiamenti attraverso l'interazione di significati che però sono sempre visti dall'interno del soggetto, mediati dal suo sistema di significati e dalla sua organizzazione personale, come visto con Guidano. Il vincolo epistemologico sembra comunque esserci anche se appare più fattibile il cambiamento. In effetti il soggetto opera comunque secondo una sua epistemologia derivante da una sua identità, la quale può compiere trasformazioni del suo rapporto col mondo e con se stessa, tramite significati che nascono dalla continua esperienza di interazione con una realtà costruita e ri-costruita socialmente.

Nella prospettiva dell'interazionismo occorre comunque considerare che nella relazione che si realizza tra soggetti è il soggetto stesso a mediare attraverso il suo sistema di

significati ciò che gli giunge dall'esterno, in parte anche trasformando attivamente con le sue forme di astrazione, l'insieme di alcuni stimoli per lui rilevanti. La con-posizione su poli opposti o complementari di significato socio-familiare è anche una com-posizione su parti diverse di un sistema di significati, inteso come configurazione percettiva, relazionale-emotiva-cognitiva, condiviso o comunque coesistente. È così che un singolo soggetto, parte di un sistema come la famiglia, può rivestire un ruolo complementare nel rapporto con gli altri dal punto di vista delle emozioni dei diversi componenti della famiglia stessa, per cui può divenire parte regolatrice o moderatrice rispetto ad altre che vanno fuori controllo (una funzione omeostatica di recupero dell'equilibrio) o tendono al disequilibrio del sistema (una funzione morfo-statica di spostamento dell'asse di equilibrio del sistema). L'osservazione delle modalità dinamiche di reazione alle diverse espressioni emotive e alle diverse posizioni relazionali dei soggetti di una famiglia, può quindi far emergere come alcuni componenti, spesso maggiormente sofferenti, fanno da regolazione al sistema emozionale della famiglia, o di parte di essa, come già ci diceva Bowen con i triangoli emozionali (1979).

Che la punteggiatura parta dalle emozioni o dall'interazione, mi pare che ne emerga una circolarità nella quale *la relazione precede*, nel senso indicato da Bateson (viene per prima rispetto a qualsiasi tipo di soggetto), ma per divenire poi motore interattivo continuo e rigenerato attraverso le emozioni. Rispetto ai DCA possiamo considerare come «lo sviluppo sembra caratterizzato da una interferenza nel processo di demarcazione dagli altri: lo sviluppo delle relazioni affettive

è caratterizzato dalla continua oscillazione tra iper-protettività ed indifferenza, dalla confusione e dall'ambiguità tra attaccamento e distacco» (De Pascale, 2014, p. 35). Una percezione vaga ed indistinta di sé che si organizza intorno ai confini del sé antagonisti ed oscillanti tra il bisogno assoluto di approvazione da parte delle persone significative e la paura, altrettanto assoluta, di poter essere intrusi e disconfermati, criticati ed invasi dalle stesse (Guidano, 1987). Da questa base di partenza relazionale affettiva si diparte l'esperienza relazionale successiva, nella quale memoria implicita ed esplicita si impastano, con la costruzione di significati socio-emotivi che prendono la forma di con-posizioni di potere-fallimento, o simili, connessi con la cultura familiare e sociale di riferimento.

Tale punto di vista ci permette di vedere come anche nei disturbi alimentari il/la paziente designato/a, cosiddetta, ricopre funzioni di presa in carico e controllo, a guisa di quanto già appreso nella cultura familiare, specie dalla madre o dal padre, rispetto alle situazioni critiche in cui il sistema familiare può entrare in crisi. Oppure può assumere una funzione regolatrice o anche di sacrificio in modo continuo nel tempo in condizioni in cui la famiglia mantiene configurazioni relazionali abnormi tese a conservare il contesto di relazioni cristallizzandolo nel tempo, a difesa di un dolore vissuto o temuto che non si riesce ad accettare ed elaborare. Oppure ancora chi soffre del disturbo alimentare può occupare una posizione di distanziamento e confine o anche difesa dal rapporto invischiante ed intrusivo con l'altro, madre o padre che sia. In tutti i casi una vera integrazione relazionale-personale di ogni soggetto del sistema non si realizza se non attraverso

strade maladattive (Onnis, 2004).

D'altra parte, ancora gli autori di matrice costruttivista sistemica, come Guidano e De Pascale, rimandano che la natura interattiva di un sistema vivente porta al formarsi di un senso di sé nell'esperienza di essere nella consapevolezza degli altri, di essere presenti in una dimensione inter-soggettiva ed interpersonale in cui sentiamo la convalida del nostro sé, in senso positivo e stimabile. Ne consegue che l'autostima è uno dei principali processi che regolano una organizzazione di significato come quella che la persona si costruisce (Guidano, 1987, De Pascale, 2014).

Ma è difficile per chi soffre di un DCA vedersi nella consapevolezza degli altri, che appaiono più come l'altro confermate che non può essere deluso e che può deludere o intrudere. Non è che nel disturbo dell'immagine corporea il soggetto non riesce a vedersi, è che cerca di vedersi quando è cieco per il motivo che non riesce a sentirsi, perché non l'ha imparato a sufficienza, attraverso la relazione. Si può ipotizzare che non l'abbia imparato per ragioni connesse con la costituzione di relazioni nelle quali non si sia potuto sentire sicuro (Selvini Palazzoli, 1963), in cui il rapporto con l'altro, per come viene vissuto, primariamente a livello di memoria implicita (inter-soggettività, neurofisiologia, ecc.), non è sentito come "base sicura", fonte di fiducia, ma piuttosto come contesto che deve essere controllato, pena la sconfitta, la disconferma, l'inconsistenza di sé.

Il contatto affettivo-emotivo, il tatto sperimentato nel rapporto con l'altro manca. Esistono forse neuroni specchio nell'esperienza del mondo che ci permettono di sentire piuttosto che solo di vedere, che funzionano

per tutti i nostri sensi nel rapporto con l'ambiente esterno e con noi stessi (sensi interni come il cinestesico) che allora comprendono e simulano il toccare e l'essere toccati e quindi anche neuroni specchio per integrare visione e senso corporeo di sé.

A livello interpersonale, possiamo allora considerare come l'informazione non sia solo conversazionale, nei termini di parole e gesti, ma anche una trasmissione di segni emotivi dell'altro che sono rilevabili da una configurazione di comportamenti, a cui incessantemente si dà significato, che si negozia di continuo sulla base del contesto e dei contesti che si susseguono nello spazio-tempo delle relazioni. Tale comunicazione è estetica come estetica la ricezione che viene ricombinata internamente sulla base di modelli emotivo-cognitivi che si sviluppano, di nuovo, in un contesto relazionale e di significati sociali, lo stesso nel quale si generano le interazioni stesse (Onnis, 2004). Appare così una sorta di quadrato semiotico: le due polarità libertà-controllo, si pongono rispettivamente vs le due polarità soprastanti: fantasmi di rottura-mito familiare di unità. L'identità-autonomia personale si trova ad essere contrapposta all'appartenenza che appare invasiva. In parallelo con le polarità semantiche familiari di Ugazio, vediamo le dimensioni del sé (autonomia-libertà) significate dal contesto di appartenenza-miti familiare di unità. La relazione significativa che ne nasce vede in effetti contrapposti il sé e l'altro senza una costruzione integrativa del rapporto.

Se c'è armonia i soggetti in relazione possono gestire il conflitto e cambiare (per es. tra il sé e la relazione). Se non c'è armonia nei livelli superiori di significato (per es. il sé sociale), non è possibile il cambiamento

e il danno patologico è più grave. In una configurazione di relazioni in cui la persona raccoglie informazioni su di sé e sulla sua autostima dall'esperienza di essere validata dagli altri, specie se questa è la via maestra perché non si è sviluppato un senso di sé prima di tutto corporeo, come succede in un caso di DCA, ogni esperienza di osservazione dagli altri sarà vista come una critica o una incapacità. Tale processo avviene in un circuito intransitivo, cioè non suscettibile di cambio di contesto, per cui la forza implicativa non potrà avere fiducia di crescere e dare alternative rispetto alla forza contestuale, con la conseguenza che il sé sarà confermato dalla relazione (per come viene vissuta e significata): l'adeguarsi sembra così collocare il soggetto nel polo semantico del perdente, mentre l'opporvi significa tentare di vincere, ma davanti c'è la paura di essere disconfermati dallo stesso genitore con il quale prima si aveva un legame confermate (madre di solito, ma anche padre nel caso delle bulimie): si osserva così la presenza di un circuito riflessivo bizzarro. A sua volta l'esperienza sociale, il rapporto con gli altri è caratterizzato da una incomprendimento della volontà di controllo che si è fatta così rigida e d'altronde le ridotte capacità cognitive non fanno che aumentare la possibilità che l'atteggiamento degli altri sia visto come disconfermante e giudicante. A livello socio-culturale la battaglia per il potere e la capacità di controllo si scontrerà con la impossibilità di definirsi uguale pur nelle differenze, cogliendo la non uniformità come solitudine ed abbandono (Ugazio, 1998). Le diverse prospettive assunte, in particolare quella del costruttivismo, dall'interno, e quella del costruzionismo sociale, dall'esterno, permettono una visione capace di

mettere a fuoco più aspetti per la trattazione clinica e l'intervento terapeutico. Se aggiungiamo anche la posizione sistemica di Onnis, che evidenzia il circuito mito familiare-senso di sé, entrano in gioco anche la storia familiare e i significati che in essa si sono costruiti.

Se parliamo di livelli di significato, di contesti ai vari livelli che possono favorire il cambiamento, in senso transitivo, divenendo da forza implicita forza contestuale (Cronen, Johnson, Lannamann, 1982), possiamo ipotizzare che l'integrazione di soggetti in relazione sia possibile là dove vi sono differenze che possono stare in gioco (inteso in senso batesoniano). Ciò può essere allora anche per chi soffre di un DCA, che vede nell'adeguamento il fine ma anche il rischio di un annullamento di sé: la possibilità di essere individui ed appartenenti allo stesso tempo passa dalla costruzione autonoma di una posizione relazionale integrativa ed integrante.

Caso Clinico

Elisabetta si presenta presso il servizio all'inizio del 2020, accompagnata dalla madre, con cui si nota la somiglianza. È una ragazza minuta, in condizioni fisiche di magrezza evidente anche se non grave a prima vista. Ha 16 anni e ne deve compiere 17 nel corso dell'anno.

Riporta dalla fine dell'anno precedente, l'inizio di pratiche di restrizione, con la comparsa di abbuffate o perdite di controllo e conseguenti comportamenti di compenso ed eliminazione.

Elisabetta vive prevalentemente con la madre Antonella, 52 anni, e con la sorella maggiore di 4 anni Lidia. I genitori sono separati dal 2010 da quando E. aveva 7 anni e sono

attualmente divorziati. Spesso, ogni due settimane per il week end e un giorno a settimana va con la sorella, dal padre Luciano, 57 anni, che viene descritto come molto ansioso e con il quale ella dice di non avere un buon rapporto.

Il padre è direttore tecnico di un'azienda, la madre lavora come operatore in ambito sanitario.

La sorella Lidia studia Economia all'Università.

E. frequenta il quinto anno di un Liceo scientifico. A scuola ha trovato diversi periodi di difficoltà. Amicizie sia a scuola che fuori, che ora ha perso a causa del disturbo. Le piace leggere, si interessa di arte e ha una passione per la danza.

Riporta di avere tendenza all'umore basso e non aver mai avuto autostima.

Dall'inizio del percorso si osservano alti e bassi rispetto alle condotte restrittive, alle abbuffate e ai comportamenti di compenso ed eliminazione. Viene iniziato un trattamento psicofarmacologico con antidepressivi e si assiste ad un lento miglioramento fino all'autunno inverno 2020-21. Si decide quindi un ricovero riabilitativo per la ricaduta in sintomi che si rivelano piuttosto persistenti, quali dispercezione, rigidità, umore molto basso, evitamento delle difficoltà. L'inserimento non è stato facile, ci sono anche episodi di auto-lesionismo, poi rientrati.

Dopo l'estate 2021 E. è uscita dalla struttura e ha riportato difficoltà interpersonali in ambito familiare. In particolare ha sofferto per una malattia autoimmune della sorella, per cui si sentiva in colpa, avrebbe voluto essere al suo posto. Attualmente sta provando a porsi degli obiettivi, tra cui la guarigione. Nell'ultimo mese fa fatica a controllare i pensieri, insoddisfatta del suo peso e come persona,

riporta bassa autostima, si sente dipendente dal giudizio degli altri. Sentimenti di solitudine e disagio nelle relazioni interpersonali, emergono. Riferisce di fare ancora fatica ad affrontare le situazioni che potrebbero farla stare male, come i rapporti con gli altri.

Alcune riflessioni

Sembra che sia fondamentale nella lettura della sua esperienza che E. mi porta, la presenza dell'emozione della colpa, del senso di fallimento e di inadeguatezza-incapacità. Mi domando come tutto ciò possa connettersi con le modalità di controllo del comportamento alimentare che E. mette in atto ormai da più di 2 anni. Che rapporto può esserci tra il comportamento di controllo e la colpa? Può darsi che il controllo sia connesso con una emergenza di significato di ansia o di paura della solitudine, come una pratica necessaria in un contesto in cui succedono eventi e azioni di persone affettivamente significative, in cui tutto sembra andare allo sfacelo? E che la sperimentazione di un fallimento del controllo porti poi ad un vissuto di inadeguatezza, alla colpa di non essere in grado di e quindi di essere per questo non vista né valorizzata, lasciata anche addirittura sola?

L'esperienza della separazione dei genitori, conflittuale e punteggiata da emozioni di ansia poi connessa col controllo, con la rabbia e con la colpa, può aver costituito un primo movimento di un contesto non più in grado di confermarla? L'assetto socio-affettivo familiare già sensibile al senso di controllo e alla colpa di non riuscire, connessi a sua volta alla rabbia dell'impotenza e alla reazione di auto-svalutazione può aver fatto da contesto, per come l'ha vissuto E. ad un rivolgimento contro il sé, anche in senso

corporeo?

E oggi questo sistema di significati, cresciuto e complicato, in particolari circostanze e contesti critici diviene la base sulla quale E. struttura le sue visioni e i suoi comportamenti, utilizzando il controllo in tutto e trovando, nell'impossibilità umana di controllare tutto, ad attenderla l'emozione della colpa. Con conseguenze di ridondanza per la sua organizzazione personale di significati, per dirla con Guidano (1988), che la portano a sperimentare il disorientamento del sentirsi in colpa per tutto e di trovare pezzi di sé sparsi nella sua esperienza, che le rimandano immagini di inadeguatezza e incapacità, come una sorta di frammenti di specchi rotti, che moltiplicano immagine parziali e angoscianti. I significati riverberati sull'organizzazione di sé sono confermati anche attraverso il contesto interattivo-familiare, che elegge lo stesso sistema di riferimento semantico, ma anche tramite il contesto sociale relazionale-amicale-affettivo, che non la comprende e quello allargato della società con i suoi messaggi e i suoi significati tradotti con significanti sempre più artefatti, rispetto agli ideali di controllo e di adeguatezza. Seguendo le premesse racchiuse nell'ipotesi di cui sopra, possiamo considerare che la forza contestuale sia in questo momento tale da non permettere molto alla forza implicativa che E. potrebbe raccogliere riconoscendo parti di sé che possono essere messe in gioco. L'unica via che le pare di avere è quella di attaccarsi sempre più ad un controllo, quello del sintomo, che le dà l'illusione minima di potere. La stanza della

terapia può diventare allora il contesto per una ri-significazione delle parti su cui E. può far crescere le sue competenze.

Bibliografia

- Baudrillard, J. (1976). *Lo scambio simbolico e la morte*. Milano: Feltrinelli. 1979.
- Bateson, G. (1972) *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi. 1976.
- Bateson, G. (1979) *Mente e natura*. Milano: Adelphi. 1984.
- Bateson, G., Bateson, M. C. (1987). *Dove gli angeli esitano*. Milano: Adelphi. 1989.
- Bowen M. (1979) *Dalla famiglia all'individuo*, Astrolabio, in Gurman A. S., Kniskern D. P. (1991) *Manuale di terapia della famiglia*. Torino: Boringhieri. 1995.
- Ceruti, M. (2009). *Il vincolo e la possibilità*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Cronen, V. E., Johnson, K. M., Lannamann, K. M. (1982), in Ugazio, V. (1998). *Storie permesse, storie proibite*. Torino: Bollati Boringhieri.
- De Pascale, A., Cimbolli, P. (2014). *Disturbi delle condotte alimentari*. Roma: Alpes.
- Greimas, A. J. (1987). *Dell'imperfezione*. Palermo: Sellerio, 1988.
- Guidano V. F. (1987). *La complessità del sé*. Torino: Bollati Boringhieri. 1988.
- Maturana, H. R., Varela F. J. (1980). *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*. Venezia: Marsilio. 1985.
- Onnis, L. (2004). I miti e i fantasmi familiari. *Psicobiettivo n. 3/2016*, 121-142.
- Selvini Palazzoli, M. (1963). *L'anoressia Mentale*. Milano: Feltrinelli. 1987.
- Ugazio, V. (1998). *Storie permesse, storie proibite*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Virilio, P. (2005). *L'arte dell'accecamento*. Milano: Raffaello Cortina Editore. 2007.

A Spasso con l'irriverenza

Valentina Menta²

Sommario

Avete mai pensato alla possibilità di far dialogare alcuni tra i personaggi più illustri e irriverenti della storia? Se si trovassero tutti insieme e potessero scambiarsi opinioni diverse, quali conversazioni prenderebbero forma? In questo viaggio nel tempo, tra realtà e fantasia, tutto diventa possibile. Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Steve Jobs, Elisabetta d'Austria, Oliviero Toscani, Giorgio Gaber e Gianfranco Cecchin: insieme nello stesso luogo e nello stesso momento. Ognuno con le proprie lenti esprime punti di vista diversi, creando fantasiosi metaloghi, guidati dalla curiosità delle figlie dell'autrice (Tania, Anita e Noemi) che li incalzano con diversi quesiti, muovendosi in una danza relazionale, su tematiche legate al concetto di Irriverenza in ambito psicoterapeutico. Lasciatevi trasportare dalla fantasia partecipando al ritmo di questa danza: stimolate la vostra creatività, trovate nuove rotte da percorrere, nuovi mari da solcare, nuove idee da sviluppare... siate IRRIVERENTI...

Parole chiave:

Irriverenza, connessioni, creatività, libertà, grazia, estetica.

Summary

Have you ever thought about the possibility of having some of the most illustrious and irreverent characters in history talk to each other? If they were all together and could exchange different views, what conversations would take shape? In this journey through time, between reality and fantasy, everything becomes possible. Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Steve Jobs, Elisabetta d'Austria, Oliviero Toscani, Giorgio Gaber and Gianfranco Cecchin: together in the same place and at the same time. Each with their own lenses expresses different points of view, creating imaginative metalogues, guided by the curiosity of the author's daughters (Tania, Anita and Noemi) who pursue them with different questions, moving in a relational dance, on issues related to the concept of Irreverence in the psychotherapeutic field. Let yourself be carried away by your imagination by participating in the rhythm of this dance: stimulate your creativity, find new routes to travel, new seas to sail, new ideas to develop... be IRRIVERENT...

Key words:

Irreverence, connections, creativity, freedom, grace, aesthetics.

² Valentina Menta, allieva 1° Anno Scuola di Specializzazione in Psicologia Sistemica Integrata, vmenta78@gmail.com

Irriverenza: diversi personaggi, diverse lenti

Gianfranco Cecchin (1992) intende l'irriverenza come un atteggiamento mentale, un modo di guardare a sé stessi e agli altri, di agire senza cadere nell'illusione del controllo. È la capacità di tradire idee e convinzioni a cui si è magari molto legati, il non lasciarsi mai sedurre del tutto da un modello al punto da esserne irretiti. Il suo concetto di irriverenza promuove quindi una posizione di disobbedienza verso ogni idea che limiti la propria operatività e creatività.

Albert Einstein, personaggio irriverente di natura, si è sempre lasciato muovere dalla fantasia, ovvero dalla voglia di farsi delle domande, in apparenza magari scontate, ma che nessuno si era mai posto prima. Non si è mai fermato, ha sempre cercato di andare oltre, osservando il mondo, cercando di cogliere tutto ciò che poteva.

L'irriverenza di Leonardo da Vinci è legata alla sua mente, alla sua curiosità, all'essere un attento osservatore sempre a caccia di risposte, nel suo banco di lavoro e di studio che altro non è se non la natura.

Elisabetta d'Austria (Sissi) è sempre stata irriverente verso le rigide regole imposte dall'etichetta di corte, regole da lei non condivise. Si è sempre sentita in una prigione dorata, un uccellino in gabbia! Sola...in mezzo a tante persone.

L'irriverenza di Steve Jobs è legata al suo essere fuori dagli schemi, anticonformista, sempre stimolato da nuove idee, in una ricerca continua. Gli è sempre piaciuto cercare di superare i suoi limiti. Le sue idee hanno rivoluzionato il mondo della tecnolo-

gia, hanno portato tantissime innovazioni, basandosi sulla creatività che nasce quando la duplice passione per il mondo umanistico e il mondo scientifico si combina in una forte personalità.

Oliviero Toscani è un fotografo, un provocatore, un creativo, uno che dice quello che pensa, e lo fa attraverso le sue foto, ma molto spesso anche attraverso le sue parole. Il suo pensiero è sferzante, irriverente nei confronti delle convenzioni e dell'omologazione che minano, nelle fondamenta, il pensiero creativo. Ha sovvertito tutte le regole della comunicazione globale, inventando un nuovo linguaggio attraverso la fotografia. Ha fotografato due mani ammanettate, una bianca e una nera per evidenziare che non esistono razze umane diverse, noi apparteniamo tutti a una sola razza, la razza umana. Infine Giorgio Gaber, cantante, intellettuale, uomo di teatro e tanto, tanto altro. Usa mezzi di comunicazione per quello che sono e che valgono. Non ha complessi di inferiorità verso la cultura alta, narcisistica, autoreferenziale degli intellettuali all'italiana. La sua parola, a seconda delle necessità si è fatta sberleffo, richiamo, dileggio, emozione, disincanto, amarezza.

Metaloghi sul concetto di Irriverenza

Tania: "Che immagine potete darmi dell'irriverenza?"

Sissi: "Io la personificherei con il cavallo, simbolo della libertà fisica, ma anche mentale. Cavalcare significa viaggiare senza limiti."

Toscani: "Andare dall'altra parte del vento, come diceva Orson Welles. Un'immagine

è statica, ma la tua mente no. Da un'immagine puoi spaziare, andare oltre con le idee, la fantasia, la Snaporaz."

Anita: "Cos'è la Snaporaz?"

Toscani: "La creatività. Uso un altro termine perché il primo è ormai usurato. Scegliamo quindi un'immagine forte come mezzo per smuovere le idee rigide della società."

Jobs: "Il mio logo, ad esempio. Una mela morsa, simbolo del peccato originale. È un'immagine forte che ha portato innovazioni."

Noemi: "Le immagini forti portano tutte all'innovazione?"

Leonardo: "Le innovazioni derivano da un'attenta osservazione delle cose. Per me un turbine d'acqua e un ricciolo di donna hanno una struttura e un mistero in comune."

Tania: "Nella natura quindi è tutto connesso?"

Cecchin: "Certo. Sta a noi capire: quale struttura connette il granchio con l'aragosta, l'orchidea con la primula e tutti e quattro con me? E me con voi? E tutti e sei noi con l'ameba da una parte e con lo schizofrenico dall'altra?" (Bateson, 1979)

Anita: "E come facciamo a capire come connetterci con l'universo?"

Einstein: "Io suonavo Mozart con il violino quando volevo riconnettermi alle armonie del cosmo."

Noemi: "La connessione è sentirsi di appartenere all'Universo?"

Gaber: «Canzone dell'appartenenza»

"L'appartenenza

Non è un insieme casuale di persone

Non è il consenso a un'apparente aggregazione

L'appartenenza è avere gli altri dentro di sé."

Tania: "Siamo liberi di scegliere di appartenere a qualcosa?"

Libertà

La Libertà, secondo il motto repubblicano francese della Rivoluzione, consiste nel potere di fare ciò che non nuoce ai diritti altrui. Spesso ci sentiamo dire che siamo liberi di scegliere, ma altrettanto spesso queste scelte sono sovra-regolate da leggi e dalla pressione sociale. Ci possiamo trovare quindi di fronte a un vero dilemma. Proviamo ad esempio a pensare a cosa accade continuamente tra genitori e figli: i genitori dicono ai propri figli di essere indipendenti, autosufficienti, e poi li rimproverano di aver fatto scelte sbagliate!

La libertà però non è solo questo: può riguardare anche il proprio pensiero, quindi libertà di esprimersi, libertà di mettersi in discussione, libertà di andare contro o semplicemente oltre certezze o verità assolute che ci siamo costruiti nel tempo, libertà di stare nel dubbio, nell'incertezza... libertà di essere irriverenti (Cecchin, 1992).

Metaloghi sul concetto di Libertà

Tania: "Che cos'è la libertà?"

Toscani: "La libertà è una vera ricchezza se siamo capaci di essere liberi nelle scelte, nel pensiero, nel movimento."

Gaber: Canzone «La libertà»

"La libertà non è star sopra un albero

Non è neanche avere un'opinione

La libertà non è uno spazio libero

Libertà è partecipazione".

Anita: "Nelle relazioni con gli altri quanto ci

sentiamo liberi?”

Cecchin: “A volte la paura di perdere la libertà e l’indipendenza porta a sviluppare alcuni sintomi. È questo il caso di persone con organizzazione fobica: da una parte hanno bisogno di protezione da un mondo percepito come pericoloso, dall’altra hanno bisogno di libertà e indipendenza: questo è il loro dilemma: rinunciare alla sicurezza della compagnia ed essere liberi, oppure rinunciare alla libertà di esplorazione in cambio di protezione rassicurante, ma anche soffocante.” (Malagoli Togliatti e Telfener, 1991)

Noemi: “E in famiglia invece?”

Gaber: Canzone «La famiglia disgraziata»

“Vi presento la mia famiglia
Non si trucca, non si imbroglia
È la più disgraziata d’Italia
Anche se soffriamo molto
Noi facciamo un buon ascolto
Siamo quelli con l’audience più alto
I miei genitori due vecchi intronati
Per mezz’ora si sono insultati
A “C’eravamo tanto amati”
Dalla vergogna lo zio Evaristo
Si era nascosto, povero Cristo
Lo han già segnalato a “Chi l’ha visto?”

Cecchin: “In alcune famiglie, quelle a transazione schizofrenica, sembra emergere un gioco paradossale, assolutamente unico: una partita assurda, la cui regola principale è il divieto di prevalere, ma dove è tuttavia concesso di credere di avere prevalso, purché lo si creda in segreto e senza possibilità di dimostrazione. La condizione *sine qua non* in questo gioco è che non risultino

mai né vincitori né vinti: è pertanto un gioco che non può avere fine, poiché il risultato resterà indecidibile: chi ha vinto forse ha perso e chi ha perso forse ha vinto, ad infinitum.” (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin, Prata, 1975)

Tania: “Siamo però liberi di esprimere le nostre idee?”

Sissi: “Oh rondine, dammi le tue veloci ali e portami con te verso paesi lontani. Sarò felice di spezzare le catene che mi stringono e di infrangere le sbarre della mia prigione. Se potessi volare con te attraverso l’azzurra eternità dei cieli come renderei grazie con tutto il mio essere alla Dea che gli uomini chiamano Libertà!”

Anita: “O ne siamo prigionieri!”

Cecchin: “Talvolta siamo prigionieri delle nostre premesse epistemologiche, delle nostre percezioni, dei nostri pregiudizi, delle nostre narrazioni.”

Noemi: “E’ possibile liberarci da queste prigioni?”

Gaber: “Un uomo in catene sa benissimo quello che vuole: vuole togliersi le catene. E allora lotta, si dibatte, tende i suoi nervi, tira fuori tutta la sua energia e... SPRAACK! Libero! Sono libero! Oddio, come sono libero, dice. E pian piano i muscoli della sua faccia si rilassano, si afflosciano, lasciando intravedere i chiari sintomi di una tristezza progressiva e infinita. Dopo un po’...ingrassa, anche. Ma è chiaro: è la lotta per la libertà che fa bene. La libertà fa malissimo. A tutti.”

Tania: “La prigione porta alla libertà?”

Anita: “O è la libertà che porta alla prigione?”

Cecchin: “Siamo prigionieri e liberi allo

stesso tempo, poiché la libertà non risiede nell'IO ma nell'atto, o meglio nell'insieme degli atti che attualizzano il processo di spostarsi, riposizionarsi tra le molteplici e mutevoli identità.”

Noemi: “Ma un’azione non è vincolante?”

Cecchin: “Ci sono condizioni che agevolano la libertà di movimento come la semplicità. Quanto più si è complessi tanto più si è vincolati.”

Tania: “Quindi libertà è essere semplici?”

Einstein: “Ciò che veramente mi interessa è se Dio avesse potuto fare il mondo in una maniera differente; cioè se la necessità di semplicità logica lasci qualche libertà.”

Jobs: “La semplicità può essere più difficile della complessità: devi lavorare duro per ripulire il tuo pensiero e renderlo semplice. Ma alla fine paga, perché una volta che ci riesci puoi spostare le montagne.”

Anita: “E sentirti libero!”

Leonardo: “La semplicità è l’ultima sofisticazione.”

Noemi: “Noi cerchiamo la semplicità perché ci sembra tutto più ordinato e quindi più bello?”

Einstein: “Certe equazioni tese a risolvere un fondamento dell’universo devono essere semplici e necessarie. Il ricercatore, prima di tutto, ha l’obbligo di trasformare il principio di semplicità in bellezza matematica.”

Estetica

La parola “*aesthetica*” significa sensazione, “percepire attraverso la mediazione del senso.” Nel libro *Verso un’ecologia della mente* Bateson (1972) parla della “grazia”,

o meglio, della ricerca della grazia, che è il problema dell’umanità: gli animali si comportano e comunicano con naturalezza; il comportamento dell’uomo è invece corrotto dall’inganno, dalla finalit  e dall’autocoscienza. L’uomo ha perso quindi la *grazia* che gli animali ancora possiedono. Secondo Bateson, l’arte   un aspetto della ricerca della grazia da parte dell’uomo.   estasi, quando in parte riesce, la sua rabbia e agonia quando a volte fallisce. Ci sono molti tipi di grazia e molti tipi di allontanamento dalla grazia: ogni cultura ha la sua specie di grazia, cui gli artisti tendono, e la sua particolare specie di insuccesso. Per raggiungere la grazia bisogna integrare le diverse parti della mente (coscienza e inconscio). In questo senso Bateson parla di Estetica, intesa come sensibilit  alla struttura che connette. Per lui il contenuto della coscienza   da considerarsi come una parte della “Mente”, pertanto la coscienza in s , senza l’aiuto dell’arte o dei sogni non potr  mai apprezzare la natura sistemica di questa “Mente” (Bateson, 1972). Ad esempio il medico che studia il corpo umano e cerca di curare malattie, quando scopre una cura efficace sposta l’attenzione altrove, perch  non si preoccupa o non conosce gli aspetti sistemici di una malattia. Aver curato la malattia non procura saggezza globale e l’ecologia della specie pu  essere sconvolta (Bateson, 1972). Il terapeuta, per muoversi con un orientamento estetico, dovr  riconoscere questa saggezza. Occorre quindi che in terapia si relazioni senza porsi in posizione up-down, cercando di essere semplicemente presente alla

relazione, sostando con le proprie emozioni e i propri pensieri: potrà così muoversi con una sensibilità aumentata, coltivare la bellezza della relazione, curando lo spazio e il contesto della relazione stessa, sviluppando la consapevolezza di essere “la relazione” (Restori, 2019). Per fare questo dovrà lasciarsi trasportare dalla creatività, dalla curiosità... dovrà avere una certa dose di irriverenza (Cecchin, 1992).

Metaloghi sul concetto di Estetica

Tania: “Il concetto di bello è oggettivo o soggettivo?”

Jobs: “Quando ho creato il primo computer Machintosh, ho riconosciuto subito che era un buon esemplare dal punto di vista tecnologico, eppure dissi ai miei ingegneri che bisognava lavorarci ancora: il circuito non era abbastanza bello. La bellezza, pure quando non è esibita, conta.”

Anita: “Quindi la bellezza in senso lato. E nelle relazioni con gli altri esiste un concetto di bellezza?”

Cecchin: “La bellezza del bosco nel quale passeggio è il mio prendere atto sia dei singoli alberi sia dell’ecologia totale del bosco in quanto sistema. Un simile riconoscimento estetico è ancor più evidente quando parlo con un’altra persona.” (Bateson, 1972)

Gaber: Canzone «Quando è moda è moda»
“Quando è moda è moda, quando è moda è moda.

Non so cos’è successo a queste facce, a questa gente

Se sia solo un fatto estetico o qualche cosa di più importante.”

Noemi: “Siamo circondati dalla bellezza o siamo noi che abbiamo bisogno di cogliere la bellezza in ogni cosa?”

Einstein: “Nella teoria della relatività generale ho cercato di coniugare l’eleganza con l’efficacia empirica. Ero molto sensibile ai pregi estetici della teoria che avevo elaborato.”

Gaber: “La matematica deve avere una sua estetica: $X = 2$. Bello, la semplicità. Forse, per fare bene un’equazione è sufficiente avere delle buone basi. Ma per fare una storia d’amore vera e duratura, è necessario essere capaci di scrostare quella vernice indelebile, con cui abbiamo dipinto i nostri sentimenti.”

Tania: “Per ognuno di noi la bellezza può essere anche risultato di ciò che fa? E di come lo fa?”

Toscani: “Se il tuo stile assomiglia a qualcuno non sei nessuno, diceva Ray Charles. Perché essere creativi vuol dire avere un proprio stile. Ogni grande professionista è differente da qualunque altro katzone perché possiede un modo di porsi autentico e unico. Puoi anche chiamarlo gusto, non è affatto riduttivo. Quando è riconoscibile, il tuo gusto non può averlo nessun altro ed è molto meglio essere dei piccoli sé che grandissime copie. Il tuo timbro può essere palese o una sfumatura, il solito piccolo grande dettaglio, in ogni caso fa la differenza.”

Cecchin: “L’idea di sé: attenzione, forse il pericolo più grave che gli esseri umani corrono è quello di credere alla stabilità della propria unicità, alla permanenza del tempo di una propria personalità

immutabile, alla perfezione insomma dell'idea del proprio sé. Oggettivare il proprio sé è molto facile, viste le difficoltà che nei secoli l'uomo ha incontrato per conquistarsi un'identità personale strutturata che possa permettergli una percezione della realtà quale la conosciamo oggi."

Leonardo: "Tutto il nostro sapere ha origine dalle nostre percezioni."

Anita: "Significa che viviamo o percepiamo la realtà?"

Einstein: "Valutiamo la realtà attraverso la percezione. La percezione è una caratteristica psicologica che permette alla persona di organizzare il mondo esterno. La realtà che viviamo è una realtà percepita, non è una realtà oggettiva e assoluta. Il punto di vista è lo strumento con cui interpretiamo gli eventi del mondo. La prossima volta che non riusciamo a comprendere le tesi di un nostro interlocutore e ci interroghiamo sulla sua intelligenza, forse sta accadendo che i rispettivi punti di vista partono da premesse e contesti molto diversi. Sarebbe impossibile convergere se non si guarda da che punto stiamo osservando rispettivamente il mondo e quali chiavi emozionali ci stanno facendo decodificare la realtà esterna in quella maniera."

Noemi: "E' per questo che spesso litigo con le mie sorelle?"

Gaber: "Dunque, la storia che raccontiamo ha un suo percorso. Allora tu prima di parlare con uno, devi sapere a che punto sta lui della storia, no? Io lo guardo un po' poi gli faccio: tu dove stai? Mi evitano!

E fanno male perché non stanno attenti, sono disordinati. Ma dico io, se uno non sta dietro alle cose, ma, ma nell'arco di una vita, una parola come coppia, coppia, coppia! Quando ero piccolo erano due persone che si volevano bene, poi c'è stato un periodo che erano due persone, mah, nemmeno due persone, una schifezza, proprio. Adesso sta rimontando: per coppia s'intende coppia critica, e cioè, loro sanno che è una schifezza ma va bene così. Perfetto, si sono accordati sull'imperfezione dell'amore. Amore! Stop! Bisognerebbe ridargli un senso!"

Tania: "Come facciamo ad accordarci sul senso da dare alle cose?"

Cecchin: "Se non si risolvono le discrepanze relative alla punteggiatura delle sequenze di comunicazione, l'interazione a cui inevitabilmente si giunge è un vicolo cieco dove alla fine vengono lanciate accuse reciproche di cattiveria e follia. È naturale che le discrepanze si presentino in tutti quei casi in cui almeno uno dei comunicanti non ha lo stesso grado di informazione dell'altro, senza tuttavia saperlo. È gratuito supporre non solo che l'altro abbia lo stesso grado di informazione del proprio, ma anche che l'altro debba trarre da questa informazione le stesse conclusioni. Ma la decisione di cosa è indispensabile e di cosa è irrilevante varia da individuo a individuo." (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1967)

Anita: "Come scattare tante foto diverse? Avere tante immagini diverse della realtà?"

Toscani: "La fotografia è l'immagine e l'immagine è più reale della realtà, è un uni-

verso nello stesso tempo chiuso e aperto a mille interpretazioni. La realtà invece è frammentata e non si può coglierne che un solo aspetto. La fotografia dona forza alla bellezza.”

Noemi: “La bellezza allora è qualcosa di statico, fermo, fisso?”

Sissi: “La bellezza è anche dinamica, è sempre

mutevole e mantenerla richiede un costante lavoro su noi stessi. Dobbiamo dedicare alla bellezza il tempo di cui necessita, dobbiamo dedicarci a noi stessi per averla sempre con noi, prenderci cura di lei pur con piccoli cambiamenti, come in un lento divenire, ma pur sempre piacevole e ammirabile. Il tempo speso per noi stessi è molto importante.”



“Scultura” sui Metaloghi

Bibliografia

- Amè, F. (2018). *Jobs e Leonardo: due geni che amavano bellezza e scienza*. (Versione online), 07/2021. <https://www.ilgiornale.it/news/spettacoli/jobs-e-leonardo-due-geni-che-amavano-bellezza-e-scienza-1533561.html>
- Barone, V. (2019). *La fisica tra verità e*

- bellezza*. (Versione online), 07/2021. https://www.ilsole24ore.com/art/la-fisica-verita-e-bellezza-ABavOkSB?refresh_ce=1
- Bateson, G. (1972). *Verso un'ecologia della mente*. “Forma, sostanza, differenza”. Milano: Adelphi (1976), parte 5, par. 4.
- Bateson, G. (1972). *Verso un'ecologia della mente*. “Stile, grazia e informazione nell'arte

- primitiva*". (1976), pp. 160-188. Milano: Adelphi.
- Bateson, G. (1979). *Mente e natura*. Milano: Adelphi edizioni.
 - Bertrando, P., Bianciardi, M. (2009). *La natura sistemica dell'uomo. Attualità del pensiero di Gregory Bateson*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
 - Carvigno, M. (2018). *Sissi, storia di un'imperatrice triste entrata nel mito*. (Versione online), 07/2021. <https://www.passaggilenti.com/principessa-sissi-imperatrice-triste/>
 - Cecchin, G., Lane, G., Ray, W. A. (1992). *Irriverenza Una strategia di sopravvivenza per i terapeuti*. Milano: FrancoAngeli.
 - Cecchin, G., Lane G., Ray W. A. (1997). *Verità e pregiudizi. Un approccio sistemico alla psicoterapia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
 - Cecchin, G., Apolloni T. (2003). *Idee perfette. Hybris delle prigioni della mente*. Milano: FrancoAngeli.
 - Celestre, C., Negri, A., Riccò, M. A., Tarantino, R. (2011). *I luoghi dell'irriverenza*. Cambia-menti. Rivista dell'Istituto di psicoterapia sistemica integrata. 3,2011, p. 21.
 - Colaianni, M. (n.d.). *I punti di vista costruiscono la realtà. Einstein e la luce ci spiegano perché*. (Versione online), 07/2021. <https://morgancolaianni.com/2018/10/28/i-punti-di-vista-costruiscono-la-realta-einstein-e-la-luce-ci-spiegano-perche/>
 - De Benedetti, F. (2017). *Che cosa hanno in comune Leonardo da Vinci e Steve Jobs*. (Versione online), 07/2021. https://www.repubblica.it/venerdi/interviste/2017/10/25/news/leonardo_e_steve-179305969/
 - Di Colleforto, A. (n.d.). *Elisabeth Kaiserin Von Osterreich Sissi*. (Versione online), 07/2021. <http://www.letteraturadimenticata.it/Sissi.htm>
 - Fogli, S. (2016). *Leonardo da Vinci: la formazione non convenzionale di un genio*. (Versione online), 07/2021. <https://www.sapere.it/sapere/approfondimenti/storia/leonardo-da-vinci/articoli/leonardo-da-vinci-formazione-non-convenzionale-genio.html>
 - Gaber, G. (n.d.) *La libertà*. (Versione online), 08/2021. <https://www.youtube.com/watch?v=nulKUZ1sWIA>
 - Gaber, G. (1973) *La libertà*. (Versione online), 08/2021. <https://comune-info.net/liberta-politica-nel-teatro-giorgio-gaber/>
 - Gaber, G. (n.d.) *Monologo*. (Versione online), 08/2021. https://www.youtube.com/watch?v=zm25FUdrb_g
 - Gaber, G. (1995-1996). *L'Equazione (prosa)*. (Versione online), 08/2021. <http://www.giorgiogaber.it/discografia-album/l-equazione-prosa-testo>
 - Giorello, G. (2019). *Albert Einstein: la sfida infinita Indagine sui segreti dell'universo*. (Versione online), 07/2021. https://www.corriere.it/gli-allegati-di-corriere/19_marzo_13/albert-einstein-il-costruttore-di-universi-vincenzo-barone-d8184a86-459f-11e9-84eb-0118ce37142a.shtml
 - Grasso, E. (2019). *Il principio di semplicità e la bellezza matematica*. (Versione online), 07/2021. <https://www.pulplibri.it/il-principio-di-semplicita-e-la-bellezza-matematica/>
 - Langone, A. (2018). *La creatività secondo*

Steve Jobs. (Versione online), 07/2021. <https://viviconstile.it/2018/09/09/la-creativita-secondo-steve-jobs/361/>

- Malagoli, T., M., Telfner, U. (1991). *Dall'individuo al sistema. Manuale di psicoterapia relazionale*. Torino: Bollati Boringhieri.

- Panetto, M. (2016). *La storia di un uomo, oltre il genio*. (Versione online), 07/2021. <https://ilbolive.unipd.it/it/storia-uomo-oltre-genio>

- Restori, A. (2019) *Anemoni in viaggio. Nuove rotte per una psicoterapia sensibile ai temi della complessità*. Roma: Alpes Italia.

- Rubboli, M. (n.d.). *Schiava della bellezza: dai capelli alla pelle le ossessioni di Sissi d'Austria*. (Versione online), 07/2021. <https://www.vanillamagazine.it/schiava-della-bellezza-dai-capelli-alla-pelle-le-ossessioni-di-sissi-d-austria/>

- Sannino, G. (2021). *Solitudine e silenzio: come alimentare la creatività secondo Jobs e Einstein*. (Versione online), 07/2021. [https://mgmtmagazine.com/solitudine-e-silenzio-](https://mgmtmagazine.com/solitudine-e-silenzio-come-alimentare-la-creativita-secondo-jobs-e-einstein-13000102/)

[come-alimentare-la-creativita-secondo-jobs-e-einstein-13000102/](https://mgmtmagazine.com/solitudine-e-silenzio-come-alimentare-la-creativita-secondo-jobs-e-einstein-13000102/)

- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., Prata, G. (1975). *Paradosso e controparadosso*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

- Toscani, O. (2016). *Dire fare e baciare*. Milano: Rizzoli libri.

- Virtuani, P. (2021). *Albert Einstein visto da vicino: la biografia in edicola con il «Corriere»*. (Versione online), 07/2021. https://www.corriere.it/gli-allegati-di-corriere/21_marzo_12/albert-einstein-visto-vicino-biografia-edicola-il-corriere-198a9564-834c-11eb-98e0-a911bb2fb5b0.shtml

- Watzlawick, P., Beavin, J. H., Jackson D. D. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio (1971).

- Zucchiatti, A. (2018). *15 frasi di Steve Jobs che non puoi non conoscere*. (Versione online), 07/2021. <https://www.ninjamarketing.it/2018/03/23/frasi-celebri-steve-jobs-da-conoscere/>

Unione tossica tra due complessità: connessioni tra Narcisista Patologic* e dipendente affettiv*

Marzia Pappalardo³

Sommario

Il presente articolo ha lo scopo di illustrare il continuum narcisistico e le dinamiche di dipendenza e contro-dipendenza all'interno delle relazioni tossiche. C'è una quota di narcisismo sano in ognuno di noi dunque tutti siamo narcisisti, ma non alla stessa maniera e non tutti presentiamo un disturbo narcisistico di personalità. L'Autore si chiede se è possibile dare una definizione univoca di narcisismo in un'epoca di intersoggettività e vengono esplorati l'inquadramento generale, le caratteristiche del mondo interno, le radici evolutive, l'influenza genetica, gli stili relazionali e quanto sia importante il contesto culturale del narcisista patologico. Uno dei problemi centrali dell'individuo con narcisismo patologico è riuscire a mantenere nel tempo una relazione d'amore. L'autore si interroga sulla possibile definizione del concetto di dipendenza affettiva, che è una distorsione relazionale che implica una distorsione della rappresentazione di sé e dell'altro e un disequilibrio della risposta affettiva nell'area dell'intimità. A proposito di relazioni tossiche, l'autore ha indagato i meccanismi di dipendenza e contro-dipendenza attuati dal cosiddetto "dipendente affettivo", che scopriremo essere narcisista. Viene sottolineata l'importanza della psicoterapia e il ruolo del terapeuta nell'adattare la terapia al singolo paziente. Vengono infine presentati i differenti approcci terapeutici per affrontare le molte facce del narcisismo.

Parole chiave:

Narcisismo- Attaccamento – stili relazionali- dipendenza affettiva- approccio terapeutico

Abstract

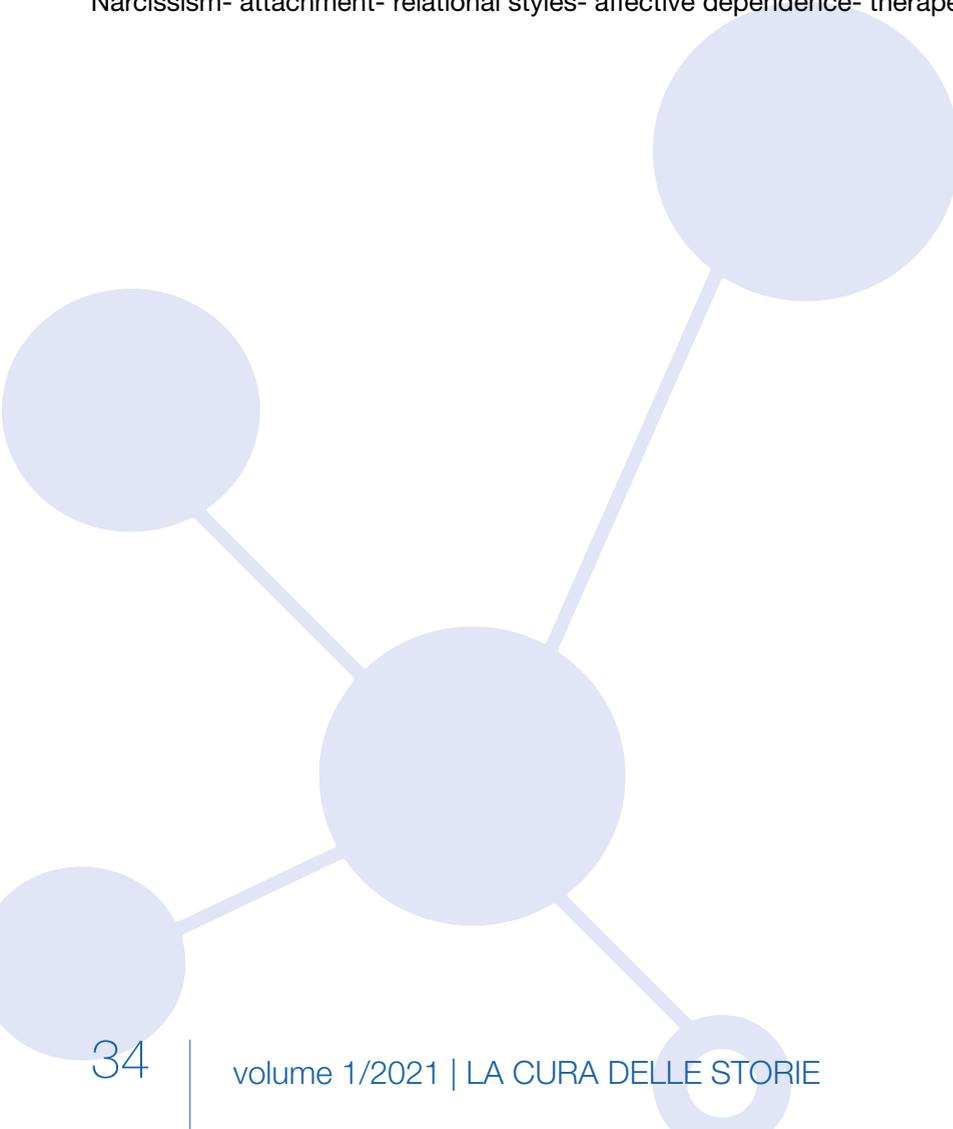
This article is intended to illustrate the narcissistic continuum and the dynamics of addiction and counter-dependence within toxic relationships. There is a share of healthy narcissism in each of us. Therefore we are all narcissists, but not in the same way and not all of us have a narcissistic personality disorder. The author wonders whether it is possible to give

³ Marzia Pappalardo, allieva II anno IDIPSI,
pappalardomarzia@gmail.com

a univocal definition of narcissism in an age of intersubjectivity and the general framework, the characteristics of the internal world, the evolutionary roots, the genetic influence, the relational styles and how it is relevant the cultural context of the pathological narcissist. One of the central issues of the individual with pathological narcissism is being able to maintain a love relationship over time. The author questions the possible definition of the concept of emotional dependence, which is a relational distortion that implies a distortion of the representation of oneself and of the other and an imbalance of the affective response in the area of intimacy. Speaking of toxic relationships, the author investigated the dependence and counter-dependence mechanisms implemented by the so-called “emotional addict”, who we will discover to be a narcissist. The significance of psychotherapy and the role of the therapist is emphasized by adapting the therapy to the individual patient. The dissimilar therapeutic approaches are eventually presented to address the many faces of narcissism.

Key words:

Narcissism- attachment- relational styles- affective dependence- therapeutic approach



Narcisismo: inquadramento generale

«Il narcisismo abita i nostri amori e tutte le relazioni. Può essere fragile o contundente. Finché cerchiamo di rinchiuderlo in una definizione, non lo capiremo. Occorre una bussola psichica per navigare nei mari insidiosi della stima di sé, tra isole che si chiamano Insicurezza, Egocentrismo, Rabbia, Invidia, Vergogna. (Lingiardi, 2021).» Siamo tutti narcisisti, ma non allo stesso modo. E non tutti abbiamo un disturbo narcisistico di personalità.

Incidenza e prevalenza

Vari studi epidemiologici evidenziano come il 10-20% della popolazione generale, senza differenze tra i sessi, soddisfa i criteri per almeno un disturbo di personalità (DP). Percentuale che aumenta se volgiamo lo sguardo alla popolazione psichiatrica: qui la prevalenza si aggira tra il 30% e il 50% (Cassano, Tundo, 2006). Inoltre, quando si parla di DP bisogna considerare un aspetto molto rilevante, ossia la comorbidità. Difatti, a circa il 60% dei pazienti affetti da un DP viene diagnosticato almeno un altro DP e, inoltre, risultano avere le stesse percentuali di comorbidità con i disturbi sintomatici (Clark, 2007). Per poter operare una diagnosi di questo tipo, devono essere rilevate almeno 5 delle seguenti 9 voci.

Il soggetto, cioè: deve mostrare un senso grandioso di importanza, esagerando risultati e talenti personali, pensando di essere notato o apprezzato; è permeato da fantasie di successo, potere, fascino e bellezza; coltiva l'idea di essere speciale e unico, di fare parte di una élite, di una

classe elevata e superiore alle altre; richiede eccessiva ammirazione; ha la sensazione che tutto gli sia dovuto, richiede (o presume di dover godere di) trattamenti di favore o di soddisfare immediatamente i suoi bisogni e le proprie aspettative; mostra uno sfruttamento personale, approfittandosi degli altri per i propri scopi; si dimostra mancante di empatia, non riuscendo a identificarsi con i sentimenti e le necessità degli altri; si dimostra invidioso degli altri, o pensa che gli altri lo invidino; mostra comportamenti o atteggiamenti arroganti e presuntuosi.

Il mito di Narciso

Narciso è un personaggio della mitologia greca dalla bellezza cristallina e accecante. Generato da uno stupro, operato da un dio dei fiumi nei confronti di una ninfa, Liriope. Narciso si dimostra particolarmente insensibile (ai confini della crudeltà), in quanto disdegna chiunque si innamori di lui, in prevalenza figure maschili (cosa che all'epoca, in Grecia, costituiva un fatto comune). In pratica, Narciso si dimostra fermamente impegnato a respingere tutti i suoi pretendenti, che dicono di amarlo e che farebbero qualunque cosa per lui. In special modo (in una variante del mito) Aminia (e in un'altra variante Eco, una ninfa), che risulta assolutamente determinato, non contemplando l'idea di lasciarsi dissuadere dall'amare quel ragazzo così bello e interessante.

Narciso, verificata l'ostinazione del suo pretendente, gli regala una spada, suggerendogli di darsi la morte, tanto

non avrà mai, da lui, quello che realmente desidera. E mentre Aminia si trafigge l'addome, seguendo l'invito di Narciso, intanto lo maledice, chiedendo agli Dei di essere vendicato.

Così, per punizione divina, Narciso finisce per innamorarsi della propria immagine, che vede riflessa sulla superficie di uno specchio d'acqua, e, brandendo la medesima spada, si ferisce a morte, chiedendo umilmente perdono per quello che ha fatto. E, in quel particolare punto, dal sangue versato dal giovane, sboccia quel meraviglioso fiore, bianco e puro, che ancora oggi porta il suo nome.

La versione romana di questo mito, rimaneggiata da Ovidio, prevede diverse variazioni, in special modo nella parte finale del racconto, in cui Narciso muore affogato in quello stesso specchio d'acqua, cercando di raggiungere niente altro che sé stesso, catturato irrimediabilmente dalla propria immagine. (Casadio, 2021)

Dombek osserva che in realtà la storia di Narciso vuol far riflettere su quanto sia imperfetta la capacità di "conoscere se stessi". Il mito, allora, parla più di mancato riconoscimento che di amore di sé.

Il continuum Narcisistico

Il narcisismo può essere descritto in diverse forme e caratteristiche.

Negli ultimi decenni sono state definite sottocategorie più sfumate che hanno permesso di riconoscere due sottotipi: uno grandioso o inconsapevole e uno vulnerabile o ipervigile.

Rosenfeld fece una distinzione fra narcisisti

della pelle sottile o dalla pelle dura. L'individuo vulnerabile o ipervigile, dalla pelle sottile, avverte sempre nelle parole degli altri un motivo di offesa o di ferita narcisistica; questo sottotipo può avere esplosioni emotive quando si sente ferito. Il tipo grandioso invece è più indifferente a ciò che accade nelle relazioni con gli altri e vede le persone che gli stanno intorno come un potenziale pubblico in grado di gratificarlo con l'ammirazione di cui ha bisogno (pelle dura). Le descrizioni cliniche di Kernberg dipingono il sottotipo grandioso, autocentrato e aggressivo; Kohut sottolinea che i pazienti narcisisti si sono arrestati dal punto di vista evolutivo a uno stadio in cui hanno bisogno di specifiche risposte dalle persone del loro ambiente per mantenere un sé coeso. La mancanza di empatia da parte dei genitori porta a una frammentazione del sé. Il sé di una persona con un'organizzazione narcisistica viene definito fragile, ma potenzialmente "normale" se riceve empatia e compassione. I pazienti che appaiono grandiosi, sicuri di sé, narcisistici possono avere un crollo in seguito a delusioni, a un rifiuto o per l'avanzare dell'età. Analogamente, i pazienti ipervigili possono avere esplosioni di rabbia, disprezzo e grandiosità se la ferita narcisistica colpisce un obiettivo sensibile dentro di loro.

La ricerca suggerisce che la maggior parte dei pazienti con disturbi di personalità e in particolare con disturbo narcisistico, hanno una scarsa percezione del mondo in cui vengono considerati dagli altri, questo tipo di persone ha difficoltà a livello di

meta-percezione. Per ovviare al problema dell'eccessiva dipendenza dai questionari di autovalutazione, Russ e colleghi utilizzarono la SWAP II (Shedler, Western, 2000) per poter studiare come veniva formulata dai clinici una diagnosi di disturbo narcisistico di personalità. Venne utilizzata la Q-factor analysis individuare tre sottotipi, che gli autori definirono grandioso/maligno, fragile ed esibizionista/ ad alto livello di funzionamento. Fra i tratti chiave del disturbo narcisistico di personalità compaiono anche vulnerabilità interpersonale, difficoltà a regolare l'affettività, competitività e un disagio emotivo di fondo, tutte caratteristiche che non sono presenti nei criteri del DSM-5. Il tipo grandioso/maligno, il narcisista inconsapevole, è caratterizzato da visione di sé come individuo esageratamente importante e privilegiato, non prova rimorsi, tende a manipolare le persone, è rabbioso e ricerca il potere nei rapporti interpersonali. Le persone della categoria fragile tengono a bada il proprio doloroso senso di inadeguatezza con una grandiosità usata a scopo difensivo e hanno una potente corrente sotterranea di sentimenti di inadeguatezza, stati affettivi negativi e solitudine. Il terzo tipo, la variante ad alto livello di funzionamento, ha un senso esagerato della propria importanza, ma questi individui sono estroversi, energici e convincenti, tendono ad essere efficaci nelle relazioni interpersonali e sono orientati al risultato. È stato compilato un elenco molto ampio di attributi associati al narcisismo e con generale accordo, i tratti grandiosi

sono stati considerati i più centrali. Le caratteristiche chiave che gli esperti hanno riscontrato comprendono il senso di diritto, obiettivi e ideali esageratamente ambiziosi, fantasie grandiose, rabbia narcisistica e ipervigilanza. Un tema che attraversa tutti i pazienti narcisisti è la preoccupazione per come si viene visti e percepiti dagli altri.

I narcisisti fragili o ipervigili cercano di conservare l'autostima ed evitano le situazioni umilianti entrando in sintonia con gli altri. I narcisisti inconsapevoli o grandiosi cercano di proteggersi dalla ferita narcisistica creandosi uno scudo che esclude le relazioni degli altri.

Un filo conduttore dei disturbi narcisistici è il senso di "mancanza", imputabile alla carenza di un senso di sé e durevole e continuo nel tempo. Sentendosi grandiosi o speciali, questi individui possono avere l'illusione di qualche forma stabile di esperienza di sé.

Il mondo interno del narcisista

La persona narcisista è tormentata da un tiranno interno, oppressa da un'imposizione permanente: l'obbligo è quello di primeggiare, risplendere, brillare, l'abisso pronto a risucchiarla alla minima imperfezione, alla più impercettibile deviazione dell'eccellenza.

La facciata è fatta di sicurezza, grandiosità, altezzosità, disprezzo verso i rivali, freddezza emotiva. Dietro le quinte, spente le luci dei riflettori, emerge un'esperienza di fragilità, annichilimento, vuoto, noia, mancanza di senso. Puntare alla vetta per fuggire dall'abisso: questa è la ricetta del narcisista

(Di Maggio, 2016; Di Maggio, Montano, Popolo, Salvatore, 2013).

Come si diventa narcisisti?

Le radici evolutive dei pazienti narcisisti raccontano una storia di interazioni in cui il bambino non viene considerato e visto nella propria individualità: diventa, così, lo strumento della regolazione dell'autostima dei propri genitori (Ronningstam 2016). Questi in alcuni casi, offrono amore e adorazione incondizionati e disinteressati che, però, superano i limiti tanto da bearsi dello splendore lucente del proprio figlio. Il bambino ritiene di avere solo diritti e che questi gli siano dovuti per la sua speciale natura. In questa ricetta fatta di amore, adorazione e deferenza, il fallimento non è assolutamente ammesso pena la perdita di considerazione e la delusione nello sguardo dei genitori; qualsiasi traccia d'imperfezione è devastante (Benjamin, 1999).

Condizioni di partenza simili possono portare a esiti molto differenti tra loro e viceversa. Ci sono, però, svariate ipotesi, frutto delle ricostruzioni dei clinici rispetto alla storia di sviluppo dei pazienti narcisisti.

- Una prima ipotesi è quella di un bambino che cresce in una famiglia in cui tutto ruota intorno al successo e al riconoscimento, in cui la grandiosità del bambino viene annaffiata abbondantemente minuto per minuto, giorno dopo giorno.
- La seconda strada è quella del narcisismo come reazione alle avversità della vita, anche familiare, ad un mondo duro, spietato, che però non è riuscito a schiacciare, a sottomettere la persona, l'urlo della vitto-

ria e un'onnipotenza che va volutamente esibita.

- Il terzo percorso riguarda quei casi in cui al bambino è stato negato di abbandonarsi al gioco, potersi rotolare nel fango, combinare guai, gli è stato cioè negato di assaporare il gusto di un'infanzia spensierata.
- L'inversione dei ruoli: sorreggere, ad un'età in cui vorrebbe essere sorretto, il peso della famiglia; occuparsi di genitori che non riescono a prendersi cura di loro stessi, sofferenti; proteggersi da genitori minacciosi, che hanno lo sguardo di chi vuol fare del male.

Infine, un'altra ipotesi è quella che il narcisismo sia il prodotto della battaglia contro una famiglia con poche ambizioni. La ribellione ad uno stile di vita piatto, misero, fatto di stenti, famiglie in cui la sana ambizione non è stata minimamente sostenuta. Il bambino, quindi, cresce percependo la scarsa fiducia dei genitori nelle sue qualità: la vita, a quel punto, diventa una lotta affinché tali capacità vengano riconosciute, una battaglia per dimostrare il proprio valore (Benjamin, 1999; Dimaggio, 2016).

Proviamo a delineare in gran sintesi una possibile patogenesi del disturbo narcisistico. Riconducendola soprattutto a due variabili che, epigeneticamente, si influenzano a vicenda: il temperamento e l'accudimento. Dunque oltre al temperamento del bambino, di fondamentale importanza è quello di chi lo accudisce: questo matching influenzerà l'intero sviluppo. Quando parliamo di «epigenetica» ci riferiamo all'interazione tra i geni e l'ambiente e alle variazioni

fenotipiche che ne derivano. Riconosciamo il ruolo interattivo di entrambi i sistemi. Le ricostruzioni basate sulla storia dello sviluppo e sulle osservazioni cliniche indicano che il disturbo narcisistico si manifesta in persone che, nella prima età infantile, non hanno incontrato un accudimento adeguato ai loro bisogni. Diversi contributi, provenienti dall'Infant Research e dalla psicologia cognitiva, segnalano infine la presenza di problematiche legate alla sicurezza dell'attaccamento, alla funzione metacognitiva (cioè alla capacità di adeguato sviluppo della capacità di mentalizzazione cioè di rappresentarsi la mente propria e altrui).

Attaccamento e disturbo narcisistico

Il principio fondamentale della teoria dell'attaccamento è che un attaccamento sicuro influenzi fortemente lo sviluppo di modelli operativi interni delle relazioni, che vengono immagazzinati come rappresentazioni mentali e generano aspettative riguardo al comportamento degli altri verso di sé.

Fonagy e Target sottolineano il nesso fra attaccamento e mentalizzazione, che è la capacità di capire la natura rappresentativa nel pensiero proprio e di quello altrui, e il fatto che il proprio comportamento e quello degli altri sono motivati da Stati interiori, come pensieri e sentimenti.

Il bisogno soverchiante di riconoscimento, validazione e ammirazione rende straordinariamente difficile per gli individui con organizzazione narcisistica di personalità, di tener conto di ciò che accade

nella mente di un'altra persona.

Dipendenza e contro-dipendenza:

Narcisismo e relazioni tossiche

Stili relazionali frequenti nei pazienti narcisisti

Uno dei problemi centrali dell'individuo con un narcisismo patologico è riuscire a mantenere nel tempo una relazione d'amore. Un quadro che si presenta di frequente è quello di un'intensa infatuazione, seguita da una rapida rottura quando il partner fa notare gli inevitabili problemi, con il relativo strascico di critiche e delusioni. Il narcisista è più interessato alla luna di miele che al matrimonio. All'individuo possono interessare di più le conferme e l'adorazione. Un individuo con organizzazione narcisistica di personalità può cercare disperatamente l'approvazione, il rispetto e l'ammirazione dei colleghi e dei superiori. Il narcisista può crogiolarsi nel piacere di una promozione, per poi piombare nella noia e nel disinteresse quando comincia il lavoro duro.

I principali stili relazionali sono:

-Bisogno di suscitare ammirazione, empatia e validazione da parte dell'altro: per ottenere questo tipo di reazioni i narcisisti fanno riferimento ai loro successi.

-Pseudo-autosufficienza: In questo stile relazionale troviamo il rifiuto della dipendenza e l'incapacità di accettare l'aiuto degli altri. Il narcisista vuole che gli altri lo vedono come una persona indipendente e all'altezza di tutte le situazioni. Questo stile porta l'individuo a sentirsi più isolato e bisognoso dell'attenzione degli altri.

-Negazione o inibizione dell'autonomia

dell'altro: le persone che hanno una relazione con un individuo narcisista si sentono spesso controllate. Questo comportamento di dominio presuppone la totale mancanza di empatia verso i bisogni dell'altro. Questo bisogno di dominio e di controllo di solito è collegato al sottotipo grandioso della personalità narcisistica.

-Propensione a provare vergogna e umiliazione come reazione a offese relativamente lievi: i pazienti narcisisti si sentono facilmente feriti se qualcuno non è d'accordo con loro, li ignora o li critica. La vergogna e l'umiliazione possono generare anche rabbia e desiderio di vendetta.

-Negazione della sofferenza o del conflitto associata a disconoscimento della realtà: la vergogna e l'umiliazione vengono evitati mediante la negazione della realtà della situazione e del dolore. Questa manovra può comportare una disattenzione patologica a quello che dicono o come reagiscono gli altri.

-Continuo confronto tra sé stessi e gli altri, alimentata dall'invidia: la grandiosità manifestata da molti narcisisti si basa su un'immagine di sé che genera il bisogno di essere eccezionali e migliori degli altri. Vengono attuati confronti continui per stabilire chi sta in alto e chi sta in basso.

-Idealizzazione dell'altro: gli individui con disturbo narcisistico di personalità si sono fermati ad uno stadio evolutivo nel quale, per mantenere un sé coeso, hanno bisogno di specifiche risposte dalle persone che stanno loro intorno, cercano di creare una società di reciproca ammirazione.

-Difficoltà di capire o di provare interesse per

l'esperienza interiore degli altri: le persone con diagnosi narcisistica di personalità hanno difficoltà a comprendere quello che succede nella mente di qualcun' altro e a empatizzare con essi.

-Invadenza, caratterizzata da manifestazioni esibizionistiche che violano il territorio degli altri: questo tratto è collegato all'inconsapevolezza, perché la disattenzione del narcisista ai bisogni degli altri può portarlo a concentrarsi solo successo che è importante per lui. Questi pazienti cambiano spesso argomento riportandolo se stessi.

-Ritiro dalle interazioni sociali per proteggersi dalle umiliazioni: il narcisista vulnerabile o ipervigile spera di evitare una ferita narcisistica stando zitto e tenendosi in disparte nelle situazioni in cui sono coinvolte altre persone. In terapia questo tipo di individuo analizza in continuazione le comunicazioni non verbali per cogliere eventuali critiche o insensibilità da parte del terapeuta.

-Sensazione di essere vittime martirizzate di maltrattamenti da parte degli altri: alcuni narcisisti vulnerabili o ipervigili fanno in modo di trovarsi nella condizione di essere continuamente perseguitati, incompresi e sfruttati. Sono spesso offesi perché gli altri non riconoscono la straordinaria portata della loro sofferenza.

-Iniziale seduttività seguita da perdita di interesse per l'altro: molti individui con organizzazione narcisistica seduttiva hanno imparato l'arte di conquistare le persone al primo incontro, ma prima o poi il narcisista decide che l'altro non gli serve più e la situazione iniziale lascia il posto al

disinteresse. L'altro si sentirà mortificato, ingannato per essere stato scartato brutalmente.

-Falsità e disonestà unite al tentativo di sedurre o irretire l'altro: all'estremità inferiore del continuum narcisistico si trovano i narcisisti con tratti antisociali, che usano attivamente l'inganno nel rapporto con gli altri.

Dipendente affettiv*: possibile definizione

La dipendenza affettiva è una distorsione relazionale, che implica innanzitutto una distorsione della rappresentazione di sé e dell'altro e un disequilibrio della risposta affettiva nell'area dell'intimità. Essa riguarda il rapporto fra due (o più) figure adulte, generalmente partner, oppure soggetti vincolati da legami parentali, o, ancora, relazioni di altra natura diversamente connotate, come quella terapeuta-paziente o terapeuta-cliente.

Tutti i rapporti affettivi conoscono le fasi di crisi che sovente corrispondono ai mutamenti inevitabili connessi con il ciclo di vita. La relazione amorosa fra partner adulti, ad esempio, protraendosi nel tempo va incontro a diversi momenti di criticità, ma quanto più i partner sapranno essere plastici, creativi e saranno capaci di attingere ad un vasto repertorio di risposte, tanto più potranno attraversare le crisi come opportunità per trovare, sia come individui singoli sia come coppia, importanti occasioni evolutive e sbocchi di crescita. All'opposto, il dipendente affettivo non riesce ad abbandonare l'illusione

onnipotente di cristallizzare il rapporto in una dimensione idealizzata e vive nella costante angoscia che possa cambiare, non riesce ad accettare i limiti propri e quelli dell'altro e dispone di un ridottissimo repertorio di risposte per fronteggiare le inevitabili trasformazioni della relazione.

Osserva Lingiardi: «Ogni riflessione sulla dipendenza va calata nella dimensione relazionale: da una ricerca disperata dell'altro, visto come regolatore unico del Sé, a una fuga atterrita dall'altro, visto come minaccia alla propria integrità» (Lingiardi, 2005, pag. 71).

In una dimensione di sviluppo normale: «Dipendenza e indipendenza non sono dimensioni incompatibili» (Ibidem, p.72). Al contrario, la progressione evolutiva dall'una all'altra, non essendo vettoriale, comporta piuttosto la capacità di transitare plasticamente e in modo circolare da e verso ciascuno dei poli, lungo un continuum ove diventano possibili per l'individuo diverse e modulate possibilità di risposta.

In altri termini, in una relazione matura, pensiamo ad un rapporto di coppia, i partner possono scambiarsi reciprocamente il ruolo di chi si prende cura e il ruolo di chi, affidandosi all'altro, qualche riceve forma di accudimento.

«La fiducia negli altri e la fiducia in se stessi sono non solo comparabili ma addirittura complementari» (Bowlby 1979, tr. it. p.123). Si delinea così in modo più chiaro che cosa sia una dipendenza affettiva: si tratta di uno squilibrio relazionale che ha luogo quando la persona non riesce ad integrarsi, prima di tutto dentro se stessa, le dimensioni di

dipendenza - indipendenza, collocandosi in tal modo ad uno degli estremi di questa polarità, spezzando il continuum delle soluzioni relazionali e irrigidendosi in un solo tipo di risposta: l'aggrapparsi all'altro o il rifuggirne.

Una buona psicoterapia della dipendenza affettiva inizia con il riconoscere che il/la paziente ha avuto probabilmente una relazione con un narcisista e continua approfondendo e occupandosi del narcisismo del/della paziente stesso/a.

La contro- dipendenza: forma di compensazione della dipendenza

Il contro dipendente affettivo ha risolto il proprio terrore del rifiuto e dell'abbandono evitando con cura qualsiasi legame.

Nella versione narcisisticamente orientata, il contro dipendente affettivo, si lascia sedurre dalla propria immagine, la coltiva con estrema dedizione, vi investe moltissimo e alla fine si identifica completamente in essa. Si potrebbe dire che tale attrazione costituirà una vera e propria forma di narcosi, che assorbe molte delle sue energie.

Sfornito di qualunque attitudine empatica, privo di sensibilità interpersonale, tende a usare l'altro come oggetto ammirante e a sottometterlo al proprio egoismo, solo per trovare una conferma alla potenza della propria immagine e per ristabilire ogni volta la sua superiorità

Il narcisista, apparentemente così attrezzato per il successo ed autonomo, in realtà dipende totalmente dalla propria immagine e deve sempre avere un pubblico di spettatori che possa

sostenere e confermare. In effetti il sostegno di questa immagine, che non riflette il proprio sé reale, ma che al contrario lo nega attraverso una idealizzazione compensatoria, richiede molte energie, ma non potendo essere alimentata da una spinta organismica interna, trae la propria linfa vitale, come abbiamo visto, unicamente dall'esterno. È questo il vero tratto di dipendenza del narcisista ed è proprio questa fragilità la causa che lo rende soggetto a improvvisi crolli depressivi: come un soffio di vento che spazza via un castello di carte, per il narcisista un insuccesso, un abbandono o una disconferma rappresentano eventi in grado di precipitarlo in improvviso stato di crisi, annientando la sua immagine e quindi la sua identità.

Psicoterapia e ruolo del terapeuta: adattare la terapia al paziente

Come approccio alla diagnosi e al trattamento, è più utile evitare di chiedersi se il paziente soddisfi particolari criteri, individuando invece i temi narcisistici via via che emergono nel materiale, e vedere come si interfacciano con altri tratti per creare una persona unica.

Per riportare le parole della scrittrice Virginia Woolf:

“It is no use trying to sum people up” che tradotto in italiano significa: “E' inutile pretendere di riassumere una persona”.

Ci sono diverse tipologie di psicoterapia che è possibile utilizzare con i pazienti narcisisti: gli approcci ritenuti maggiormente efficaci sono la psicoterapia

di gruppo, terapia familiare e di coppia, schema therapy, terapia basata sulla mentalizzazione, psicoterapia focalizzata sul transfert, terapia di supporto.

La principale sfida per il terapeuta è accedere alla motivazione interiore del paziente a riflettere su se stesso e a cambiare.

Importante è esplorare lo svolgimento della seduta e gli stati affettivi del paziente in maniera non giudicante, e parlare con contenuti sia emozionali sia cognitivi. Un aspetto centrale dell'alleanza terapeutica è la collaborazione nello sforzo di gettare luce su motivazioni, conflitti, aspirazioni, pattern interpersonali e desideri del paziente. Un buon punto di partenza consiste nell'individuazione degli obiettivi specifici del trattamento, anche se accade a volte che il paziente non riesca a proporre alcuno. Nel lavoro con un paziente narcisista possono essere necessari lunghi periodi di ascolto empatico.

Conclusioni

Tutti noi abbiamo bisogno di legami. Nella polarità dipendenza-autonomia si gioca la danza della relazione. C'è chi pensa di aggrapparsi a qualcuno inseguendo l'illusione dipendente di poter riconquistare il paradiso perduto, richiamo a un'infanzia precocemente derubata; c'è chi, invece, risolve il problema della separazione celebrando il mito di un'indipendenza e di un'autosufficienza assoluti; ma è solo grazie alla capacità di costruire un equilibrio dinamico tra questi opposti che possiamo rispondere ai fallimenti

interpersonali e ricercare le soluzioni creative e continuare a rischiare e credere nella relazione.

Bibliografia

- American Psychiatric Association (2014). *DSM5: manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Milano: Raffaele Cortina
- Borgioni M. (2015). *Dipendenza e controdipendenza affettiva: dalle passioni scriteriate all'indifferenza vuota*. Roma: Alpes
- Casadio L. (2021). *Psicopatologia narrativa. Comunicazione personale*.
- Crisp H., Gabbard G. (2019). *Il disagio del narcisismo. Dilemmi diagnostici e strategie terapeutiche con i pazienti narcisisti*. Milano: Raffaello Cortina
- Di Maggio G., Ottavi P., Popolo R., Salvatore G. (2019). *Corpo, immaginazione e cambiamento. Terapia metacognitiva interpersonale*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ghezzani N. (2017). *L'ombra di Narciso. Psicoterapia dell'incapacità di amare*. Milano: Franco Angeli.
- Lasch C. (2020). *La cultura del narcisismo. L'individuo in fuga dal sociale in un'età di disillusioni collettive*. Vicenza: Neri Pozza
- Lingiardi V. (2021). *Arcipelago N. Variazioni sul narcisismo*. Torino: Giulio Einaudi
- Pietropolli Charmet, G. (2018). *L'insostenibile bisogno di ammirazione*. Bari: Laterza.
- Tolstoj L., Pacini G. (2013) (a cura di). *Anna Karenina*. Milano: Feltrinelli
- Woolf V., (1922). *Jacob's Room*. Londra: Hogarth Press.

Storia sbagliata della cosa giusta

Marco Francesco Balestrieri⁴

Sommario

In questo lavoro l'autore ha trattato il tema dell'errore nella psicoterapia e non solo. Questa tematica è stata legata a quella del controllo, di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato. A questa visione dualistica e illusoria, che mette eccessiva attenzione cosciente al non commettere errori, si pone in contrapposizione l'autenticità dell'essere nel contesto terapeutico con una modalità estetica. Per affrontare questo tema sarà raccontata una storia clinica di una famiglia incontrata nel contesto di IDIPSI. In questo racconto verrà dato ampio spazio anche al punto di vista, alle emozioni e agli inciampi del terapeuta. Man mano che si andrà avanti nella storia, si creeranno collegamenti ad altre storie tenendo insieme terapeuti, pazienti, samurai, cianobatteri e grandi scienziati. Queste storie piene di errori potrebbero, secondo l'autore, far riflettere sull'utilità dell'errore stesso. Errori che quindi potrebbero essere intesi sia come campanello d'allarme dello scollegamento della danza terapeutica ma anche come indicazioni per nuove storie e percorsi inesplorati.

Parole chiave:

Errore; regole; psicoterapia familiare; narrazione; autenticità; estetica

Abstract

In this work the author has dealt with the theme of mistake in psychotherapy and beyond. This issue has been linked to that of control, of what is right and what is wrong. This dualistic and illusory vision, which places excessive conscious attention on not making mistakes, is contrasted with the authenticity of being in the therapeutic context with an aesthetic modality. To address this issue, a clinical history of a family met in the context of IDIPSI will be told. In this story, ample space will also be given to the therapist's point of view, emotions and stumbles. As the story progresses, links will be made to other stories by bringing together therapists, patients, samurai, cyanobacteria and great scientists. These stories full of errors could, according to the author, make us reflect on the usefulness of the error itself. Errors that could therefore be understood both as an alarm bell of the disconnection of therapeutic dance but also as indications for new stories and unexplored paths.

Key words: Mistake; rules; family psychotherapy; narrative; authenticity; aesthetics

⁴ Marco Francesco Balestrieri, IV anno IDIPSI,
marcofbalestrieri@gmail.com

La cosa giusta

Proviamo ad immaginare un quiz a premi in tv. Il conduttore legge la domanda e dà quattro possibili risposte, solo una è quella giusta. È una scelta difficile.

Proviamo invece ad immaginare di dover scegliere un corso di laurea universitario. Avremmo tante scelte tutte potenzialmente giuste e tutte potenzialmente sbagliate. Ma, dopo aver preso la decisione, come potremmo fare a capire se abbiamo fatto bene o male? Di sicuro prenderemo tante informazioni prima e cercheremo di valutarci altrettanto attentamente dopo la scelta. Così facendo allargheremo il più possibile lo schermo della coscienza per arrivare alla risposta giusta. Ma, come direbbe Bateson (1968), la totalità della mente non può essere riprodotta in una parte e ad ogni passo verso un allargamento del campo visivo della coscienza porterà il sistema più lontano dalla coscienza totale.

Quindi, se nel primo caso si ha la certezza di rispondere in modo corretto o meno, lo stesso non si può dire nel secondo caso. Il problema, se di problema si può parlare, riguarda l'impossibilità dell'eliminazione dell'incertezza e di avere il controllo totale di quello che ci accade. Ma se è persino impossibile capire se una nostra scelta è stata o meno quella giusta, allora pensare di avere il controllo di ciò che è dentro e fuori di noi rimane un'illusione.

Nonostante questo, man mano che l'uomo percorre la sua vita, si troverà ad interagire con altri esseri umani e rafforzerà l'idea che determinati modi di agire (causa) daranno determinati risultati (effetto) arrivando

a creare entità che Von Foerster (1987) definirebbe "macchine banali". Quando questa "macchina" assume un carattere estremamente rigido si può parlare di idee perfette. Se, invece, uno degli ingranaggi non dovesse più svolgere il suo rigido lavoro, ribellandosi invano, allora in quel caso la chiameremmo malattia (Cecchin & Apolloni, 2003).

Ed è qui, a correggere questo errore, che è chiamata ad intervenire la psicoterapia. La psicoterapia si pone come fuga dalle idee perfette, persino le idee perfette su se stessi. Generalmente i pazienti arrivano in terapia con una verità talmente perfetta e radicata in anni ed anni di narrazione che è ormai diventata completamente fuori ed al di sopra di ogni contesto che, nella sua perfezione, impedisce di vedere che non ha più collegamento con la realtà (Sarbin, 1992). Ma, potrebbe risultare sorprendente, anche i terapeuti sono uomini ed il rischio di portare anche le proprie idee perfette è sempre presente.

Nel proseguo di questo scritto si racconterà la storia di un caso clinico tenendo il focus su quello che si è scritto finora. Vale a dire che sarà una storia incentrata sull'idea di giusto e sbagliato e sul controllo che vogliamo, pensiamo o ci illudiamo di esercitare sia come terapeuti ma anche come pazienti.

L'invio sbagliato di una storia sbagliata

«Alcuni pensano che il bokuto sia una finta arma, come lo shinai. Invece il bokuto è un'arma vera. Altroché!» (...) «Un'arma micidiale. Altro che finta!» (...)«Invece la spada d'acciaio taglia di netto. Un colpo al

braccio fa perdere l'arto ma non si muore. Ecco perché si dice che la Katana "dona la vita".» (Mercadini, 2018)

Questa storia si svolge all'interno della scuola di specializzazione stessa ovvero IDIPSI. La particolarità di questo contesto permette, in tempo reale, di avere letteralmente a pochi passi la pratica clinica e l'ambito formativo. Per un giovane terapeuta questo può essere un aiuto perché si avrà supporto e nuove idee nel momento del bisogno ma, appunto, in un contesto formativo si può sempre sperimentare l'imbarazzo di una possibile cattiva valutazione da parte dei colleghi e dei docenti che osservano. Questo può portare il terapeuta ad aumentare il livello di vigilanza di quella parte auto-valutativa, di certo presente nei giovani terapeuti, pronta a segnalare ogni minimo possibile errore.

La famiglia è composta da: Samuel (padre), Veronica (madre), Dario (figlio maggiore, 16 anni), Giovanni (figlio minore, 13 anni) e Samuela (figlia di mezzo, 15 anni). Proprio quest'ultima è stata colei che ha fatto in modo che questa storia iniziasse. Questo perché, come viene raccontato nell'invio, la ragazza non arriva ai servizi con un sintomo qualsiasi ma con una telefonata. La telefonata viene fatta dalla ragazza al Telefono Azzurro e questi ultimi attivano quindi i servizi sociali e l'autorità giudiziaria. I genitori, inoltre, sono fortemente radicati alla cultura d'origine e di religione evangelica. L'aspetto religioso è spesso un tema di discussione e conflittualità tra genitori e figlia.

Questa telefonata della figlia di mezzo

sembrava essere uno spartiacque tra il prima e il dopo della storia della famiglia. Una famiglia che, probabilmente, pensava fino ad ora di essere funzionante e buona ma che ora si trovava sotto la lente di diversi enti esterni. Mentre l'equipe si poneva quelle domande sopra elencate, chissà se qualcuno della famiglia, mentre viaggiava in auto, pensava a quella chiamata come ad un *bokuto* o come ad una *katana*. Chissà se avrebbe ucciso o donato la vita.

Va fatto ciò che è giusto

Galileo Galilei non ha inventato il cannocchiale. Ha fatto di meglio: è stato il primo, probabilmente, a usarlo nel modo sbagliato. Ossia puntandolo per aria invece che al filo d'orizzonte, volgendolo verso il cielo notturno invece che verso l'azzurro mare, per mettersi nei guai invece che per avvistare in tempo l'arrivo di navi nemiche e salvarsi la pelle. (...) Guarda la luna attraverso le sue lenti. E fa l'errore di accorgersi che la Luna è sbagliata. (...) Non è come Aristotele l'aveva descritta (...) La Luna è, anzi, disastrosamente irregolare. (Mercadini, 2018)

Dai primi scambi del primo incontro emerge una certa compattezza di visione tra quattro componenti della famiglia sottolineata dalla madre che ripete spesso che "loro" non riescano a sintonizzarsi con la ragazza. Allo stesso tempo si nota una volontà comune di affrontare questo problema, che sembra soprattutto comunicativo all'interno della famiglia. Ma è ancora troppo presto e, si vedrà più avanti come la questione

raggiungerà livelli di complessità maggiori. Emerge inoltre che il tema religioso è un terreno di scontro importante all'interno della famiglia anche se, più che il tema centrale della contesa, sembra essere un ulteriore campo di battaglia.

Quello che sembra essere il filo conduttore della seduta è l'oscillazione tra bene e male, tra quello che si deve e quello che si vuol fare, tra giusto e sbagliato. Con gli errori della figlia che stanno addirittura facendo ammalare la madre. Di tale gravità possono essere le conseguenze degli errori. Nonostante, ammette la donna, anche lei ha sbagliato lasciando spesso la figlia da sola per lavoro e che questo ha potuto accentuare le problematiche. Fare il male porta al male per se stessi, ed esiste un solo modo per fare il bene ed è quello che questi genitori hanno trovato con una vita di sacrifici, duro lavoro ed umiltà.

Nel terzo incontro, un altro evento interessante avviene quando la terapeuta fa sedere vicino le due donne. Questo fa aumentare notevolmente gli sguardi che le due si scambiano. Viene quindi verbalizzato dalla ragazza quello che la madre aveva ipotizzato nel primo incontro. Infatti Samuela dice di non vedere più nella madre un punto di riferimento perché è stata abbandonata da lei nei momenti in cui più ne avrebbe avuto bisogno.

Si nota sempre più una presenza maschile che detta una norma spesso sterile di emozioni mentre una parte femminile che, nel fare ciò che è giusto, è costretta a sacrificarsi ed a soffrire. Ma, se la madre soffre per aver abbandonato la figlia per dedicarsi al lavoro,

Samuela sembra aver preso un'altra strada ovvero di sovvertire la norma. Si potrebbe ipotizzare che la ragazza voglia dimostrare alla famiglia, ed in particolare alla madre, che si può disobbedire ed anche sbagliare ma essere più vicini a se stessi e magari stare meglio ma, per adesso, nemmeno questo sembra diminuire il grado di sofferenza in lei e in famiglia. Se c'è un'idea perfetta tra loro sembra essere la percezione di una sola retta via. Una via ben rappresentata dalla religione ma che, probabilmente, si sarebbe retta anche da sola. Questa via è rappresentata dal sacrificio. Un sacrificio che ha oggettivamente pagato fino ad ora ma che adesso genera sofferenza. Ma Samuela continua ad insistere, vuole provare a vedere qualcos'altro con quel cannocchiale ed i genitori hanno paura di scoprire che di sbagliare oppure, ancor di più, di scoprire che la loro "aristotelica" perfezione possa non essere l'unico modo giusto.

Finalità (sbagliata) cosciente

Dobbiamo stare uniti

Durante il quarto incontro si notano alcune novità rispetto agli script precedenti. Infatti, all'aumentare delle tensioni all'interno della stanza di terapia emerge una dinamica fino ad allora per noi sconosciuta vale a dire l'insospettata alleanza tra padre e figlia. Si decide quindi di proporre una scultura familiare proponendo quello che l'equipe ha percepito. Si dispone la famiglia in piedi, formando più o meno una linea in cui Giovanni e Davide mettono una mano sulla spalla della mamma e, di fianco, il padre

mette una mano sulla spalla della figlia. Mettendo in atto la scultura sembra che immediatamente i toni siano più calmi ed inizia una discussione più pacata dove tutti sembrano essere in ascolto degli altri.

Dalla discussione successiva viene fuori una sostanziale conferma da parte dei componenti sulla visione dell'equipe e, allo stesso tempo, concordano sul fatto che la loro visione ideale sia quella di arrivare a poter unire tutti eliminando quindi le due fazioni. La scultura, a quanto pare, ha permesso alla famiglia di guardarsi e di percepirsi.

Ma c'è un altro aspetto che in questo incontro è venuto fuori in maniera prorompente e non nei componenti della famiglia ma in me, come terapeuta. La madre, infatti, ha portato in questo incontro il tema dell'obbligo. In realtà, in maniera molto più velata, era nell'aria anche negli altri incontri ma è in questo che è emerso con forza. La madre dice, infatti, di essere obbligata dalla figlia sotto minaccia della chiamata al Telefono Azzurro, ma anche il dolore che prova nel portare lì i suoi figli che non hanno colpe. Così noi, i terapeuti, venuti da fuori e calati dall'alto, siamo chiamati al giudizio di lei come madre e della famiglia con il rischio, paventato nei precedenti incontri, che noi e il resto del sistema istituzionale, potremmo portarle via i figli. Questo aspetto ha creato in me la sensazione di sentirmi spiazzato e arrabbiato. Spiazzato perché non percepivo affatto che loro fossero lì perché obbligati e arrabbiato perché non avevo mai avuto intenzione di giudicare la famiglia e il fatto

che fosse arrivato il messaggio opposto mi faceva sentire non capito.

L'obbligo

In questo momento è utile spostare il focus dell'attenzione su di me. Come accennato, mi sentivo da tempo stretto nella morsa dell'obbligatorietà degli incontri. Questo aveva un aspetto sia reale per il tipo di invio che c'era stato sia perché percepivo che nella famiglia potesse sentirsi costretta a venire solo per quel motivo e non vedere nessun altro possibile beneficio. Per tutto questo mi sento di fare un passaggio nelle battute iniziali di un nuovo incontro. Dico alla famiglia che anche io sento il peso di quest'obbligo e che, la cosa che potremmo provare a fare insieme, è provare a incontrarci come persone che condividono un percorso. Un percorso che, si spera, possa portare dei benefici. Da questo punto di vista, aggiungo, si potrebbe provare a vedere la famosa telefonata di Samuela come un regalo, una sorpresa, alla famiglia. Un regalo sicuramente non gradito ma che potrebbe esser stato pensato dalla ragazza come un modo per aggiustare i loro rapporti. Questo intervento, che trova l'approvazione da parte di Samuela e la squalifica del lavoro terapeutico da parte della madre, ha però altre conseguenze alla fine di quell'incontro. La madre, infatti, invita il figlio minore a parlare e quest'ultimo ci chiede se, visto che questi incontri non sono poi così obbligatori, può rimanere a casa le prossime volte. Questa affermazione ci coglie entrambi impreparati e, se la mia collega risponde che in effetti può anche non

venire, io ribadisco che, dovesse mancare il ragazzo, si continuerebbe comunque e che, dato l'invio, noi dobbiamo comunque relazionare agli inviati. Qui la madre allora ribadisce sarcasticamente l'obbligatorietà effettiva e successivamente ci chiede anche di spostare il prossimo incontro perché cadrebbe proprio il giorno del compleanno di Giovanni e non potrebbe fargli questo regalo.

Dopo questo finale molto rocambolesco, nel post seduta, il dott. Restori ci restituisce l'effettiva obbligatorietà e, insieme al resto dell'equipe, la percezione di come l'approccio della mia collega restituisce maggiore libertà di scelta alla famiglia mentre la mia posizione fosse più spostata sull'obbligo istituzionale.

Queste affermazioni e quelle della famiglia nel finale dell'incontro mi hanno molto colpito. Mi sentivo non capito perché con le mie parole volevo restituire libertà e, a quanto pare, a tutti era parso l'esatto opposto. La cosa mi diede un misto di rabbia e tristezza che durò per giorni, peggiorata dal fatto che gli incontri avrebbero avuto una lunga pausa estiva di tre mesi.

La mia idea era quella di far notare alla famiglia che il colpo sferrato da Samuela fosse un colpo di *katana*, un taglio netto che avrebbe potuto permettere di ricominciare mentre la famiglia riusciva solo a vedere il *bokuto*. Forse la cosa che ho veramente compreso in quell'incontro è che se sia un *bokuto* o una *katana* non lo può decidere chi il colpo lo assesta, ma chi lo riceve.

Mi si nota di più se...?

L'ameboide inghiotte il cianobatterio. Ma non riesce a digerirlo. Non riesce neanche a espellerlo, però, nonostante tutti i tentativi disperati di sputarlo fuori, vomitarlo, liberarsene. Bblgh, bblblbùgh! Rimangono così: incastrati. L'uno dentro l'altro. L'altro con dentro l'uno. Poteva essere la fine (indecorosa) per entrambi. Invece succede l'impensabile. Accade il miracolo. (Mercadini, 2018)

Nell'incontro successivo alla pausa estiva si nota subito una differenza. È proprio Samuela a non presentarsi, l'unica che fino ad allora non vedeva gli incontri come un obbligo. Ci interroghiamo quindi su quell'assenza. Dalla famiglia si ripetono le stesse polarizzazioni. Tutti i presenti sentono l'obbligo di essere lì in quel momento ma, allo stesso tempo, tutti vorrebbero essere altrove. Mentre Samuela se ne chiama fuori. Loro sono nel giusto rispettando l'obbligo e Samuela nell'errore non rispettandolo. Ma loro non sono soddisfatti e, chissà, magari la ragazza sì. Anche questo aspetto viene riportato con la famiglia e si fa notare questa incongruenza dando questa lettura della scelta di Samuela. Inoltre, si sottolinea che anche questa assenza potrebbe essere non tanto contro la famiglia ma per la famiglia, manifestando quello che loro non possono (o vogliono) permettersi di fare.

Ma, durante questa discussione, avviene un altro colpo di scena. Da dietro lo specchio una collega entra nella stanza e si siede sul posto che sarebbe stato della ragazza.

Il clima all'interno della stanza, durante

questo passaggio, appare teso ma finalmente sembra ci sia una base per l'ascolto reciproco. Questo è dimostrato soprattutto dal fratello Dario che chiede alla collega/sorella come si senta e, soprattutto, domanda finalmente quale è stato il motivo della chiamata al Telefono Azzurro in una modalità che non sembra più provocatoria. La madre che incalza la collega/figlia con tante domande, forse a voler mostrare la sua presenza ma non sembra ancora pronta per le risposte. Giovanni invece si mostra agitato per tutto il tempo e, dice, di voler parlare con la sua vera sorella non con una finta. Il padre, infine, con un intervento al limite del fuori tema chiede di voler far giocare la collega con la vera figlia mostrando probabilmente la volontà di portare la figlia a dialogare con un'altra parte di sé magari più matura e consapevole. Come se invitasse la figlia ad aprire un dialogo con le sue emozioni agite e non raccontate.

Si propone quindi un ulteriore incontro solo con la mamma e la figlia perché sarà importante conoscere l'idea della figlia a riguardo.

In questi ultimi incontri il tema dell'obbligatorietà è stato centrale ed ha permesso di aprire nuovi spazi per poter comprendersi a vicenda. L'idea perfetta della famiglia di rispettare le regole imposte perché buone di per sé, che nella religione trovano un buon esempio, si sono scontrati con il loro soffrire per via delle regole stesse. In questo caso l'unica persona esperta che poteva insegnar loro come si potesse disobbedire era Samuela e lo ha rivelato a tutti noi. Questo può aver mostrato che

la loro idea perfetta è, appunto, un'idea e non la realtà. Se così fosse, sarebbe probabilmente una grande evoluzione per la famiglia. D'altronde un batterio ameboide non dovrebbe mangiare un cianobatterio ma, se qualcuno di loro non ci avesse mai provato, tutta la meraviglia che abbiamo intorno non sarebbe esistita.

Il modo giusto di sentire il dolore

Infine c'è un ultimo incontro da raccontare. La mamma e la figlia, come non era scontato, si presentano all'incontro e, fin da subito, emergono delle sorprese. L'incontro inizia infatti con la madre che riporta un grande miglioramento del rapporto con la figlia e racconta di come finalmente ci sia un bel dialogo, un'assenza quasi totale delle liti e la possibilità di lasciarsi fare dei massaggi. Ma, lo sguardo della ragazza non lascia spazio a molti dubbi e il dissenso è evidente. Non contraddice la madre sui comportamenti ma ne da una visione diametralmente opposta e, con evidente rabbia, spiega che in realtà lei fa solo quello che ritiene conveniente per se stessa e non prova nessun affetto verso la madre. Spiega infatti che questo è dovuto al fatto di esser stata picchiata dal padre e dallo zio in Romania durante l'estate e la madre, che in quel momento non era lì, non l'ha comunque difesa. La madre dà una visione diversa dicendo che in realtà l'hanno solo trattenuta per impedirle di uscire in tarda serata in una zona pericolosa. Ma, ammette la donna, di esser stata sempre assente nel momento del bisogno. Samuela quindi scoppia in lacrime e lascia la stanza. Al rientro della ragazza la discussione si

sposta su un altro tema che sembra essere centrale ovvero il tema del femminile. Sembra infatti che la ragazza abbia bisogno di sentire nella mamma una figura di riferimento su come essere donna e che non sembra trovarlo. Samuela conferma dicendo che la madre crede che sia il maschio a comandare in famiglia e non si possa fare a meno di avere una presenza maschile di questo genere. Lei ritiene questa visione fuori dal mondo e non la condivide affatto e, dice, di averne parlato più volte con la madre. Le risposte della madre confermano la versione della figlia. Si decide quindi di chiudere l'incontro restituendo alle due donne la possibilità di ascoltarsi in quella sofferenza venuta fuori in questo incontro come una condizione di base per potersi pensare anche nelle loro diversità e, fissando un nuovo appuntamento, diamo loro la possibilità di poter fare con noi questo percorso.

Nel post-seduta con l'equipe avviene però una discussione altrettanto tesa ed importante. L'equipe, infatti rimanda anche una certa disconnessione tra noi terapeuti e le due donne. L'impressione è stata che, per parte dell'equipe, sia mancato in qualche modo la capacità di sentire il dolore che lì stava circolando troppo riempito, soprattutto da me, da parole quando bisognava stare in silenzio. A questo si aggiunge che abbiamo girato troppo attorno ai temi senza metterci davvero in ascolto come avrebbe voluto la ragazza quasi come se fossimo stati superficiali.

È quasi superfluo, visto la storia e le modalità con cui è stata raccontata fino ad

ora, dire che le parole dell'equipe abbiano colpito forte in me. Per quanto mi riguarda, infatti, queste idee dell'equipe sono state vissute non come una critica ad una tecnica o ad una lettura sbagliata ma come una "squalifica" più generale del mio modo di stare in terapia. Un modo che, mi rendo conto, tende ad alleggerire e ad un uso preponderante della parola sui silenzi ma che in questo specifico incontro non avevo sentito affatto. È questo scollamento tra il mio sentire e quello dell'equipe che mi ha fatto sentire così inadeguato, arrabbiato e scoraggiato. Inoltre, in un incontro così carico di contenuti forti. Ed è qui che mi sono sorti degli interrogativi. Cosa ho sbagliato? Avrei dovuto restare più in silenzio? Far passare quella sofferenza con un'altra modalità? Ma, soprattutto, c'è un modo giusto di sentire il dolore in terapia? La risposta che mi sono dato è che, questo modo, probabilmente non c'è. Perché, se possono esistere modalità che permettono al sistema di ascoltarsi con maggiore efficacia nella sofferenza in un determinato momento, è impossibile allo stesso tempo trovare l'unica via giusta. Con questo però non si vuol cadere in un relativismo estremo ma arrivare alla conclusione che quello su cui davvero possiamo contare è il nostro sentire all'interno del sistema terapeutico. In altre parole, solo l'essere autentici con chi incontriamo può tirarci fuori dall'idea perfetta del fare la cosa giusta.

Etica ed estetica del Game Over

Una, tante, tutte le storie

Dopo questa lunga storia avrebbe senso

interrogarsi sul suo più ampio senso, o meglio, su uno dei possibili sensi che questa storia potrebbe avere. Il focus di questo scritto, come specificato nell'introduzione, era l'errore, l'idea di giusto e sbagliato e il controllo che possiamo esercitare come terapeuti, pazienti e persone. Ma, come mai proprio questa specifica storia? Come mai proprio questa famiglia? In questa famiglia il tema sembra essere uno di quelli centrali e gli errori, o quelli che potrebbero essere considerati tali, dei terapeuti non sono mancati ma, dall'altra parte, in infinite altre storie potremmo trovare queste stesse tracce. Ed è questo il senso della grande presenza delle pagine del romanzo di Mercadini. Ogni pagina di questo bellissimo romanzo ci pone davanti ad errori biblici, storici e naturali che, però, hanno prodotto grandi meraviglie. Errori che portavano fuori dal seminato, fuori dalla strada più semplice ed allo stesso tempo non sempre cercati volontariamente ma figli del caso, da ciò che non può essere controllato. D'altronde in tutte le storie che raccontiamo c'è una parte di noi, tanto da poter dire che siamo noi ad essere narrati dalle storie e non viceversa. Quindi, parlando di cianobatteri, Galileo, di antichi samurai o di una famiglia che incontra due giovani terapeuti si parla, in realtà, della stessa cosa. In questo caso si parla di regole, di giusto e sbagliato, della mancanza di controllo e, ancor di più, si parla di chi scrive.

Borges specifica bene questo aspetto in un suo racconto tratto dal *L'Aleph* (1959), mentre parla di un pensatore arabo di cui non sa quasi nulla e, alla fine del racconto,

scrive: "Sentii, giunto all'ultima pagina, che la mia narrazione era un simbolo dell'uomo che io ero mentre la scrivevo, e che, per scriverla, avevo dovuto essere quell'uomo, e che, per essere quell'uomo, avevo dovuto scrivere quella storia, e così all'infinito."

Il meraviglioso antidoto

Un ulteriore aspetto su cui ci si è concentrati durante il racconto di questo percorso terapeutico è su cosa il terapeuta debba fare o non fare in terapia. Anche in questo caso, come in tutto il resto dello scritto, si è spinto un po' sul concetto dell'errore anche in maniera provocatoria, cosa visibile fin dai titoli. Se, infatti, come si è detto, non si può avere conoscenza di tutti i processi che ci accadono intorno ed è quindi quasi impossibile conoscere la strada giusta allo stesso tempo non si può dire cosa si è sbagliato se non, al massimo, a posteriori.

Se però, l'errore di cui qui abbiamo parlato, si intende come il discostarsi da un discorso lineare guidato dalla propria autenticità allora in questo modo si può assistere alla nascita di meraviglioso o di meravigliosamente tragico. Ed ecco quindi che l'antidoto ad una concezione finalistica guidata dalle nostre idee perfette è proprio l'essere autentici in terapia. Come direbbe Winnicott (2013), se il terapeuta venisse agito dal Falso Sé cercherebbe di non creare attrito con il paziente. Sarà rassicurante, lasciandolo alla menzogna di sé. In altre parole, il terapeuta inautentico reciterà una parte alimentando il Falso sé del paziente stesso (Mastrangelo, 2017).

Di conseguenza, parafrasando Heidegger (2005), il terapeuta autentico riconosce invece di poter essere solo in relazione ma non diventa dipendente dall'approvazione dell'altro, non conformandosi solo per essere accettato. In altre parole, seguendo la sua autenticità potrà anche permettersi di "sbagliare".

Ma come si può praticare l'autenticità in terapia? Probabilmente tramite un'azione non precipitosa, arrogante e sottoposta al primato della coscienza finalistica orientata a modificare il mondo fuori di sé. Qualcosa di più vicino allo Zen in cui l'azione va attesa come prodotto che nasce spontaneo in seguito all'esercizio paziente e alla disciplina. Non nasce quindi dallo sforzo ma dall'assenza di esso. Quando l'azione diventa espressione non più di ciò che si vuole ma di ciò che si è (Parmentola, 2017). Per Whitaker (1990), ad esempio, la psicoterapia consisteva nel lenire una ferita detergendone i tessuti lasciando poi alla ferita stessa di rimarginarsi da sola generando nuove cellule che, muovendosi le une verso le altre, potessero raggiungersi e consentire la cicatrizzazione. Anche in questo caso, quindi, si ha una psicoterapia non invasiva e finalistica ma spontanea e fiduciosa dell'autoregolazione e autoguarigione degli organismi. Tutto questo è necessario perché è impossibile sottoporre la psicoterapia ad un accomodante, semplice e certo sapere formale che, come direbbe Wittgenstein (1978), circoscrive l'illimitata possibilità dei mondi che possono essere generati.

Game Over

Prima di concludere potrebbe essere interessante un'ulteriore lettura dell'errore. Come si è detto, un approccio non finalistico ed autentico è necessario per connettersi con la persona o le famiglie che si incontrano nei percorsi terapeutici ma, potrebbe sembrare assurdo, lo stesso avviene nell'esperienza che si può fare dei videogiochi.

Come nel contesto terapeutico anche nel videogioco può esistere il tema dell'etica e dell'estetica. Se si intende, infatti, batesonianamente l'estetica come la percezione soggettiva, ma condivisa, del nostro legame con l'ambiente caratterizzato da una profonda ed equilibrata armonia dinamica e l'etica come la capacità soggettiva ed intersoggettiva di concepire e compiere azioni capaci di mantenere sano ed equilibrato il legame con l'ambiente, allora si può facilmente comprendere il motivo per cui questa lettura si lega con la terapia autentica e non finalistica che prima si è descritto. Ma lo stesso potrebbe dire ogni videogiocatore. Il videogiocatore, infatti, sa che il "game over" arriva dal perdere tutti i punti vita del proprio personaggio in un gioco di ruolo o in un *action* oppure dal cadere in un dirupo in un gioco *platform* alla Super Mario e via dicendo. È consapevole anche che la sconfitta, ovvero il *game over*, non arriva poi così casualmente ed inaspettatamente ma nel momento in cui la connessione tra le sue mani, il suo controller, i suoi occhi, il suo schermo e tutto il mondo creato dagli sviluppatori viene meno. Il *game over*

diventa quindi quel campanello d'allarme che avvisa che si è perso il contatto etico ed estetico con l'ambiente. La soddisfazione del giocatore, quindi, non arriva tanto dalla vittoria, dall'uccidere un boss o dal superare un difficile livello ma dalla danza armonica tra quel mondo virtuale ed il giocatore. Il *game over* diventa così l'errore di cui fin qui si è parlato. Una disconnessione, un momento in cui si perde il contatto con il sistema in cui si è inseriti. Come quando in terapia si sente di aver perso quel contatto e si agisce solo con la finalità cosciente di superare una specifica difficoltà. Oppure come un paziente designato che arriva in terapia perché rimane frustrato dai continui *game over* rimandati dai sistemi che li circondano. Ma c'è un'ultima cosa che ogni videogiochiatore conosce, che non hai mai veramente giocato se non hai mai visto un *Game Over*.

Bibliografia

- Bateson, G. (1968). Finalità cosciente e natura. In *Dialectics of Liberation*. Londra.
- Bateson, G. (1972). *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi.
- Borges, J. L. (1959). *Il racconto di Averroè*. In *L'Aleph*. Milano: Feltrinelli.
- Cecchin, G., & Apolloni, T. (2003). *Idee perfette. Hybris delle prigioni della mente*. Milano: Franco Angeli.
- Greenfield, P. M. (1985). *Mente e media. Gli effetti della televisione, dei computer e dei videogiochi sui bambini*. Roma: Armando.
- Heidegger, M. (2005). *Essere e tempo*. Longanesi.
- La Plante, A., & Seinder, R. (1999). *Playing for profit*. J. Wiley & Sons.
- Mastrangelo, M. S. (2017). *La relazione assente. La necessità di essere autentici in terapia*. Caserta: IPR.
- Mercadini, R. (2018). *Storia perfetta dell'errore*. Milano: Rizzoli.
- Parmentola, C. (2017). Lo "stato mentale" del terapeuta. La "quota" processuale nella relazione psicoterapeutica: aspetti formativi, etici ed epistemologici. *Link(1)*, 110-117.
- Provenzo, E. (1991). *Video Kids: Making Sense of Nintendo*. Cambridge (Ma): Harvard University Press.
- Sarbin, T. (1992). *Emozione e Azione: Ruoli e retorica*. In R. Harré (A cura di), *La costruzione sociale delle emozioni*. Milano: Giuffrè.
- Von Foerster, H. (1987). *Sistemi che osservano*. Roma: Astrolabio.
- Whitaker, C. A. (1990). *Considerazioni notturne di un terapeuta della famiglia*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Winnicott, D. (2013). *Sviluppo affettivo e ambiente*. Armando.
- Wittgstein, L. (1978). *Della certezza*. Torino: Einaudi.

Le quattro giornate di Giacomo

Giancarlo D'Antonio⁵

Sommario

Ho scelto di raccontare della storia di Giacomo non perché fosse particolarmente ricca o interessante o traumatica (quindi affascinante), ma per raccontare di come la sua storia abbia incontrato la mia. Per raccontare di come Giacomo mi abbia costretto a ri-definirmi come terapeuta, a ri-collocarmi, a ri-dimensionarmi. È una storia che ha a che fare con i tempi di una terapia. Si può definire terapia un insieme di quattro incontri? Solo quattro incontri al termine dei quali il presunto paziente (stavolta spazientito) decide coscientemente di chiudere, di terminare? E come si reagisce a un “Grazie, mi è servito ma io la chiudo qui!”? È una storia che ha a che fare con i luoghi della terapia. Luoghi esistenziali, e non meramente spaziali. Quali confini, quali giuste distanze, quali linguaggi, quali responsabilità, quale potere? È soprattutto una storia che ha a che fare con il potere. Un potere che credo necessariamente si detiene nell'occupare quel tipo di spazio e di tempo, un potere di cui è necessario essere coscienti ma che deve essere, democraticamente, continuamente ridefinito, ritrattato, rimesso in discussione.

Parole chiave

Tempi della terapia, autonomia, ignoranza, scambio, fine terapia, cura della cura

Abstract

I chose to tell about Giacomo's story not because it was particularly rich or interesting or traumatic (therefore fascinating), but to tell about how his story met the mine one. To tell about how Giacomo forced me to re-define myself as a therapist, to re-place myself, to re-dimension myself. It's a story about the timing of a therapy. Can a set of four meetings be defined a therapy? Only four meetings, at the end of which the presumed patient (this time impatient) consciously decides to close, to terminate? And how to react to a “Thank you, it helped me, but I'll end it here!”? It's a story about the places of therapy. Existential places, and not merely spatial. What boundaries, what right distances, what languages, what responsibilities, what power? It's above all a story about power. A power that is necessarily held in occupying that kind of space and time, a power that we need to be aware of but that must be, democratically, continually redefined, retracted, questioned.

Key words

Therapy timing, autonomy, ignorance, exchange, therapy ending, care of care

⁵ Giancarlo D'Antonio, allievo 2° anno IDIPSI,
g.dantonio9633a@ordpsicologier.it

Breve storia di un terapeuta traballante e di un adolescente ruggente

Primi contatti: preparazione dei piani

La mamma di Giacomo mi contatta dicendomi che mi sta chiamando per il figlio, non per lei. Hanno valutato assieme l'opportunità di chiamare uno psicologo. È stato Giacomo a chiederle di trovare qualcuno ma ha provveduto poi lei a cercare una figura adeguata.

Mi racconta che Giacomo è in una fase molto difficile, dopo il lockdown dell'anno scorso ha molto faticato a reinserirsi in un contesto sociale. Lo descrive come apatico e in forte sofferenza. Sente di non essere in grado di aiutarlo. Poi mi racconta che Giacomo ha 16 anni e che quando ne aveva 12 c'è stata una separazione piuttosto conflittuale tra lei e il papà. Certe modalità un po' ostili e socialmente ritirate erano già presenti, ma la mamma sostiene che dopo la pandemia Giacomo si sia rinchiuso in una specie di bolla, in quello che a me sembra essere, dal racconto, un suo mondo estraniato ed estraniante.

In chiusura di telefonata mi rammento della necessità di far presente alla signora l'obbligo di raccogliere il consenso informato da parte di entrambi i genitori, nonostante la separazione. La signora mi comunica di esserne già informata, mi dice che forse sarà un po' difficile ottenerlo dal papà, il quale per ora non sa niente e che è un po' ostile rispetto alla figura dello psicologo. Rimaniamo d'accordo che ci prendiamo intanto il tempo di conoscerci con Giacomo e che se poi eventualmente decideremo di proseguire, ovviamente, sarà una necessità

di cui dovremo tenere conto.

Giorno1: demoni dentro (o della formidabile armatura)

Giacomo arriva in studio accompagnato dalla mamma. È un ragazzone alto, fisico atletico, occhi e capelli chiari che mi osservano da sopra la mascherina. Si presenta mostrando una certa sicurezza nel corpo, contraddetta dalla timidezza nello sguardo e nel tono di voce. Dopo un po' di chiacchiere iniziali, chiedo a Giacomo di entrare in studio da solo e alla mamma di aspettare fuori.

Giacomo si mette comodo, ci presentiamo e inizia a raccontare di sé. Dice di sentirsi svuotato, incapace di provare e vivere emozioni. In questo momento non riesce a provare né empatia né a mettersi in connessione con i suoi sentimenti. Racconta che dopo il lockdown ha faticato molto a rifrequentare amici e scuola: esce poco, vede poche persone, non riesce più a divertirsi. È come se i tre mesi di reclusione lo avessero disabituato al contatto con il mondo e adesso si stia forzando a rifare un training di socializzazione, con scarsi risultati. La fatica è molta e, soprattutto, la sensazione è quella di vagare "senza lasciarsi attraversare da nulla".

Cerchiamo assieme di allargare un pochino l'orizzonte del suo racconto. Mi racconta di aver già vissuto qualcosa di simile dopo la separazione dei suoi genitori: "non è stato un momento facile... ho pianto, ho pianto tantissimo e poi dopo... dopo un blocco!". Dice di essere stato depresso, sa che si chiama depressione. Ha controllato e si è reso conto di avere avuto molte delle

caratteristiche di una persona depressa: *“ero apatico, stavo molto a letto, non mi lavavo... non avevo più voglia di fare nulla”*. Poi ne è venuto fuori dopo un po' di mesi, da solo, facendo leva sulle sue forze.

In questo momento gli sembra di essere tornato indietro, a quello stesso momento, a quello stesso blocco. Con una differenza sostanziale però: là allora quantomeno la sofferenza, la tristezza, il cattivo umore popolavano i suoi giorni, qua ora *“c'è il nulla”*. In realtà c'è un'unica emozione da cui è attraversato ogni tanto, solo che arriva, devasta e poi va via: *“è rabbia! È che quando arriva, la rabbia, non so cosa succede... è come se avessi dei demoni dentro”*.

Proviamo a spostare l'asse su questo “dentro” e mi racconta che è come se si sentisse marcio e vorrebbe vedersi pulito. Ha continuamente febbri con placche in gola, *“come se il mio dentro fosse marcio, sporco, malato...”*. Lì mi parla di Izi, un rapper genovese. Mi racconta che quello del rap è un mondo che a lui piace moltissimo, soprattutto questo Izi. Si identifica molto con lui, nei suoi testi, nella sua storia personale, nel suo sentire. Ammetto la mia ignoranza rispetto al mondo del rap genovese e incuriosito gli chiedo di raccontarmi qualcosa. Mi dice di ascoltare *Distrutto* (Izi, 2017), che è una canzone in cui si ritrova moltissimo.

Giacomo mi piace molto, da subito. Gli restituisco l'immagine di lui come di un'armatura possente e impenetrabile da cui non esce niente e in cui non entra nulla. E però sicuramente sotto c'è un guerriero, per ora, forse, senza volto. Gli dico che le

armature sono preziose, ci si mette tempo a fabbricarle, richiedono molta accuratezza e sapienza nella realizzazione. Non gli chiedo di togliere nulla, ma lo invito, quando e se gli andrà, alla possibilità di poter ogni tanto allentare la stretta o alzare la visiera o mollare il peso della spada. Solo se ne avrà voglia e sarà confortevole.

Richiamo la madre dentro per comunicarle che abbiamo deciso di darci un altro appuntamento e per darle il modulo per raccogliere il consenso informato suo e del papà di Giacomo. Lancio un invito: chiedo a Giacomo di provare a chiedere lui direttamente al papà di firmare, magari spiegando il perché della sua scelta di andare da uno psicologo, o magari semplicemente chiedendogli legittimamente di aiutarlo, senza dover stare lì a dare troppe spiegazioni. Giacomo rassicura la mamma, dice che ci proverà e prende su il plico di fogli.

Giorno 2: scontro tra regni (o di come fare sintesi)

Qualche giorno prima del nostro secondo incontro, la mamma di Giacomo mi chiama per comunicarmi che il figlio si è rifiutato di parlare con il papà per la richiesta della firma. Vorrebbe non condividere con lui questa sua esperienza. Le dico che ne parlerò direttamente con Giacomo, capendo con lui cosa abbia senso fare.

Il nostro secondo incontro ha una coloritura e delle tonalità un po' differenti: si tirano dentro più mondi, più vissuti, più esperienze, più personaggi. Che hanno a che fare con la sua storia, con le sue radici, col suo percorso di vita. Sono mondi apparentemente

dissonanti, in parte conflittuali.

Mi racconta delle ultime vacanze estive a Tolone, sulla costa francese, dove hanno una casa al mare. Allora, dato anche il nome di origini straniere della madre, gli chiedo se la sua famiglia abbia radici francesi. Mi dice di no, che è stato solo un acquisto di una casa al mare da parte del nonno. L'unico legame con la Francia è il rap francese, che gli piace molto. Proviamo, allora, ad aprire il racconto sulle sue radici. I nonni materni sono un bel mix: lei campana, lui piacentino. Ne è venuto fuori un bell'impasto; *“sono persone semplici, easy, di cuore, passionali”*. Hanno avuto due figlie, a cui hanno dato dei nomi biblici, perché non passassero inosservate. E io mi immagino questi strani nonni, che uniscono nel dopoguerra il sud e il nord Italia, che danno ai figli nomi biblici, che comprano una casa al mare in Francia... certamente curiosi!

Aggiunge anche che il nonno è una specie di miracolato: ha avuto vari infarti e recentemente un ictus che gli ha dato una bella batosta, ma da cui si è ripreso. Giacomo si è spaventato molto, ha temuto di perderlo. È molto legato a questi nonni, soprattutto al nonno. Lo hanno cresciuto, abitano molto vicini. Soprattutto quando i genitori si sono separati, sono stati molto presenti; sono persone importanti.

Gli chiedo della famiglia paterna e mi racconta di un altro universo, con altri colori e altre peculiarità. Il nonno paterno vive da solo in una casa in montagna in Trentino-Alto Adige. Anche qui le origini sono un po' miste, ma localizzate completamente altrove; hanno a che fare con la durezza

delle Alpi. Ci sono influssi tedeschi, triestini e forse anche piemontesi. La nonna è morta a 46 anni, dopo aver messo al mondo tre figli, due maschi e una femmina, di cui il suo papà è il mediano. Del nonno sa poco, lo vede poco. È un personaggio molto diverso dai nonni materni: ruvido, burbero, freddo. *“Si fa fatica a capire cosa provi”*.

Il papà di Giacomo vive ancora a Piacenza, per certi versi è simile al nonno, anche lui rigido, difeso, poco espansivo, per altri, dietro la scorza, trapela una sua tenerezza e fragilità.

Faccio notare a Giacomo che lui è, tutto sommato, una sintesi di tutti questi mondi, un punto di contatto tra tutte queste radici... certamente diverse, opposte, forse anche conflittuali. Il suo viso, capelli biondi, occhi chiari, un volto delicato ma dai contorni spigolosi, porta in sé sia le origini tedesche che le influenze normanno-campane. Gli restituisco che vedo in lui sia la vulcanicità campana nella sua rabbia e nella sua impulsività, sia la genuinità e l'onestà tipicamente emiliane, sia la compostezza teutonica.

Gli faccio anche notare che quello che mi ha raccontato del nonno mi ricorda molto il modo in cui lui si è raccontato con me al primo incontro. Sicuramente questo lo spiazzava, rimane perplesso ma riconosce il suo sentirsi un pot-pourri, a volte un po' confusionario, ma sicuramente interessante. Al termine della seduta riprendo in mano il consenso informato. Glielo mostro, decido di affidarlo solo a lui questa volta, senza la presenza della mamma. Gli faccio notare che lui ha tutto il diritto di poter chiedere a suo

padre di poter firmare quel foglio. Gli spiego che da quella firma, purtroppo, dipende la prosecuzione del nostro rapporto. *“Questa è una dichiarazione d’indipendenza”*, gli dico, *“è tua, non è di tuo padre. Lui deve solo firmare un accordo, ma per te, forse, significa qualcosa di più”*. Ci salutiamo e ci diamo appuntamento per la settimana successiva.

Giorno 3:dichiarazione d’indipendenza (o dei molti personaggi possibili)

1. Giacomo entra in studio sfoderando il suo plico, lo lancia sulla scrivania con aria di soddisfazione e autocompiacimento. Con altrettanto autocompiacimento, gli chiedo se sia stato difficile. Mi dice di no, che tutto sommato è stato più semplice del previsto: il papà ha fatto qualche domanda ma ha firmato senza obiettare. Gli chiedo se sia rimasto sorpreso della reazione del papà, mi dice di no.
2. Capisco che, forse, la dichiarazione d’indipendenza è stata deposta e non ha senso parlarne ulteriormente. Ciò che poteva essere fatto era stato agito, non c’era bisogno di dire ancora.
3. Ciò che era certo ai miei occhi è che Giacomo stava costruendo il suo spazio di autodeterminazione. È nell’apparentemente innocua richiesta di firmare un foglio che si compie quello sforzo dello svincolo tipicamente adolescenziale: a cavallo tra il tentativo di Giacomo di individuarsi come soggetto competente della propria vita e la possibilità di mantenere intatta una connessione.
4. Ci riaccomodiamo uno di fronte all’altro e dopo una serie di convenevoli iniziali mi dice che gli sembra di star meglio, *“qualcosa è in moto...”*.
5. Parliamo di affetti, amicizie, amori, sesso. Mi racconta dei suoi valori: crede molto nel farsi da sé. Collega tutto questo al nonno materno, che è stato uno di quei classici esempi di formidabile imprenditoria emiliana post-bellica. *“È un uomo che si è costruito da sé, senza avere nulla”*. Accanto a ciò, mi racconta che ritiene fondamentali la curiosità e la voglia di fare, di sperimentarsi. Ancora una volta una sintesi fondamentale tra la verticalità delle radici e l’orizzontalità dell’esplorazione.
6. Ritorniamo inevitabilmente sui nonni; gli chiedo se sente che ci siano dei valori ereditati dal nonno paterno. Emerge una storia drammatica fatta di grandi dolori. La nonna è morta per un tumore, dopo molti anni di travaglio. Gli sottolineo che sia il papà che il nonno devono aver provato un dolore incommensurabile. Giacomo si ferma, si guarda attorno penseroso.
7. Oso fare una riflessione, chiedendomi se sia il momento giusto per aprire quella porta. Lo metto in connessione con il nonno paterno, mostrandogli come entrambi siano stati spettatori e portatori di grandi sofferenze: il nonno di una malattia inarrestabile, Giacomo di una separazione inarrestabile. Quello della separazione è un nucleo che abbiamo sfiorato e attraversato più volte, senza mai entrarci nettamente dentro. E anche in questo momento non mi interessa

sfondare quella porta, ma poter legittimare un dolore e le sue conseguenze. Gli mostro come quell'essere "burbero e trincerato" del nonno possa avere uno spiraglio di comprensione, che il suo esistere è molto simile all'armatura a tenuta stagna che Giacomo si è costruito e che il suo sentire merita altrettanta comprensione. Giacomo è palesemente turbato, tra il perplesso e l'infastidito. Mi chiedo se ho spinto troppo l'acceleratore o se invece semplicemente dare tempo a lui di sostare in queste sensazioni. Sicuramente è il momento di tacere!

8. Dopo qualche attimo di silenzio, Giacomo si sposta sui suoi interessi, soprattutto sui suoi obiettivi per il futuro. Mi racconta che le idee sono confuse e cambiano spesso forma, ma una, quella di potersi sperimentare nella recitazione attira particolarmente la mia attenzione. Gli chiedo come mai quest'idea, da dove sia venuta fuori e da quanto tempo ci pensa. Mi fornisce una risposta tra il succulento e il provocatorio "Penso di poterlo fare. So recitare bene... non penso di dover studiare molto. Anche nella vita recito bene. Mostro personalità diverse, non sono sempre la stessa cosa." Mi dice di vivere in un quartiere non proprio facile, dove ci sono molte gang e dove vivono comunità molto diverse. Ci sono spesso conflitti, scazzottate, qualche volta arriva la polizia perché c'è un alto tasso di spaccio di sostanze stupefacenti. "Io li faccio vedere un'altra faccia... c'è più il rapper, tutto quel mondo lì... i miei nonni non si aspetterebbero

mai di vedermi così. Anche come mi vedi tu, cioè nella vita fuori non sono così... qui sono composto ed educato, ma non sono così!"

9. Gli dico che mi piacerebbe molto conoscere quest'anima rapper di Giacomo, gli chiedo se la prossima volta possiamo invitarla a partecipare... magari possiamo ascoltare assieme dei pezzi di Izi o di altri cantanti che avrebbe voglia di farmi conoscere. Gli mostro la mia curiosità e il mio sincero bisogno di dovere e volere tenere dentro tutte le persone che è Giacomo. Ci salutiamo.

10. Termino questo nostro incontro, con sensazioni altalenanti e contrapposte. Da una parte sono contento che siano emerse così tante dimensioni diversi, polivalenti e multiformi. Dall'altra mi chiedo se l'aver stabilito il link con il nonno sia stata una scossone eccessivo, una porta in faccia per lui imprevedibile. Decido di attendere, di vedere come Giacomo tornerà la volta successiva e cosa e chi farà entrare dentro la stanza.

Giorno 4: la chiudo qui!

Giacomo si siede di fronte a me, ha lo sguardo basso, apre lentamente la bocca "Io volevo ringraziarti, davvero sinceramente... ma ho pensato di fermarmi qui. La chiudo qui". Fulmine a ciel sereno, la sedia trema, la testa si riempie in un nano-secondo di cento domande. "Ecco, lo sapevo che avevo azzardato troppo con sta menata del nonno". Devo stare attento a come mi muovo, devo recuperare spazio. Giacomo mi dice di stare meglio, di aver ricominciato a sentire qualcosa, le emozioni hanno ricominciato

a riaffiorare, la pancia e il cuore si muovono di nuovo. Riesce a fare più cose e anche ad esserne felice. E allora pungolo, metto su la maschera di chi detiene il potere forte, che è più grande e può permettersi di mettere in dubbio e dare consigli. Contrattacco, dicendo che siamo solo agli inizi del nostro lavoro, che può essere rischioso lasciare ora, che dobbiamo continuare a cavalcare queste sue nuove sensazioni. E più io ribatto e alzo la posta in gioco, più lui con una modalità di assoluta modestia e pacatezza mi restituisce gratitudine, dicendosi felice del percorso, ma desideroso di fermarsi. *“Non ci credo, mi sta solo adulando. Perché questo si vuole fermare proprio ora che abbiamo aperto la pentola?”* E glielo verbalizzo, gli dico che c’era una pentola a pressione e che abbiamo solo aperto il coperchio... e poi mi spiazza!

“È come se i miei polmoni avessero ricominciato a prendere aria, come se si fossero allargati di nuovo...” mi dice *“Io respiro e anche fuori le cose iniziano a respirare* (le strette governative per le misure di contenimento della pandemia iniziavano ad allentarsi)... *si possono fare più cose, sta iniziando il caldo* (era fine aprile), *io riesco a fare più cose. C’è ossigeno... c’è ossigeno dentro e c’è ossigeno fuori... e io voglio tenermelo questo ossigeno, mi fa star bene!”* Lui, povero sedicenne incasinato, mi sta dando una lezione di vita formidabile. Devo fermarmi! Devo alzare le mani! Devo arrendermi davanti alla limpidezza di una richiesta di vita così forte. D’altronde la dichiarazione d’indipendenza funziona anche con me, mica solo con il padre. E

lui ha tutto il diritto di decidere le mosse, i tempi, gli approdi della sua terapia, come della sua vita. E non finisce qui, mi regala un’altra metafora. *“Lo so che abbiamo aperto la pentola... è vero c’era molta pressione, adesso si è aperta. E lo so che non è tutto, lo so che sul fondo ci sono ancora molte incrostazioni, c’è rimasto del bruciato... che forse bisognerebbe pulire, però ora non mi va. Voglio lasciare le cose così”*.

Mi commuovo, sicuramente ho gli occhi lucidi ma poco importa. Sta decidendo di calibrare le forze e di poter godere dei risultati raggiunti, invece che rilanciare e rischiare di andare più a fondo, riaprendo ferite probabilmente troppo dolorose. Si può dire stop? Si può esercitare il diritto all’autodeterminazione? Si può fare che è il paziente (che in questo caso ha davvero pazienza di fronte a un terapeuta visibilmente spazientito) a decidere quanto deve durare la sua terapia?

Gli sorrido, ci riconnettiamo. Lo ringrazio per le cose che sta scegliendo di condividere con me, lui ribadisce i suoi sentiti ringraziamenti per quanto fatto assieme. Accolgo e porto a casa; l’ora ancora non è terminata, ma gli chiedo *“Cosa ne pensi se chiudiamo qui?”* Decidiamo di far entrare la mamma e di comunicare anche a lei questa nostra scelta. Difendere la scelta di Giacomo, al punto da diventare una scelta condivisa, credo abbia avuto un grande significato per questa mamma. La legittimazione di Giacomo come giovane adulto avviene sia col papà, attraverso la consegna dei fogli, sia con la mamma, attraverso l’espressione di una scelta che probabilmente non l’avrebbe

trovata d'accordo, ma che esattamente come per l'inizio della terapia, riguarda solo Giacomo. Possiamo ipotizzare forse che difendere la scelta di iniziare la terapia abbia creato il pretesto per dichiarare l'indipendenza dal papà e difendere la scelta di finire la terapia abbia costruito lo spazio di indipendenza dalla mamma.

Li ho salutati e mai più rivisti.

Pentole e polmoni: di quando una storia di vita costrinse a ridefinire la cornice della terapia.

Il confronto (come pure lo scontro) con un giovane di 16 anni, che con forza e autodeterminazione definisce i tempi e gli obiettivi del suo percorso con me, è stata un'esperienza determinante. Giacomo spiazza, agendo in barba a quello che io potessi valutare come adeguato e opportuno, la mia idea perfetta di terapia (Cecchin, 2004) e in barba a quello che i genitori valutassero adeguato a lui, la loro idea perfetta di adolescente sufficientemente adeguato.

Giacomo mi ha obbligato a fare della stanza di terapia un luogo di esercizio autentico della democrazia. È una pratica che richiede un agire complesso, a volte faticoso e contraddittorio. È il dissenso il fulcro di questo incontro di storie, la mia e quella di Giacomo. Un dissenso reciproco, portatore dei valori e delle opinioni reciproche che hanno necessariamente dovuto interagire per creare soluzioni imprevedibili (Cecchin, 1997).

Parafrasando Erickson (1983), bisogna imparare a dare fiducia, sostanza e,

soprattutto, rispetto al sentire dell'altro. Come a conoscere, osservare ed eventualmente mettere in discussione il proprio. Bisogna imparare a seguire le regole di un gioco di cui non siamo né autori né arbitri, ma semplici giocatori.

Cercherò di sintetizzare, di seguito, i punti focali su cui l'incontro con Giacomo mi ha obbligato a sostare e a riflettere ricorsivamente. Nessuna delle riflessioni successive vuole essere una comprensione esaustiva ma un semplice spunto per aprire spazi possibili.

Il tempo e i tempi della terapia

Qual è la giusta durata di una terapia? Esiste un tempo entro cui un susseguirsi di incontri possa assumere una valenza terapeutica?

Non ha senso riferirsi all'avventura terapeutica come a un itinerario con tappe previste come a un «tour organizzato per una crociera sul Nilo. Perché, appunto, nell'incontro terapeutico, realmente non sappiamo se andremo a visitare il Nilo, se e quando mai il Nilo entrerà nel nostro stare assieme» (Koch, 2010, pp. 9).

Come sarebbe andata se avessi saputo in anticipo la durata dei nostri incontri? Avrei osato inserire nelle nostre tappe la separazione genitoriale o forse l'avrei comunque lasciata stare? Quel mio sentire che era "troppo presto" per tirare fuori un pezzo di storia così importante sarebbe stato diverso se avessi saputo che il nostro tempo si stava già esaurendo?

Altra questione cruciale è: quando è il momento giusto per portare a termine una terapia? Una terapia che non sia a termine

non è una terapia, allo stesso modo in cui un viaggio senza ritorno non è un viaggio. L'obiettivo di una terapia non è un'evasione dal quotidiano, ma un'esperienza che permetta di rendere un po' più significativo, sorprendente o anche semplicemente vivibile il quotidiano. Si va là e altrove, per cercare di vivere meglio qui e ora (Koch, 2010).

E il tempo oggettivo, quello effettivo e tangibile è sovrapponibile a o misurabile attraverso il tempo personale, esistenziale? Attraverso il tempo di un racconto? È la storica dicotomia tra *chronos* e *kairos*, tra tempo obiettivo e tempo vissuto (Boscolo, Bertrando, 1993). Al primo corrisponde un tempo oggettivo, distinguibile, frammentabile e manipolabile. Al secondo corrisponde il tempo dell'esperienza interiore, unico e irriducibile. Come tale il tempo della coscienza non è un tempo influenzabile aprioristicamente, non è un tempo che si possa parcellizzare in un numero definito di incontri, non è un tempo oggettivo (Boscolo, Bertrando, 1993).

Il mistero

Stare e so-stare con l'altro (o con le molteplici persone dell'altro) vuol dire accettare una dimensione di imprevedibilità e di sorpresa. La cosa più importante è offrire una relazione da cui i pazienti possano trarre ciò di cui hanno bisogno. I modi in cui le persone trovano un beneficio avvengono secondo regole che non avremmo mai potuto prevedere. Inganniamo noi stessi se pensiamo che una qualche azione specifica sia il solo e vero elemento di cambiamento.

Se mai un cambiamento dipenda poi effettivamente da noi. «Dal momento che non possiamo mai sapere con precisione come siamo stati d'aiuto, noi terapeuti dobbiamo imparare a convivere tranquillamente con il mistero mentre accompagniamo i pazienti nel viaggio alla scoperta di sé» (Yalom, 2015, pp.3).

È importante tener dentro anche il nostro *non sapere*: ciò che emerge nell'intuito e che non è sotto il nostro controllo. Che vuol dire tenere sempre a mente anche i possibili eventi inattesi, come un'imprevedibile chiusura. Si tratta della fiducia nell'intuito, della possibilità di non dover decidere ogni nostra mossa per fidarci invece della nostra pancia (Bianciardi, Telfener, 2014) o del flusso di quello che accade. Che implica anche la potenzialità di sorprenderci.

Ignoranza e umiltà del terapeuta

Il punto di partenza non può che essere l'onestà intellettuale di riconoscere la propria ignoranza, il proprio *non sapere*. La psicoterapia si occupa quindi di ciò che non esiste e che non persiste, bensì viene costantemente creato e ricreato. La specificità dell'incontro psicoterapeutico comporta una rinuncia e implica un'impossibilità. Si tratta della rinuncia a considerare l'altro come oggetto della propria attività di studio e conoscenza e, conseguentemente, dell'impossibilità di porre noi stessi nella posizione di osservatori esterni di un oggetto da valutare su cui intervenire (Bianciardi, Telfener, 2014).

Bateson (1972) poneva il costrutto di umiltà non come semplice principio etico, ma come

principio epistemologico su cui si fonda il nostro agire, su cui si sostanzia il senso stesso del nostro stare insieme. Significa che solo una terapia in cui si ammette di poter alzare le mani, in cui ci si legittima la possibilità di arrendersi all'impossibilità di afferrare l'altro, di capirlo, di categorizzarlo, di modificarlo ha diritto di cittadinanza.

Autonomia, responsabilità e rispetto

Tutti gli elementi sin qui descritti implicano un atteggiamento di rispetto: rispetto dell'alterità dell'altro, della sua autonomia, libertà e responsabilità. La pratica psicoterapeutica si rivolge all'altro in quanto soggetto libero e autonomo e autonomia significa libertà di darsi da sé le proprie leggi.

Ciò comporta riconoscere all'altro il diritto di rileggere o reinterpretare a modo suo, o dal suo punto di vista, ciò che il terapeuta pensa, afferma o propone. L'altro ridefinirà liberamente in modo non prevedibile e comunque autonomo, ciò che per sé, o dal suo punto di vista, è significativo leggere nella propria storia (Bianciardi, Telfener, 2014).

Questo vuol dire incontrarsi non come professionista e paziente, ma come persone. Che si riconoscono il diritto di dissentire. Che usano rispetto. Che si riconoscono responsabilità reciproche.

Né noi né l'altro possono controllare e predeterminare le caratteristiche secondo cui l'incontro si declinerà nel tempo. Tali caratteristiche sono proprietà emergenti e ne siamo inevitabilmente responsabili entrambi, ciascuno per la sua specifica modalità. Abdicare al potere significa

rinunciare a controllare tutto e fidarsi delle forze evolutive e adattive in campo.

Dire, fare, far fare

Costruire uno spazio e un tempo di questo tipo significa anche avere a disposizione un incontro tra persone in cui ciascuno è disposto a fare, dis-fare, ri-fare.

Il linguaggio ha una funzione costruttiva, disegniamo cioè noi stessi e gli altri attraverso le storie che ci raccontiamo per organizzare ed interpretare la nostra esperienza (White, 1992). Il linguaggio in terapia diventa un'operazione che costruisce lo spazio del possibile, da cui possiamo far emergere elementi rispetto sia a quello che viene detto sia a quello che viene taciuto.

È importante non solo domandare, ma anche fare e far fare, agire sul *re-telling* e sul *re-making* (Bianciardi, Telfener, 2014). È importante fare domande per perturbare e contemporaneamente dare compiti, giocare, manipolare, chiedere esperimenti alternativi al solito copione.

Nell'incontro con Giacomo, lo spazio dialogico ha costruito e ridefinito per entrambi l'orizzonte del possibile, allargando i confini delle storie di entrambi. Ma non solo la parola, anche le azioni e i giochi che abbiamo condiviso hanno avuto salienza: dal fare diventare la firma di un consenso un compito, al suggerimento di ascoltare un rapper genovese, dal fare entrare in terapia altre persone (i nonni) a invitare in studio le varie persone di Giacomo, dal giocare a "*facciamo che sarò...*" all'uso reciproco delle metafore. Sono stati tutti elementi sostanziali che hanno punteggiato

il nostro breve incontro, obbligandoci a riposizionare le nostre poltrone, a ri-definire le nostre distanze, a ri-determinare il nostro potere.

Conclusioni

Per raccontare della storia di Giacomo ho attinto dalle mie radici, dai miei miti, dalle mie storie personali e popolari. Le quattro giornate di Napoli, per chi come me viene dal Mezzogiorno, hanno un sapore speciale, fatto dell'orgoglio di popolazioni che non hanno atteso di essere liberate ma che hanno agito da protagoniste per essere artefici del loro destino. Quello che è accaduto è una storia collettiva di resistenza civile, costruita dal basso, fatta soprattutto di una difesa non-violenta.

È attraverso la mia storia che scelgo di raccontare la storia di Giacomo, contaminando i nostri spazi reciproci. Il nostro è stato, ed è, un incontro fatto di reciprocità: reciprocità di scambi, di spiazzamenti, di metafore, di gesti, di storie in divenire. Non so chi dei due abbia più beneficiato all'altro, ma sicuramente è accaduto che due diari di vita si siano intrecciati per un po' di tempo.

E allora un'ultima domanda accompagna metaforicamente le mie riflessioni: cosa vuol dire costruire, abitare, sfondare uno spazio nel mentre si fa terapia? Chi costruisce quello spazio? Chi ha il potere di disfarlo?

Giacomo mi ha aiutato a capire che è un gioco di equilibri sottili e costantemente precari; mi ha ricordato che c'è uno spazio corporeo, tangibile, fisico ma anche uno immaginario, fantasticato e fantasmagorico che si viene ad occupare nelle vite

reciproche (in alcuni casi, forse, più in quella del terapeuta che in quella del paziente); ho capito che certamente c'è un peso, o meglio una responsabilità, che ci si prende e che ci viene attribuita, ma che è un peso infinitesimale rispetto alla sorprendente capacità di stare con l'universo dell'altro, soprattutto di cogliere, ammirare e godere (a volte quanto meno) dei movimenti di questo universo nella sua piena e totale libertà. Il che significa libertà di esprimersi e di muoversi come ognuno meglio crede, con i mezzi e gli strumenti che crede, con le parole e i tempi che crede. Che vuol dire lasciare all'altro la responsabilità di autore della sua storia e quindi, eventualmente, di curatore. È uno sviluppo che avviene a prescindere dalla nostra influenza o dall'idea che noi abbiamo immaginato di "migliore storia possibile". Il nostro compito non è la cura, ma aver cura del processo.

È complesso, a volte contraddittorio (con sé stessi, non certo con l'altro) accettare un posizionamento di questo tipo, accettare che l'altro venga in un tuo luogo per abitare un suo luogo, e fare in modo che cambi di arredo, ristrutturazioni, tinteggiature, o addirittura traslochi siano una sua responsabile scelta e tu, terapeuta, sia tuttalpiù un consulente immobiliare, con un buono inventario e capace di prospettare potenziali alternative.

Credo che, in questo senso, i principi cardine di un sistema autenticamente democratico possano essere traslati dal mondo politico allo spazio terapeutico: ascolto, confronto, autonomia decisionale.

A questi, però, aggiungerei una dimensione

che appartiene forse poco al fare politico ma che ha tanto a che fare con l'incontro terapeutico: la dimensione dello scambio. A volte accade che nella terapia ci si facciano dei doni, in maniera gratuita, onesta, senza attese o aspettative. Sicuramente l'incontro con Giacomo è stato un dono in grado di produrre e riprodurre in me riflessioni, movimenti, sbalzi temporali, connessioni emotive imprevedibili.

E allora dato che quello con Giacomo è stato un incontro anche musicale, dove lui ha regalato a me l'accesso a un mondo, quello di una certa fetta del rap italiano, in cui, carico dei miei pregiudizi, difficilmente sarei entrato, metaforicamente mi piacerebbe regalargli una canzone per me molto significativa, *C'è tempo* di Ivano Fossati (2003). Che neanche a farlo apposta parla del tempo e chiude tutta questa riflessione sul tempo e su tutto quello che c'è dentro: imprevedibilità, mistero, delusione, attesa, sogno.

Bibliografia e discografia

- Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind*. San Francisco, USA: Chandler
- Bianciardi, M., Telfener, U. (2014).

Ricorsività in psicoterapia: Riflessioni sulla pratica clinica. Torino: Bollati Boringhieri.

- Boscolo, L., Bertrando, B. (1993). *I tempi del tempo. Una nuova prospettiva per la consulenza e la terapia sistematica*. Torino: Bollati Boringhieri
- Cecchin, G., Apolloni, T. (2004). *Idee perfette. Hybris delle prigioni della mente*. Milano: Franco Angeli.
- Cecchin, G., Lane, G., Ray, W. A. (1997). *Verità e pregiudizi. Un approccio sistematico alla psicoterapia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Erickson, M., Rosen, S. (a cura di) (1983). *La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Fossati, I. (2003). *C'è tempo*. In *Lampo Viaggiatore*. Milano: CBS
- Izi (2017). *Distrutto*. In *Pizzicato*. New York, USA: Sony Music
- Koch, M. C. (2010). *Curare la vita con la vita*. Lulu.com.
- White, M. (1992). *La terapia come narrazione*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Yalom, I. D., (2015). *Creature di un giorno. E altre storie di psicoanalisi*. Vicenza: Neri Pozza.

Sotto l'armatura... di me, inizio a prendermi cura

Federica Paglialonga⁶

Sommario

L'autrice dell'articolo descrive un caso clinico tenendo presente l'evoluzione dello stesso, la relazione che si è stabilita tra terapeuta e paziente, le tecniche utilizzate che hanno permesso l'instaurarsi dell'alleanza terapeutica e le risonanze che sono state avvertite sia nella terapeuta sia nella paziente. La relazione terapeutica è stata definita attraverso un'immagine metaforica: come se tra entrambe le persone fosse stato presente uno scudo protettivo e il corso della terapia abbia permesso la deposizione dello stesso e la possibilità di guardarlo e guardare ciò che c'è stato al di sotto. Un piccolo gesto derivante dalla cura, dal prendersi cura e dal poter capire quando poter ritenere necessario chiedere del tempo per la cura.

Parole chiave:

Canzoni, cura, scudo, relazione terapeutica, emozioni, risonanze

Abstract

The author of the article describes a clinical case taking into account the evolution of the same, the relationship that has been established between therapist and patient, the techniques used that have allowed the establishment of the therapeutic alliance and the resonances that have been felt both in the therapist and both in the patient. The therapeutic relationship was defined through a metaphorical image: as if a protective shield had been present between both people and the course of therapy allowed the deposition of the same and the possibility of looking at it and looking at what was beyond. under. A small gesture deriving from care, from taking care and being able to understand when it is necessary to ask for time for treatment.

Key words:

Songs, cure, shield, therapeutic relationship, emotions, resonances

⁶ Federica Paglialonga – allieva IV anno IDIPSI
f.paglialonga3@gmail.com

*«Massimo: Conoscevo un uomo
che una volta disse:
la morte sorride a tutti,
un uomo non può far altro
che sorriderle di rimando.*

*Commodo: Mi chiedo se questo tuo amico
ha sorriso alla sua morte.*

Massimo: Dovresti saperlo, era tuo padre.

*Commodo: Tu amavi mio padre lo so,
ma lo amavo anch'io, questo ci rende fratel-
li non è così?*

Sorridi per me adesso fratello.

[Lo pugnala al costato]»

Il gladiatore – film aa 2000

Massimo Decimo Meridio, il Gladiatore, perde la vita nella battaglia ma è colui che viene ricordato come vincitore assoluto, come campione. Perché è colui che non si ferma dinanzi al dolore, anche dinanzi a quello più indicibile e ingiusto. Onora e venera il dolore, gli dedica il giusto tempo, si inginocchia, soffre e piange amaramente, ma dopo, lotta per le ingiustizie e per se stesso. Il racconto che segue nella descrizione del caso clinico non parla di una lotta tra gladiatori, ma ripercorre i vissuti di una paziente che si è fidata di una terapeuta in formazione e che, insieme, hanno potuto instaurare una relazione terapeutica, nella cornice sistemica relazionale in chiave di cibernetica di secondo ordine, permettendosi, insieme, di co-costruire un percorso terapeutico. I percorsi sono stati molteplici e a più livelli, perché oltre al sistema familiare si è intrecciato il sistema sanitario dei professionisti che hanno interagito; il focus è stato certamente sulla relazione terapeu-

tica, sui cambiamenti avvertiti nella paziente ma anche in quelli messi in atto dalla terapeuta. Probabilmente sarà difficile far emergere, dalla descrizione seguente, tutte le emozioni che hanno vibrato nell'incontro con l'altro, ma se fosse possibile affermerei che si è potuta toccare con mano la delicatezza del poter stare accanto all'altro, alla sofferenza altrui, al suo essere. E di rimando alle strategie terapeutiche utilizzate non come arti magiche, ma come strumenti per agevolare il percorrere insieme una storia. Sono state azioni di narrazione e ri-narrazione, azioni che hanno utilizzato piani differenti da quello cognitivo come la meditazione e la ricostruzione familiare, ed infine piani anche più innovativi come quello dell'utilizzo della canzone. Tutti strumenti utili ma mai quanto il potersi permettere di risuonare, in me terapeuta, con la persona dinanzi a me, poter contattare le emozioni e le situazioni che vibravano alla stessa lunghezza d'onda. L'incontro con l'altro è stato agito a più livelli, quello terapeutico nella relazione individuale, quello sistemico in quanto membro di un sistema sanitario che agiva in più membri della famiglia e quello umano. Ognuno con la propria specificità e ricchezza, in cui spesso è difficile scindere l'uno dall'altro ma imparando a darli la possibilità di farli coesistere in me, con tutte le difficoltà ma con altrettanto bellezza, e poter interagire con la complessità della persona dinanzi a me. Imparare a percepire il sorriso anche sotto una mascherina e poter sentire il respiro che si permette di lasciarsi andare nell'incontro terapeutico e umano.

*«Si vorrebbe diventare il ciliegio,
quando al finire del tempo pieno della fio-
ritura
può perdere i suoi petali nelle mani del
vento,
divenire un ramo che può lasciare andare il
dolore,
così da non sentire più la sofferenza
della materia che si è.»(Mortari, 2015, p. 52)*

Homo faber fortunae suae dicevano i nostri antichi padri. Declinato oggi sarebbe “ciascuno è responsabile della forma che assume il proprio esserci” (Mortari, 2017), utilizzando le parole di Luigina Mortari, cioè veniamo definiti come esseri non determinati, “siamo fili di possibilità”, sin da piccoli ci affidiamo inconsapevolmente alle braccia, al calore, alle cure di qualcuno altro. Crescendo siamo chiamati a coltivare la miglior forma possibile della nostra fioritura. E per ognuno di noi, vi è la possibilità di aver cura di sé: cercando di trasformare il tempo in esistere (Mortari, 2017).

Mortari suggerisce che capirne l’origine dei sentimenti può aiutare ad identificare “che cosa ci fa assalire dall’inquietudine e che cosa ci fa respirare l’allegria” e in quale direzione ci spingono; ma quando il nostro sistema di lettura è stato bloccato perché troppo doloroso analizzarne l’origine, i contenuti e la direzione, allora la relazione e l’azione terapeutica possono aiutare, talvolta, alla decodifica.

Decodificare. Rinarrare in una nuova lettura ciò che è stato, uscendo dalle narrazioni bloccate, come le chiama White (1992) ma provare a dare nuovamente un alito vitale

ad un corpo che, troppo a lungo, ha vissuto dentro un’armatura che ha permesso la sopravvivenza. È stato questo il percorso che io, in qualità di psicologa specializzanda in psicoterapia, ho sperimentato negli incontri con la mia paziente.

La persona che in questo percorso si è presentata dinanzi a me ha incarnato un pensiero che Mortari (2017) definisce con queste parole: «ogni vissuto lascia tracce. Un vissuto resta nell’anima anche se di esso non v’è coscienza. Il significato di un’esperienza non è qualcosa che il tempo può cancellare, viene conservato. I vissuti si trasformano in carne dell’anima e quanto più questi vissuti hanno a che fare con il nocciolo della vita tanto più struttureranno in profondità l’essere» (pag. 58). Ho incontrato prima le tracce e piano piano ciò che queste hanno definito Sara. Ho ritrovato vissuti profondamente segnati che solo con l’instaurarsi dell’alleanza terapeutica, ho ricevuto il dono di conoscere.

I nostri incontri di terapia sono stati percepiti come momenti in cui si è potuta evidenziare la sincronia tra la psicoterapeuta e la paziente, come definisce lo studio di Koole e Tschacher del 2016, in cui l’alleanza si è costruita nel tempo arrivando a percepire sincronia in diversi contesti, gesti, pensieri.

La cura

I greci, sottolinea Mortari, utilizzavano tre parole diverse per descrivere la cura: μέριμνα, merimna, che significa preoccupazione di conservare la vita, θεραπεία, therapeia, cioè cura delle ferite, sia nel corpo sia nell’anima e infine ἐπιμέλεια, epimeleia, per indicare la

cura che si prende la responsabilità dell'esistenza per farla fiorire. Ma nella nostra cultura il termine viene spesso associato ad un significato problematico, "perché con questa parola si indica il farsi carico di un peso dell'esistere".

"Avere cura", invece, è prendersi a cuore, preoccuparsi, avere premura, dedicarsi a qualcosa. Ma anche, continua l'autrice, è togliere via per quanto possibile il peso della sofferenza, alleggerire l'altro dal gravame di pensieri e di emozioni troppo pesante da sostenere da soli e cercare insieme un ritmo buono per camminare nel tempo.

Ho sentito proprio questo concetto di tempo svilupparsi negli incontri avvenuti tra me e la mia paziente: Mortari aggiunge come "le cose importanti chiedono tempo", ed è stato proprio quello che ha permesso ad entrambe di conoscerci. Un imparare a muoversi insieme: per me è significato provare a decifrare la mappa e per S., probabilmente, imparare a stare in presenza dei propri vissuti, specie quelli dolorosi, e, come suggerisce l'autrice, senza ricercare inutili consolazioni ma provando a muoversi sapendo calibrare le proprie forze e sapendo da dove possano avere origine le nostre emozioni.

Tecniche, strumenti e azioni terapeutiche e relazionali

La conoscenza tra me e Sara, apparentemente, è molto diretta: la paziente riconosce i sentimenti provati che sono rabbia, frustrazione, impotenza, tristezza e fatica e facilmente li esterna già dai primi incontri. Accolgo questa grande conoscenza di sé

e rivelazione quando ancora non è forte la relazione tra di noi ma inizio a capire quanto questi sentimenti sono sì sinceri ma superficiali. Non nel senso di non incarnati, bensì che richiamano una sofferenza e una fatica derivanti dalla stanchezza, dalla reiterazione negli anni dei medesimi comportamenti e dalla solitudine nell'affrontare il carico emotivo. Nella solitudine c'è comunque la costante attenzione per l'altro, specie se in funzione della cura dei figli, ma resta estremamente faticoso potersi esprimere al di là del ruolo genitoriale.

Che effetto fa?

Incontrare S. non è stato solo incontrare una paziente o incontrare la sua sofferenza. È stato permettersi di conoscersi a vicenda; concedere ad un'estranea, come lo ero io ai suoi occhi, di ripercorrere la propria storia con delicatezza, sofferenza, esperienza. Poter ricevere il dono di vedere cosa c'era e c'è sotto quello scudo in cui nemmeno lei poteva e riusciva ad accederci.

Sara è molto più alta di me, Sara è più grande di me e spesso ho percepito piccolezza, ma allo stesso tempo ho avuto il permesso di dimenticarmi di essere la "dottoressa" e di essere accanto a lei nonostante la mia diversità, ma che poi è stata una diversità risuonante in tantissime corde.

Mi sono chiesta che effetto potessero avere, talvolta, le mie azioni, le mie curiosità o le mie manovre di guida nel percorso. Non sempre avevo risposte, ma sia io sia tutto il sistema di equipe, abbiamo iniziato a vedere gli effetti dei nostri lavori congiunti.

La rabbia e la frustrazione presenti dai pri-

mi incontri, hanno lasciato lo spazio anche alla tristezza e alla delusione; la fatica della gestione familiare hanno permesso il riconoscimento del dolore nel non riuscire a sintonizzare con i membri della propria famiglia. Ed inoltre, la fermezza nell'amministrare la famiglia non con severità, hanno permesso di sentirsi una roccia non inscalfibile bensì friabile: e questo ha fatto molto male a Sara perché ha sentito il bisogno di piangere. Ovvero di vedersi non più come una roccia che non può cedere altrimenti crolla tutto ciò che la roccia supporta, ma scoprirsi luminosa, resistente nonostante la duttilità.

Non è stata magia terapeutica, bensì possibilità di vedersi e ascoltarsi, con grande difficoltà perché se per tanto tempo viene osservato solo un dettaglio della fotografia della propria vita, scoprire cose diverse è come avere per le mani un materiale mai maneggiato e le reazioni sono nuove: come anche quello del provare la sensazione di esternare una fatica, piangere.

Canzoni

Qualche anno fa, durante i miei studi, sono venuta a conoscenza di una tecnica o meglio "strategia" come la definisce lo stesso autore Gabriele Catania (2013): l'utilizzo della canzone in terapia. Canzone come testo ma anche musica. In particolare l'utilizzo del testo, la narrazione che permette di attivare un cambiamento, un processo di esternalizzazione (White, 2001) e un processo di identificazione con i personaggi o con le situazioni del brano.

Perché chiedere a Sara di parlarmi di canzoni quando il suo vissuto è stato doloroso e

le emozioni affiorate nei nostri incontri sono state di fatica, frustrazione, stanchezza e dolore? Perché la persona che in modo puntuale si presenta dinanzi a me è una donna di mezz'età, una professoressa, una donna che ha saputo difendersi e volersi bene da sola. Una donna che, per mestiere, per conoscenza e per indole, utilizza un piano cognitivo e verbale in modo magistrale, andando a ricercare le parole anche più raffinate per descriversi o descrivere la situazione che mi vuole raccontare. Una donna che ha dovuto procurarsi tutte le armi di difesa, non solo fisiche ma soprattutto psicologiche e umane per destreggiarsi nella vita; a dispetto, forse, del permettersi una conoscenza e una manifestazione delle proprie emozioni. Per questo motivo i nostri incontri si svolgono spesso su piani differenti: Sara mi parla con eloquio forbito e dettagliato ed io le rispondo con immagini, con citazioni, con film e con canzoni. Non per screditare il suo linguaggio, ma per non entrare in competizione, per non viaggiare su livelli ancora più alti, bensì per provare ad offrire narrazioni differenti (White), per consentire a Sara di non doversi difendere anche con me.

Chiedo, allora, alla mia paziente un compito per casa: di portarmi il testo di una canzone che sente a lei più vicina. Nell'incontro successivo mi stupisce perché, non solo mi porta 6 testi di sei canzoni differenti, ma anche trascritti tutti a mano. Un imprevisto della stampante si trasforma, per me, in un segno di grande impegno, coinvolgimento e dedizione.

Mi faccio raccontare un po' che canzoni sono, cosa rappresentano per lei, i passaggi

che lei ritiene importanti e successivamente mi dedico alla lettura dei testi per ritrovare Sara in quelle parole.

La prima canzone Sara la sceglie perché si rivede come madre che deve lottare per difendere i propri figli. Nonostante la solitudine, la stanchezza e la frustrazione che questo comporta è pronta a difendere ed abbracciarli; è disposta ad imparare ad abbracciare un figlio anche non avendo saputo come si stia dalla parte di chi un abbraccio lo riceve. E se anche lei e suoi figli dovessero cadere, lei è disposta a rialzarsi. Ancora e ancora.

Nel secondo brano sento la forza che il testo trasmette e capisco perché Sara si rispecchia in queste parole. Parole scritte da un autore che parrebbero dare voce al buio interno della persona che ho davanti. Andando avanti nei nostri incontri ho ritrovato spesso le immagini presenti in questo testo, dandogli una sfumatura e un'accezione differente.

Diversamente degli altri brani, del terzo testo mi riporta poche righe. Un testo che sembra quasi un grido o un monito per le persone che conoscono Sara, quasi a ricordare tutto quello che è significato riuscire ad arrivare sin qui. Questa canzone richiama con delle immagini molto forti una sua condizione, ovvero quella di riuscire a restare in piedi come una vera superstita, dopo tutte le azioni affrontate. Mi giunge molto forte la frase "sentendosi come un bambino" perché percepisco quella necessità di sopravvivenza che S. ha dovuto affrontare durante la sua infanzia, costringendosi a crescere anche pri-

ma del tempo, per poter contrastare sfide e difficoltà.

Anche nel quarto testo S. riporta già delle parti tagliate, significative per lei, omette, quindi, quelle frasi o parole ripetute. Sento che più che la sua relazione di coppia, questo brano mostra delle parole e dei gesti che S. vorrebbe ritrovare nella sua relazione. Ma come nel testo, la loro storia di coppia perdura nonostante le fatiche, sente che il marito, pur non dimostrandoglielo come lei vorrebbe, ripone in lei fiducia e forza. La quinta canzone, ripercorre con immagini e parole differenti, la relazione di coppia.

Infine con l'ultima canzone Sara mi dona un testo con delle immagini che richiamano la sua storia. Anche in questo caso il testo originale continua con altre immagini, ma la selezione fatta ha inglobato in sé due passaggi del processo narrativo attuabile con i testi di canzoni. Nel primo passaggio si riporta e si legge il brano così scritto dall'autore e nel secondo si possono selezionare le frasi significative o, persino, modificarle, trascriverle. La mia paziente attuando già questi due passaggi permette, nell'incontro, di poter discutere e commentare queste scelte.

Cosa succede se depongo lo scudo?

Dopo alcuni mesi negli incontri tra me e S. si apre la possibilità di descriversi come essere non perfetto: una persona che può avere delle difficoltà. Sara si è potuta permettere di osservarsi al di sotto del proprio scudo. Nel momento in cui mi osservo posso anche sperimentare e sentire, provare le conseguenze dei sentimenti; probabilmente sono sentimenti scomodi, dolorosi, ma sono una

reazione ad una vita vissuta in modo anestetico. Lì ho sentito la forza, e lo scudo che ha protetto, ma anestetizzato la persona dinanzi a me; una vita trascorsa e plasmata per proteggersi, al punto da non potersi sentire.

La mia non è stata una reazione gioiosa nel percepire S. che sperimenta le difficoltà e le fatiche, bensì una possibilità. Sara ha iniziato a darsi il permesso di ascoltarsi e di raccontarsi dinanzi a me, non percependo giudizio ma anche con lo sperimentarsi nel descriversi come altra, come diversa, come fragile nel senso di frangere, di rotto. Permea la concezione che rotto non sia più bello, più utile, ma la fragilità ci permette di rompere gli schemi, le protezioni e far sì che dalle fessure possano fluire le emozioni, le sensazioni che lo scudo protegge o blocca o tiene nascosto. Rimettere insieme i pezzi non porterà all'immagine integra iniziale, ma può dare vita ad una nuova immagine più viva.

L'emotività continua a fuoriuscire dalle fessure dei pezzi di Sara e questo la spaventa. Mi racconta di sentirsi vulnerabile e in balia delle emozioni e questa cosa provoca in lei "orrore". Sì, fare conoscenza con qualcosa mai visto prima può fare paura, o suscitare gioia, o addirittura orrore; inizia a diventare familiare qualcosa nel momento in cui possiamo sperimentarla più volte. Allo stesso modo credo stia succedendo per Sara, sta iniziando a sperimentare le sue emozioni, e questo incontro a volte è piacevole a volte no. Le emozioni, i sentimenti sono qualcosa che sfuggono al nostro controllo, al pensiero cognitivo (per fortuna!) e si manifestano quando noi non ce lo aspettiamo: è successo proprio così per Sara.

Quali strade abbiamo percorso?

Dopo questo pezzo di strada percorso insieme a S., in uno dei nostri ultimi incontri, le chiedo se avesse voglia di provare a parlare con questo scudo, per tanto tempo visto, riconosciuto e abbassato per contattare le parti sottostanti. Ho sentito il bisogno di parlare in prima persona con colui che si è manifestato così bene nei nostri due primi incontri e che ci ha accompagnato e ci accompagna tuttora.

Pongo una sedia tra me e S. dicendole se avesse voglia di appoggiare lo scudo su quella sedia e invitarlo a chiacchierare con noi; in modo che non fosse solo una deposizione ma un poterlo guardare, parlare e forse, ringraziare. Anche questa volta sento una grande sintonizzazione con la mia paziente, io suggerisco cosa vorrebbe dire a quello scudo e lei mi chiede se anche lo scudo volesse chiedere qualcosa a lei: sorrido e avvallo la sua proposta.

Sara sottolinea di non poter ancora abbandonare quello scudo, sente di averne ancora bisogno, ma allo stesso tempo non le è dispiaciuto averlo potuto, talvolta, abbassare. Quando ciò è accaduto, mi racconta caldamente, ha sentito di poter appartenere "per la prima volta" ad una famiglia. Intendendo la sua, con i suoi figli e suo marito, non quella sua d'origine, nella quale non ha mai sentito di appartenere. S. guarda la sedia dove è seduto lo scudo e mi racconta di essere stata una bambina particolare, che ha subito molto e per sopravvivere si è dovuta un po' distaccare, ma, ripensando al rapporto con i suoi figli, sente che lì, non c'era bisogno di averlo su, questo scudo, e

di essersi potuta permettere relazioni sincere e profonde con loro.

È una narrazione molto fluida e spontanea quella che avviene tra le nostre tre sedie, quasi una descrizione dinanzi a me di ciò che è stata ed è la relazione tra S. e lo scudo. Mi racconta che talvolta è costretta a sollevarlo *“anche per fare cose che non mi piacciono”*, altrimenti senza non ci riuscirebbe. Subisce anche una trasformazione questo scudo, perché me lo descrive come un’armatura, un esoscheletro che è costretta ad indossare per dare la parvenza di forza e di punto di riferimento, quando invece dentro questa armatura la struttura sembrerebbe più fragile e meno impeccabile.

Senza questa armatura Sara si sente stanca (o forse lo è proprio perché deve indossare spesso questo rivestimento pesante) ma sente di averne ancora bisogno, altrimenti lascerebbe tutto. Ma piccoli pezzi Sara li ha già lasciati andare ed anche lei ne ha avvertito il beneficio, imparando a conoscersi ed accogliersi.

La curiosità iniziale di sentire la voce dello scudo diventa *“anche lui è stanco e consapevole che non lo posso mollare. È logoro, vissuto: in pratica è lo specchio di me”*.

Sento molto dolcezza e calore in questo suo racconto, ne apprezzo i passaggi che si è potuta permettere fino ad arrivare ad un incontro nel quale lo scudo o l’armatura potevano stare seduti tra me e lei senza essere invadenti, senza essere di troppo ma potendosi fare da parte e ascoltare la voce di Sara senza fungere da cassa armonica o senza tarparla. Anche la mia paziente era serena nel poter vedere il frutto del suo percorso li

presente tra di noi e potersi riconoscere di essere se stessa dinanzi a me, anche al costo di dirmi di essere stanca, ma di essere.

Credo che sono state proprio le volte nelle quali ho sentito risuonare in me i vissuti di S. che ho percepito di poter comprendere la persona dinanzi a me in quanto persona. Non significa che io abbia vissuto il suo dolore o provato la sua sofferenza, è impossibile e non è stata nemmeno la presunzione di dire *“ti capisco”* perché non posso capire cosa lei ha dovuto sopportare. Ma posso sentire cosa ha suscitato in me quella sua emozione, e se contatto la stessa emozione allora posso affermare di provare a comprendere la persona. In quel momento lì le nostre casse armoniche risuonavano in base a due esperienze differenti; anche in musica strumenti diversi possono suonare contemporaneamente note differenti di uno stesso accordo musicale risultando armoniosamente in sintonia, oppure suonare gli stessi accordi in un tempo differente.

Con Sara ho potuto sperimentare questa sensazione più volte. Sentendomi inadeguata di non essere la dottoressa impeccabile pronta ad accogliere le sensazioni senza distrarsi dalle proprie. Le prime volte ho provato a respingere le immagini e le sensazioni che giungevano alla mia mente, ma ho iniziato a rendermi conto che erano le volte nelle quali sentivo la mia paziente più distante. E mi dispiaceva, specie perché vedevo i movimenti e gli sviluppi che Sara si stava permettendo di compiere.

Allora mi sono data il permesso anche io di essere in contatto con la mia parte fragile, forse ho deposto anche io, qualche volta la

mia protezione per far sì che il suono delle due chitarre fosse più armonico. Questo poter abbassare le difese da parte mia non è stato certo immediato, successivamente è stato un capire cosa potesse nascere da quell'evidenza che non potevo negare, e non potevo negare che ascoltando la mia risonanza e la risonanza della persona che avevo dinanzi era più bello ascoltare il suono armonioso. Tecnicamente questo è proprio quello che viene chiamato in psicoterapia come formazione dell'alleanza terapeutica, ovvero due soggettività che nel tempo della terapia sincronizzano i propri tempi interni ed i propri vissuti.

In questa sincronizzazione ritrovo anche gli insegnamenti del dottor Mirco Moroni nel parafrasare il concetto dello sviluppo del pensiero di Bion, il quale suggerisce come i bambini e le persone con le quali instauriamo una relazione, anche terapeutica nel caso dei nostri pazienti, imparano a pensare nel momento in cui si sviluppa la funzione alfa o di *rêverie* materna. "I pazienti iniziano a pensare nel momento in cui percepiscono di essere pensati" (Moroni) ed in questo caso la funzione di contenitore dei pensieri è svolta dal terapeuta. Non voglio arrogarmi il diritto di credere che la mia paziente abbia potuto fare i suoi cambiamenti e passaggi diversi nella propria vita grazie al nostro percorso terapeutico, ma penso che la relazione di alleanza che si è instaurata tra noi abbia potuto, quanto meno, dare il permesso a S. di agire.

All'inizio della nostra relazione non sarei riuscito ad immaginare questo incontro così naturale e così bello, sentivo la tensione, la

rabbia di Sara riversate su quello scudo e giungevano forti a me; è stato bello anche poter reggere e poter stare lì con tutte quelle emozioni e piano piano dimostrare alla persona che avevo davanti che si poteva stare e, se avesse voluto, provare a contattare le emozioni, ad abbassare le protezioni e a conoscersi. Ed è proprio quello che sento che abbiamo provato a fare, insieme. Con delicatezza, con il rispetto dei tempi di ognuna delle due e con la serenità di giungere ad un incontro a tre, come degli amici che si incontrano, si raccontano gli eventi accaduti, sorridono anche delle cose tristi e vanno avanti. Ma con una consapevolezza diversa, forse con la stanchezza del viaggio, ma con la bellezza di aver viaggiato, di essersi incontrati e di poter ancora proseguire insieme.

“Quando un giorno riuscirò ti darò questa lettera ...”

Ciao Sara,

poter sintetizzare tutti i nostri incontri, il nostro percorso è difficile, ma fermarsi a scrivere è, per me, un gesto di grande valore e importanza. Non lo faccio per tutti. Ma ritengo la nostra relazione meritevole di un dono, di essere scritta. [...]

In questo percorso è stato molto bello vederti deporre le tue armi, sapere che, almeno con me (come spesso con i tuoi figli), non dovevi difenderti, e il vedertelo fare, vedere riposta quella fiducia ha permesso anche me di farlo. In modo diverso, certo, ma non scontato, e non sempre nei confronti una dell'altra.

Mi dicesti, in un nostro incontro che lo sport

praticato da uno dei tuoi figli è il Judo e questa parola significa “via della cedevolezza”. Ovvero prendere la forza dell’altro e farla propria, non per attaccare bensì per difendere gli altri. Non lo so se i nostri incontri sono stati degli incontri di Judo ma sento che la via della cedevolezza l’abbiamo percorsa insieme cercando di prendere la forza dell’altro proprio in difesa. Non posso sapere cosa io abbia dato a te, so quello che ho potuto sperimentare io, ma credo che la bellezza sia stata poter intraprendere un viaggio insieme, nel quale ognuno può cogliere la meraviglia in cose differenti, in tempi differenti e stupirsi di una foglia che cade mentre l’altro è impegnato a guardare il fiore che nasce ai bordi del sentiero. Non so dove la strada porterà. Se ci sarà un bivio, se ci sarà una deviazione, se avremo esigenze diverse. Sono grata per aver potuto viaggiare, per aver potuto vedere boschi fitti ma anche poter salire sulla collina e osservare tutto quel panorama che toglie il respiro e, guardando indietro, sorridere, respirare, incrociare i nostri sguardi e andare!

Ti abbraccio e spero di farlo di persona ma credo che più volte avrai sentito il mio abbraccio

Federica... dott.ssa Paglialonga

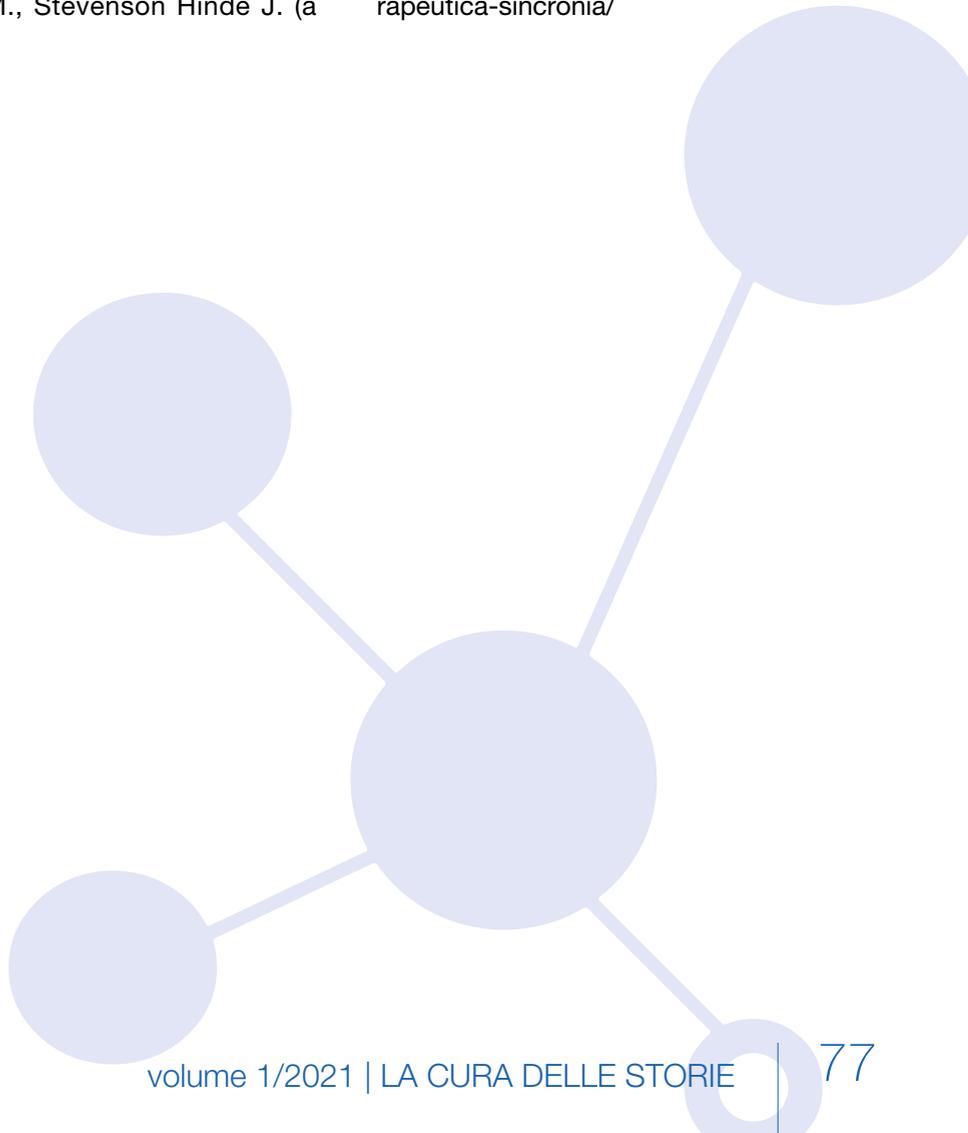
Bibliografia

- Amendolagine V., (2016). *La relazione con se stessi e con l’alterità (dalla psicologia sociale alla psicoterapia)*. Youcanprint.
- Bowlby J. (1988). *Una base sicura*. Raffaello Cortina, Milano. In Mortari L., (2017). *La sapienza del cuore*. Raffaello Cortina Editore.
- Bertando P., Boscolo L. (1996). *Terapia sistemica individuale*. Raffaello cortina editore.
- Catania, G. (2013). *La terapia De André. Come comprendere il disagio psicologico attraverso le parole del grande cantautore*. Segrate, MI: Sperling & Kupfer.
- Carse A. L., (2006). *Vulnerability, agency, and human flourishing*. In Taylor C., Dell’oro R., *Health and Human Flourishing*. Georgetown University Press, Washington DC.
- Fruggeri L., (1992). *La responsabilità terapeutica in una prospettiva costruttivista*. In Cingolani S., Telfner U., (a cura di) *Costruzioni*. Bergamo, Lubrina
- Heidegger M., (1927). *Essere e tempo*. Longanesi, Milano. In Mortari L., (2015). *Filosofia della cura*. Raffaello Cortina Editore.
- Koole S., Tschacher L. W., (2016). Synchrony in Psychotherapy: A Framework for Understanding the Therapeutic Alliance. *Front. Psychol.*, 7: 862.
- Lévinas E., (1978). *Altrimenti che essere*. Jaca Book, Milano. In Mortari L., (2015). *Filosofia della cura*. Raffaello Cortina Editore.
- Merleau-Ponty M., (2014). *Fenomenologia della percezione*. Bonpiani, Milano. In Ullrich H. W., (2019). *Posso essere felice*. Guerini e Associati.
- Mortari L., (2015). *Filosofia della cura*. Raffaello Cortina Editore.
- Mortari L., (2006). *La pratica dell’aver cura*. Bruno Mondadori.
- Mortari L., (2017). *La sapienza del cuore*. Raffaello Cortina Editore

- Satir V., (2005). *In famiglia ... come va?*. Impressioni grafiche, Acqui Terme. In Ullrich H. W., (2019). *Posso essere felice*. Guerini e Associati.
- Selvini Palazzoli M., (1990). *Intervista*. Attraverso lo Specchio, 26-28, 5-9.
- Selvini Palazzoli M., Cirillo S., Selvini, M., Sorrentino A.M., (1989). *L'individuo nel gioco: Strategie terapeutiche e progresso della conoscenza*. Terapia Familiare, 31, 6574.
- Shapiro F., (2000). *EMDR*. McGraw-Hill.
- Ullrich H. W., (2019). *Posso essere felice*. Guerini e Associati.
- Weiss R. (1982). *Attachment in adult life*. In: Parkes C.M., Stevenson Hinde J. (a cura di): *The place of attachment in human behavior*. Routledge, London.
- White M., (1992). *La terapia della narrazione*. Casa Editrice Astrolabio.

Sitografia

- Relazione terapeutica. Alleanza terapeutica. Trovato il 23/09/2021 su <https://www.stateofmind.it/tag/alleanza-terapeutica/>
- Relazione terapeutica. L'alleanza terapeutica come sincronia fra psicoterapeuta e paziente. Trovato il 23/09/2021 su <https://www.stateofmind.it/2016/09/alleanza-terapeutica-sincronia/>



Ogni scelta che farò

La psicoterapia come un librogame

Laura Mare⁷

Sommario

Nel presente articolo l'autrice ha immaginato lo sviluppo di tutto ciò avviene nelle prime fasi nella stanza di terapia come lo svolgersi delle azioni all'interno di un librogame. Nel corso di un librogame è possibile scegliere, alla fine di ciascun paragrafo, quale opzione percorrere andando quindi a leggere il paragrafo indicato dal numero. Non ci sono opzioni inerentemente giuste o sbagliate, ma diverse scelte porteranno a scoprire diverse parti della storia. Al lettore è data inoltre la possibilità di "raccolgere", annotandole, delle parole chiave che, in paragrafi successivi, potranno sbloccare nuove scelte portando quindi a scoprire diverse parti della storia della persona. Quello che l'autrice ha tentato di rappresentare è come diversi approcci possano portare a diverse ipotesi di lavoro e di conseguenza a diversi percorsi terapeutici. La stessa creazione del librogame è un esercizio sulla costruzione di ipotesi diagnostiche: cambiando le premesse, che ipotesi di lavoro è possibile sviluppare? Come procederebbe la seduta se si seguisse tale ipotesi?

Alcune scelte potranno sembrare arbitrarie, o guidate dal caso. Fa tutto parte del gioco della terapia, in quanto non è possibile conoscere tutto prima di poter decidere ed altre volte si verificheranno conseguenze che non è possibile anticipare.

Cambiando le scelte svolte, potrebbe sembrare che la storia sia diversa; ad essere diverso, in realtà, è il racconto che la persona fa della sua storia, dandogli significati diversi che come terapeuti abbiamo il compito di accogliere.

Parole chiave:

Librogame, giocoterapia, ipotesi, narrazione, storytelling, psicoterapia, setting

Abstract

In the present paper, the author imagines the development of the therapeutic relationship inside the therapist's office as it were a gamebook.

Reading a gamebook there a dercanchoose, at theendofeach paragraph, which option to take, skipping to the indicated paragraph.

⁷ Laura Mare, psicologa lauramare1991@gmailcom

There are no right or wrong options, but different choices will take there a derto different part sof the story.

The reader is given keywords to keep track of some choices; these keywords will unlock new choices in future paragraphs.

The author tried to represent how different approaches can take the clinician to different working hypotheses and to different clinical approaches.

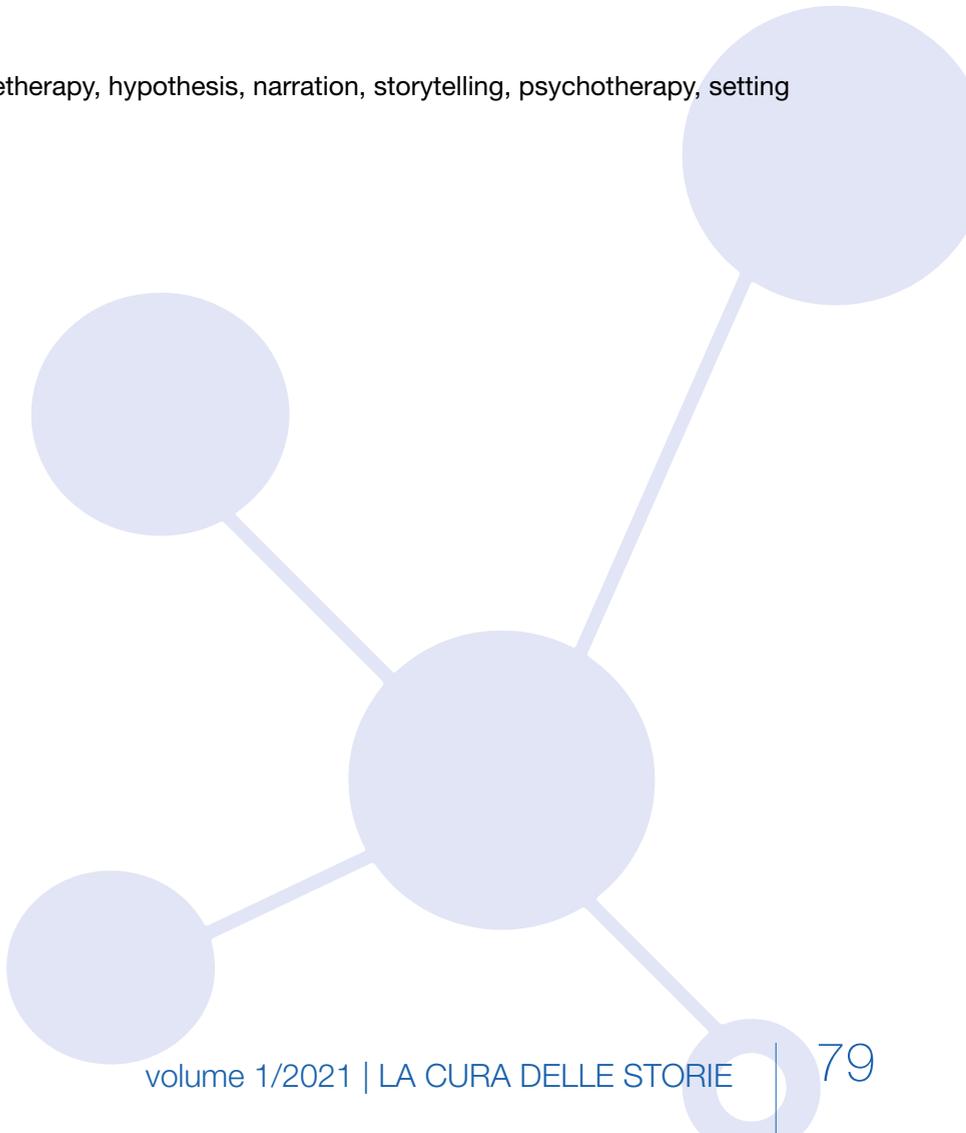
The same creation of the gamebook isan exercise about the construction of diagnostic hypothesis: having different premises, what working hypothesis can be developed? How would the therapy go if that hypothesis would beacted?

Some choices could seem random, but it is like in real therapy since it's not possible to know every thing be forehandand sometimes there will be unaccounted consequences.

with different choices, the story could seem different, but what is different is the patient's narration of his story enriched with different meanings. Meanings the therapist must welcome and make treasure of.

Keywords:

Gamebook, gametherapy, hypothesis, narration, storytelling, psychotherapy, setting



Cos'è un librogame?

Il librogame è un libro caratterizzato da una particolare struttura narrativa, nella quale è data la possibilità al lettore di scegliere quale percorso intraprendere man mano che la storia procede. La storia, invece di essere un racconto “tradizionale”, è un insieme di paragrafi alla fine dei quali viene chiesto al lettore di decidere quali azioni far compiere al protagonista, selezionando tra le diverse opzioni il percorso successivo da scegliere. Alla fine degli anni cinquanta comparvero i primi librogame didattici, sviluppati per permettere allo studente di imparare senza il supporto di un insegnante: l'autore è lo psicologo comportamentale statunitense B. F. Skinner. In tali manuali gli argomenti venivano posti in specifici paragrafi, al termine dei quali lo studente doveva scegliere una tra le risposte a scelta multipla: la risposta corretta rimandava al paragrafo successivo mentre quelle errate a una pagina di spiegazioni riguardo all'errore commesso.

La stessa meccanica venne usata dalla serie di libri interattivi TutorText pubblicata tra il 1958 e il 1972. Steve Jackson e Ian Livingstone (fondatori della Games Workshop, ditta che alla fondazione si occupava di importazione di giochi di ruolo e in seguito di giochi di miniature) riconoscono questa serie come un'influenza sullo sviluppo dei loro librogame.

I librogame in narrativa hanno un esordio meno definito, soprattutto in quanto ci furono evoluzioni parallele in diverse lingue, ma la vera epoca d'oro cominciò con la diffusione popolare negli anni settanta.

In diverse nazioni, su diverse ispirazioni,

nacquero diverse esperienze di libri, spesso in serie, in cui al lettore veniva offerta la possibilità di scegliere l'andamento dell'avventura. Inizialmente il pubblico erano ragazzi, ma con gli anni cominciarono ad essere sviluppate delle avventure in stile gioco di ruolo per adolescenti e giovani adulti.

Negli anni '90 avvenne il declino del librogame: la perdita di interesse venne attribuita allo sviluppo dei videogiochi, anche se questo concetto è tutt'ora dibattuto. Sicuramente esiste un ricco filone di videogames che riprende la struttura dei librogame, oltre al ritorno del librogame tradizionale negli ultimi anni con l'invenzione di nuove meccaniche che permettono lo sviluppo di una storia “open world”, cioè con meno vincoli e che permette una maggiore libertà di scelta. Anche Netflix ha dedicato una puntata della serie tv “BlackMirror” alla tematica, producendo un cortometraggio in cui lo spettatore, tramite il telecomando, sceglie le azioni da far compiere al protagonista. La stessa trama è incentrata sullo sviluppo di un videogioco che trae ispirazione da un librogame. Come si può vedere l'idea è molto versatile: nasce come finzione, per poi rinascere come strumento didattico dalle mani di uno psicologo, per infine sfociare in numerose produzioni in ambito di narrazione, fumetti, videogiochi ed ambiti cinematografici. Il coinvolgimento del fruitore è la probabile chiave del successo del medium ed offre allo stesso tempo la flessibilità necessaria per poterlo usare in diversi ambiti.

Storytelling

I racconti attraverso cui narriamo le nostre

vite ci restituiscono versioni della nostra storia, essi contengono frammenti di eventi che sarebbero potuti andare diversamente ma a cui non possiamo accedere nella realtà a causa dell'irreversibilità del tempo.

L'importanza della narrazione è tale che in molte culture il mondo non esiste prima di essere narrato/cantato: raccontare storie è un'attività tipicamente umana e gli esseri umani non possono fare a meno di raccontare storie. Nel racconto, l'evento narrato e i protagonisti sono trasformati, certi particolari vengono omessi, altri invece esaltati: in questo modo viene creata un'immagine di sé che dà senso al mondo ed alla propria esistenza.

Nel colloquio clinico le narrazioni costituiscono il confine entro cui i pazienti sperimentano e descrivono il proprio malessere, incoraggiano l'empatia, favoriscono la comprensione e consentono la costruzione di significati nella relazione terapeutica.

Nel processo terapeutico le narrazioni sono esse stesse terapeutiche o palliative, possono suggerire ulteriori opzioni terapeutiche, potenziano la riflessione e generano nuove ipotesi.

Secondo lo psichiatra Boris Cyrulnik un racconto non è mai il ritorno del passato ma è una vera e propria riconciliazione con la propria storia; si tratta di ricomporre un'immagine, mettendo al proprio posto frammenti apparentemente scollegati, permettendo di fare luce sulla propria storia e di accettare gli eventi che hanno causato sofferenza.

La cornice del colloquio

Lo scopo di un colloquio è una miscela di

esame obiettivo e anamnesi di chi ci sta di fronte, come se la storia in sé contenesse già le risposte.

Nella pratica clinica le cose vanno spesso diversamente: quella esposta dall'individuo è la sua personalissima interpretazione della storia.

La caccia alla realtà è quindi una chimera pericolosa da inseguire per lo psicologo, il quale non ha la possibilità di mentire in quanto non è possibile mentire sulla propria realtà psichica. Lo scopo è focalizzarsi a superare le difese psichiche che si oppongono a conoscere la realtà al fine di riuscire ad aiutare il paziente e permettergli di guadagnare rispetto per la propria storia, passaggio indispensabile per svolgere il nostro lavoro.

Il terapeuta deve avere ben chiari gli strumenti a propria disposizione: conoscenze e competenze emotive, scientifiche e di tempo. È necessario inoltre avere chiaro l'obiettivo che ci si pone nella seduta e prestare attenzione ai prerequisiti mentali, ovvero tutti quegli stati emotivi esistenti nella mente del terapeuta.

All'inizio della professione è bene pensare a quale sia il proprio stile personale: senza conoscerlo, invece di essere un'utile costante, diventa un'incognita problematica.

La neutralità di cui parliamo non nega un'attiva curiosità, disponibilità e attenzione, quanto lascia campo al paziente, mettendoci da parte e lasciando spazio alla sua espressione.

Nel nostro campo, inoltre, non va trascurato il luogo dove lavoriamo; definire una stanza è quasi come parlare di ovvietà: uno spazio

delimitato da pareti, con aperture verso l'esterno per luce, aria e possibilità di entrare ed uscire.

La porta della stanza del terapeuta rappresenta un confine importante: definisce lo spazio condiviso con il terapeuta che non ha lo stesso valore del mondo esterno.

Le regole del gioco

Il colloquio può essere visto come un gioco, ed in quanto tale possiede delle sue particolari regole. Secondo Semi (1985) le regole sono le seguenti:

- **Regola del linguaggio.**
Sostanzialmente si riduce all'usare il linguaggio del paziente. Gran parte del lavoro di psicologo viene svolto con il linguaggio, poiché è espressione della mente che lo esprime, con particolare attenzione alle implicazioni con la cultura di origine. Durante un colloquio sono da prendere in considerazione alcuni fattori: l'utilizzo della lingua madre o dialetto, il vocabolario prevalente (tecnico o proverbiale), la ricchezza del lessico, lo stile e le figure retoriche utilizzate.
- **Regola della frustrazione.**
Nel colloquio bisogna evitare di soddisfare i bisogni consci e inconsci del paziente, salvo quella di conoscersi meglio. Questi bisogni rappresentano i modi di comunicare del paziente, ma evitare che il paziente soddisfi con noi i suoi desideri significa trasmettergli che abbiamo capito che non ha bisogno di esaudire questi obiettivi sostitutivi ma mostrarci in realtà che i suoi desideri non trovano

vie di espressione e realizzazione soddisfacenti.

Nel corso dei primi colloqui è la regola più difficile da rispettare, in quanto non conosciamo abbastanza il paziente; una cordiale attesa, con un atteggiamento neutrale, permette di non soddisfare bisogni inappropriati e al contempo di non stressare troppo la persona. La stessa regola del linguaggio è un modo di negare il desiderio del paziente di conoscere meglio il terapeuta, che di per sé non servirebbe ad alcuno scopo.

Semi (1985) afferma che uno dei parametri valutativi della riuscita di una psicoterapia consiste nella certezza o meno acquisita del paziente circa il fatto di conoscerci bene senza sapere alcunché di noi. Tuttavia è da tenere in considerazione anche che spesso il paziente può non avere chiaro quali siano i suoi desideri, o cosa sia un desiderio e come si differenzia dai bisogni.

- **Regola della reciprocità.**
Al termine della seduta, la persona che si è seduta di fronte a noi, dovrebbe aver ricevuto almeno quanto ha dato. Il nostro lavoro non è ascoltare le vicissitudini degli altri, ma di contraccambiare alla preziosa condivisione che ci viene offerta. Addirittura, in particolare per casi gravi, la mancata restituzione porta a tenersi dentro di sé il problema del paziente; infatti quest'ultimo, per farsi capire, suscita dentro di noi emozioni, che se abbiamo elaborato in passato superiamo senza difficoltà.
Non comprendendo quello che accade

dentro di noi, non potremo tradurre le nostre esperienze con il paziente. Mancherà quindi reciprocità.

Queste tre regole vanno sempre rispettate, anche se in ogni momento ciascuna può avere un'importanza relativa maggiore.

Anatomia del colloquio

La telefonata per un primo appuntamento è già una "pre-presentazione".

È stato un invio da un collega o hanno chiamato i familiari? Se non è il diretto interessato a chiamare, bisogna valutare se questo è stato fatto per validi motivi. In caso contrario è meglio sentire il diretto interessato, per non scoprire in seguito che fosse all'oscuro di tutto.

È quindi importante avere chiari gli scopi della seduta, sapere che abbiamo uno spazio adatto per ricevere il paziente, una data ed un'ora.

Anche il paziente avrà avuto qualche informazione sul nostro conto, ed entrambi questi insiemi di dati sono stati scambiati senza alcun incontro diretto; questa prima fase serve quindi per riconoscersi e confrontarsi con le fantasie che entrambi ci eravamo fatti l'uno dell'altro. Al paziente lasceremo un impatto sia per il setting, che per il nostro modo di vestire, di porci, di parlare e questo vale ovviamente anche in senso opposto.

La fase libera del colloquio permette al paziente di esprimersi, è importante che il terapeuta affini quelle abilità "impalpabili" quali l'empatia e l'ascolto attivo.

Ci sono diversi modi nei quali i pazienti aprono le fasi libere del colloquio:

- Presentazione del disturbo che lo ha

condotto da noi, a volte con un contesto altre volte come sintomo nudo e crudo.

- Racconto della propria storia
- Racconto del proprio ambiente (lavorativo, familiare, elementi del proprio vivere)

È importante in questa fase non tenere il timone della seduta troppo saldamente, ma neanche abbandonare il paziente al compito della conduzione.

La fase libera del colloquio è tale per il paziente, ma non per il terapeuta che si deve continuamente interrogare sulle emozioni che il racconto gli suscita e stare attento a cogliere elementi che potranno essere utili in futuro. Il momento dedicato al libero fluire del paziente è un momento sacro: se ben condotto porta allo sviluppo di un discorso che, inizialmente strutturato, si lascia poi andare a libere associazioni senza nessi di causalità evidenti.

Come per tutte le professioni di aiuto, nasce un paradosso: da un lato è considerato un lavoro, dall'altro non se ne può scindere il profondo elemento umano. Questo comporta che siamo nella necessità di conoscere la nostra vita interiore per essere da specchio per il paziente senza farci influenzare da nostri eventuali conflitti irrisolti; ciò che viene appreso da libri e lezioni deve essere lungamente elaborato interiormente prima di essere usato su altri.

Le informazioni che il terapeuta è riuscito a saggiare tramite questa opera che Semi (1985) definisce prelievo della "carota", sono numerose, tuttavia sarebbe impossibile conoscere una persona sino in fondo in infiniti colloqui, figuriamoci in solo sessanta minuti. La stessa persona, "sondata" da

diversi professionisti, potrebbe dare impressioni completamente diverse in quanto è il prodotto dell'interazione del paziente con quello specifico terapeuta, in quel specifico setting, in quello specifico giorno.

Come il carotaggio, che è una tecnica di trivellazione e campionamento, la nostra tecnica ha alcuni aspetti funzionali:

- Non è ammesso mentire, la propria disponibilità deve essere autentica
- È necessario valorizzare il proprio stile, che si spera essere integrato con la nostra persona
- Il materiale su cui lavoriamo non è il paziente, bensì la rappresentazione che abbiamo di lui attraverso le impressioni che ci lascia.

Dopo aver campionato il materiale e averlo interiorizzato ed elaborato abbiamo finalmente le materie prime per sviluppare un'ipotesi di lavoro. Questo risulta essere un esercizio di fantasia, una caratteristica naturale, applicata con tecnica al nostro lavoro: nel caso specifico valutiamo se la storia del paziente che ci siamo costruiti può evolvere e quali possono essere le possibili conclusioni a seconda del trattamento disponibile e delle possibili reazioni allo stesso. Valutare la fase libera del colloquio è quindi fondamentale, soppesando gli strumenti a nostra disposizione e la loro possibile efficacia per personalizzare l'ipotesi di lavoro. In quanto ipotesi non è necessario che sia accurata, ma è l'avvio di un cammino dal quale potremmo poi in seguito deviare dopo averne esplorato una parte. Questa sarà una sorta di fotografia di infanzia nella nostra relazione con il paziente, che potrà essere rivisitata e

corretta nel tempo ma che rimarrà per entrambi un punto fermo.

Estratto del Librogame

1.

Prima ancora di accogliere il nostro paziente, dobbiamo decidere quale sia il setting del nostro studio: è un primo impatto importante nella mente dell'assistito, il primo incontro fisico con il terapeuta che fino a quel momento era una persona dall'altra parte del telefono, o nemmeno quello se a gestire gli appuntamenti è un'altra persona. Credo sia importante ricordare che non c'è un setting "giusto" ed uno "sbagliato": non potremo essere il terapeuta perfetto per ogni singolo paziente e quello che potrebbe essere una ricchezza per una persona può diventare una barriera per un'altra.

Con la stampante 3D hai creato un busto di Freud e lo hai dipinto, essendo rimasta abbastanza soddisfatta del risultato ti piacerebbe portarlo in studio insieme ad una costruzione di Lego rappresentante un bon-sai. Certamente renderebbe l'ambiente più informale e giovanile, cosa che se da un lato potrebbe essere d'aiuto con clienti giovani potrebbe essere un limite con pazienti con qualche anno in più.

L'alternativa sarebbe di appendere delle stampe a tema neutro, hai visto online un set di 3 tele raffiguranti il mare all'alba che ispirano molta pace. Certo, non sono molto personali ma sono belle e riempiono bene la parete che si vede appena si apre la porta dello studio.

Se scegli l'ambiente creativo, segna sulla tua scheda "Freud" Se scegli il tema neutro,

segna sulla tua scheda “Mare”

Vai al paragrafo 2

2.

Ti telefona Mario, un ragazzo di 28 anni.

Ti racconta che la madre, preoccupata per la sua ansia lavorativa, ha chiesto al proprio medico di famiglia un consiglio, il quale ha fornito i contatti di diversi professionisti tra cui il mio. Mario spiega che, per quanto riferito dal medico, preferirebbe un approccio non semplicemente mirato a risolvere il sintomo in quanto si è sempre sentito con qualche problema non risolto. Fissate un appuntamento.

La prima volta che ho incontrato Mario mi ha colpito il suo aspetto fragile. Si presenta davanti alla porta d'ingresso con discreto anticipo un ragazzo alto di statura ma delicato di costituzione, il viso per lo più nascosto dalla mascherina chirurgica, ma occhiaie e capelli arruffati sono inevidenza. I suoi movimenti sono lenti, delicati e molto silenziosi; indossa un abbigliamento molto giovanile: felpa e scarpe da ginnastica. Ci sediamo ed iniziamo il nostro dialogo, Mario utilizza un basso tono di voce ma, al contrario dei suoi movimenti, le parole scorrono molto rapide, spesso fino ad accavallarsi.

Se hai segnato sulla tua scheda “Freud”, leggi il paragrafo X. Altrimenti, leggi il paragrafo 21.

21.

Mario inizia a raccontare in un fiume rapidissimo di parole, quasi senza concedermi la possibilità di prendere parola, quali sono le motivazioni che lo hanno portato da me.

Mi spiega che ha ricominciato a lavorare dopo essersi licenziato mesi fa da una precedente mansione per le troppe pressioni ricevute dal capo, ed ora ha paura che la storia si possa ripetere in futuro. Nel lavoro precedente per alcuni anni era stato elogiato in quanto, pur senza essere stato formato specificamente, era riuscito adoperare un macchinario avanzato senza difficoltà. Dopo un paio di anni però, i suoi superiori, hanno cominciato a riprenderlo spesso e a definirlo “inefficiente”, cosa che alla lunga lo ha portato a licenziarsi. Da pochi mesi ha iniziato quindi a lavorare presso una fabbrica che richiede anche turni notturni e la cosa lo preoccupa molto, in quanto reputa che in famiglia ci sia molto bisogno di lui e che questo possa farlo venire meno a dei suoi compiti. Se vuoi procedere con un genogramma, vai al paragrafo X.

Se vuoi approfondire cosa è successo in ambito lavorativo, vai al paragrafo X.

Se hai la parola chiave “Mare” puoi leggere il paragrafo X.

22. Seconda seduta

Mario anche al secondo appuntamento si presenta in anticipo, è abbastanza pensieroso e riferisce di essersi allontanato dalla sua ragazza.

Se hai la parola chiave “Padre” puoi affrontare l'argomento con lui al paragrafo 5, altrimenti Mario declina qualunque tentativo di aprirsi a riguardo, riferendo che non è una cosa attinente ai suoi problemi.

Se hai la parola chiave “Malattia” puoi approfondire il discorso riguardante la sua famiglia al paragrafo X.

31.

Mario, nel parlare di varie cose, torna spesso a citare la sua fidanzata con cui si frequenta da un paio di anni. Ad un certo punto tentenna e dice: “Anche se non c’entra con il problema lavorativo per cui sono venuto, la mia ragazza mi ha detto che recentemente ha subito l’ennesima esperienza traumatica: suo padre, sin da quando è piccola, è sempre stato molto violento verbalmente, maltratta la madre e spesso ora quando si arrabbia lancia cose in casa. Sono molto preoccupato per lei e ho paura di non essere in grado di aiutarla, non avevo minimamente idea di questa sua situazione”.

A seguito della mia domanda aggiunge che

lui ha preferito averci poco a che fare col padre di lei, ricorda un paio di cene imbarazzanti con la sua famiglia, agli inizi della relazione, degenerate nei toni a seguito di opposte visioni politiche e di attualità. Segna sulla scheda “Padre”.

Vai al paragrafo X.

Bibliografia

- Bateson, G., Ruesch, J. (1976). *La matrice sociale della psichiatria*. Il Mulino. Bologna
- Selvini P.M., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (2012). Ipotizzazione, circolarità, neutralità: tre direttive per la conduzione della seduta. *Terapia Familiare*. p.211-225
- Semi A. (1985). *Tecnica del colloquio*. Raffaello Cortina Editore. M

Il doloroso viaggio di una coppia: dalla morte di loro figlio alla possibilità di essere nuovamente felici

Alice Paraboschi⁸

Sommario

Il tema della perdita rappresenta una sfida alle possibilità adattive della famiglia in virtù delle potenti ricadute che ha su di essa, sui suoi membri e sulle relazioni significative. La perdita di uno dei suoi membri è un evento stressante per tutto il sistema familiare soprattutto per i cambiamenti e i riadattamenti che essa impone (Di Caro, 2017). In questo scritto l'autore ha voluto raccontare come la morte di un figlio rappresenti l'evento più terribile nel ciclo vitale di una famiglia attraverso la narrazione della storia di due genitori che si trovano a dover vivere un dolore straziante per la perdita del loro unico figlio e la contemporanea paura e desiderio di poter essere ancora felici. L'autore propone una rivisitazione di una tecnica messa a punto dal Dott. Ullrich (2019) che consiste nello stipulare con i membri della famiglia una sorta di contratto finalizzato a migliorare le loro capacità di desiderare attraverso la negoziazione di determinate clausole, al fine di trasformare le loro obiezioni in condizioni. L'autore mostrerà inoltre la possibilità per il terapeuta sistemico di utilizzare le proprie emozioni come insostituibile e preziosa guida per capire quanto sta succedendo nella famiglia e per scegliere le modalità di intervento più utili (Cecchin, 1991). Le emozioni circolanti in stanza di terapia rappresentano uno strumento eccezionale per la comprensione dell'altro e di se stessi nella relazione.

Parole chiave

Terapia sistemica e lutto, evento critico nel ciclo vitale, metodo per rimparare a desiderare, emozioni del terapeuta, perdita di un figlio, risposte familiari.

Abstract

The theme of loss represents a challenge to the adaptive possibilities of the family by virtue of the powerful repercussions it has on it, on its members and on meaningful relationships. The loss of one of its members is a stressful event for the whole family system, especially due to the changes and readjustments it imposes (Di Caro, 2017). In this paper the author

⁸ Alice Paraboschi, allieva III anno Idipsi,
paraboschialice@gmail.com

wanted to tell how the death of a child represents the most terrible event in the life cycle of a family through the narration of the story of two parents who find themselves having to experience excruciating pain for the loss of their only one son and the contemporary fear and desire to still be happy. The author proposes a reinterpretation of a technique developed by Ullrich (2019) which consists in entering into a sort of contract with family members aimed at improving their ability to desire through the negotiation of certain clauses, in order to transform their objections under conditions. The author will also show the possibility for the systemic therapist to use their emotions as an irreplaceable and valuable guide to understand what is happening in the family and to choose the most useful methods of intervention (Cecchin, 1991). The emotions circulating in the therapy room represent an exceptional tool for understanding the other and oneself in the relationship.

Key words

Systemic therapy and bereavement, a critical event in the life cycle, a method for relearning to desire, the therapist's emotions, child loss, family responses.

La morte di un figlio: l'evento più critico nel ciclo vitale di una famiglia

I genitori che vivono la morte del proprio figlio tendono a sentirsi dei sopravvissuti, vivono come in un mondo a parte, in uno stato di frantumazione in cui si svalutano un po' tutti i rapporti anche quelli più stretti e importanti. Tali genitori si sentono traditi, derubati, svuotati, vulnerabili, con la sensazione di essere precipitati in una voragine, nel buio assoluto di un pozzo dove il contatto con la realtà esterna e interna annienta la capacità di pensiero. Si sentono divisi tra un prima, che appare illusione, e un dopo, che la mente non riesce a integrare. Spesso si sentono in colpa perché sono sopravvissuti al figlio e provano un dolore intenso, profondo, perenne, un dolore che annienta situazioni, comportamenti, pensieri e parole. I gesti che non sono stati espressi vengono ora rivissuti in modo ripetitivo e a volte ossessivo, soprattutto in caso di incidenti si pensa che forse sarebbe stato possibile evitare la morte se... o solo se... Si pensa che si sarebbe potuto salvare il proprio figlio, ci si sente soli, non si riesce più a condividere un dolore anche con chi è ora più vicino. Quando un figlio muore, per i genitori tutto diventa inutile e insignificante.

Un lutto così grande, un lutto di questo tipo può minacciare seriamente la coppia genitoriale, ma se e quando la coppia funziona può essere anche un grande strumento di aiuto per superare il drammatico momento. Condividere tale lutto è sicuramente di aiuto rispetto ad affrontarlo da soli in quanto la ferita si può rimarginare più rapidamente se la famiglia e la coppia genitoriale sono so-

lidal fra loro. Indipendentemente dal tipo di organizzazione della famiglia attuale, con la morte di un suo membro si sperimenta, oltre a una sofferenza personale intrapsichica, anche una sofferenza all'interno dell'intero sistema familiare e delle relazioni interpersonali con l'assenza e la rottura di un precedente equilibrio familiare.

Il lutto per quanto doloroso va sempre considerato come una risposta fisiologica e quindi da non medicalizzare. Freud (1976) affermò che sebbene il lutto comporti gravi deviazioni dell'atteggiamento normale verso la vita non va considerato come uno stato patologico che richiede un trattamento medico. Di fronte a una perdita la famiglia struttura dei meccanismi di difesa che le consentono di adattarsi gradualmente ed utilizza gli stili di coping più adeguati ad attivare le proprie risorse interne. Tali risorse dipendono dalla qualità dell'organizzazione familiare; dalla presenza di eventuali elementi di forte conflittualità; dal livello di competenza relazionale nell'attivare processi adeguati di negoziazione e problem solving; dalla flessibilità o dalla rigidità dell'organizzazione familiare; dal senso di coesione familiare tra i membri della famiglia con l'esterno; dalla capacità comunicativa della famiglia e dal suo livello di espressività emotiva e dal ruolo e dalla funzione assolta in famiglia della persona scomparsa. Affinché il lutto possa avere un esito positivo è necessario che la persona colpita possa dare libero sfogo alle proprie emozioni e che attraversi tutte le fasi di elaborazione del lutto esprimendo chiaramente i propri sentimenti determinati dalla perdita. Se questa possibilità viene negata,

il lutto si complica e i vissuti emozionali che non hanno trovato giusto sfogo creano una pressione continuando a funzionare attivamente nella persona sino a determinare uno scivolamento ad un livello di funzionamento patologico. Solitamente sono le famiglie che mostrano un blocco nel processo di elaborazione ad arrivare in terapia con una richiesta di aiuto dal momento che mantengono inalterate le vecchie coalizioni e le vecchie alleanze all'interno della famiglia e questo le porta ad una sofferenza relazionale e individuale che potrebbe necessitare di intervento psicoterapeutico.

Terapia e lutto: l'approccio sistemico in terapia familiare

Non sono molti gli sguardi alla dimensione familiare e ai cambiamenti relazionali e strutturali che la perdita di un membro della famiglia comporta, nonostante il lutto sia un affare di famiglia (Andolfi e D'Elia, 2007) e quindi è proprio nel contesto familiare che andrebbero ricercate le risorse per la sua risoluzione o intercettate le ragioni che sembrano perpetrarlo.

Il modello sistemico-relazionale rappresenta una strategia privilegiata per la comprensione degli eventi psicologici, sociali e culturali connessi alle esperienze della perdita in quanto il pensiero sistemico tiene conto della complessità dei fenomeni che si sviluppano intorno all'esperienza della perdita di una relazione significativa coinvolgendo in un continuum spazio-temporale il mondo interno della persona, le sue relazioni familiari e sociali, i suoi valori, la sua cultura e tutti quegli elementi che fanno parte del suo

modo di essere nel mondo (Omnis, 1998).

Il lutto mette in moto una serie di dinamiche complesse all'interno della famiglia che è sconvolta e comporta profondi mutamenti personali e relazionali. Spesso molte persone che giungono in terapia affermano che dopo il lutto la loro vita non ha più senso, ma, poco alla volta, tali persone scoprono che la vita può andare anche in un altro senso ed è possibile riprogettarla. L'esperienza vissuta con la persona scomparsa sarà alle spalle, sarà irripetibile, ma quella ferita potrà aprire una nuova tensione verso il futuro. Attraverso il lavoro terapeutico il dolore della perdita potrà trasformarsi in un racconto in memoria, così da rendere il ricordo meno struggente, più sopportabile e in qualche modo più leggero. Si dovrà utilizzare il contesto di terapia come un luogo in cui ciascun membro della famiglia può esprimere le emozioni, compresa la perdita, condividendole con il terapeuta e con gli altri membri della famiglia.

Al fine di raggiungere l'obiettivo psicoterapeutico per lo psicoterapeuta è possibile utilizzare degli strumenti sotto forma di compiti, prescrizioni o rituali nella stanza di terapia in modo da accompagnare la persona ad una graduale accettazione ed elaborazione del lutto e per evitare che la sua emotività si cristallizzi intorno all'evento morte. A fare da sfondo sarà sempre la relazione terapeutica tra il terapeuta e la famiglia o la persona (Minuchin et al, 2014). Le tecniche sistemico-familiari che possono essere utilizzate per l'elaborazione del lutto possono essere dirette, ovvero non metaforiche oppure indirette e metaforiche. Molte

di esse hanno come tema comune quello della riconciliazione con la persona che non c'è più in modo da poter ristabilire un rapporto non deteriorato nell'ambito delle relazioni affettive significative interiorizzate. Nelle tecniche dirette, il terapeuta utilizza strumenti e stimoli di diverso genere al fine di sollecitare i vissuti relativi alla perdita, generare un confronto intimo con la persona che non c'è più, esternare emozioni e vissuti personali taciuti e manifestare in maniera esplicita sentimenti e gli affetti ancora legati alla persona persa. Tra le tecniche dirette troviamo il genogramma trigerazionale (Bowen, 1979), la scrittura di una lettera alla persona scomparsa, come se fosse possibile che quest'ultima possa riceverla, la tecnica della sedia vuota utilizzata come un oggetto fluttuante (Caillé e Rey, 2005), sollecitazioni emotive sotto forma di stimoli visivi quali fotografie, video, film, poesie per consentire una riparazione della storia della famiglia.

Le tecniche indirette invece si affidano al valore metaforico del "come se" (Cancrini, 2003), utilizzano la metafora in terapia sotto forma di scultura familiare (Satir, 1972), racconto, fiaba, analogia, immagine che lo psicoterapeuta fornisce al paziente per consentire al terapeuta di entrare nel territorio della perdita, del dolore, del vuoto, di attraversare i territori dell'inconscio, di creare collegamenti simbolici con il lutto subito inserendo modifiche e ristrutturazioni, più facilmente accettabili in quanto non collegati direttamente alla coscienza. La scelta della tecnica verrà fatta in funzione della conoscenza che si ha del paziente, della

sua storia e di ciò che si ritiene meglio per lui. Potrà essere utilizzata una sola tecnica singolarmente oppure una combinazione di tecniche in più momenti successivi della terapia.

Le emozioni e il sé del terapeuta durante la seduta

In un'ottica sistemica, lo psicologo è un membro attivo all'interno della terapia e per questo le sue emozioni e i suoi vissuti possono essere elementi importantissimi di crescita e di risorsa all'interno di un percorso di analisi. Le emozioni che il terapeuta sperimenta dentro di sé potranno essere utilizzate in terapia per associarsi alla famiglia, per salire in barca con loro (Goldbeter-Merinfeld, 2014). L'immagine metaforica della navigazione nel mare, insieme, nella stessa direzione, di tirare i remi in barca, di seguire la rotta, del dover stare fermi perché c'è bonaccia e dell'aspettare venti propizi per attraversare il mare in tempesta piuttosto che l'aver visto finalmente terra è uno strumento, una sorta di oggetto fluttuante, che spesso si utilizza nel lavoro con i pazienti per rendere il lavoro della terapia simile a un viaggio in mare dove a volte le onde si fanno minacciose, ma se si rimane uniti e fiduciosi si potrà certamente attraccare in qualche porto più sicuro. Se il terapeuta riesce ad elaborare un lutto che ha vissuto personalmente, esso diverrà per lui materiale elaborato e rappresenterà un tesoro che potrà utilizzare in favore del processo terapeutico. Parlare del proprio lutto può essere utile alla terapia e al paziente e rappresentare una risorsa che può essere impiegata. Il terapeuta potrà utilizzare i suoi

vissuti specifici come chiave per entrare nelle sofferenze della famiglia (Kramer, 1985). Il racconto di aneddoti o di evidenze personali da parte del terapeuta è opportuno sulla base di obiettivi chiari e prefissati, in relazione a quanto quel contributo si ritenga essere utile al paziente e alla relazione terapeutica, ma il riferire racconti personali non deve essere curativo o utile per il terapeuta quanto piuttosto per la persona o per le persone che sono in terapia. Lavorare con la tematica del lutto in stanza di terapia è un compito complesso per il terapeuta in quanto deve rinunciare alla possibilità di utilizzare i propri meccanismi di difesa durante il processo di terapia il terapeuta è nella famiglia, ma non è della famiglia; dovrebbe essere in relazione con tutti facendo parte del gruppo, ma appartenere a se stesso; dovrebbe essere impegnato a fondo nella relazione con i suoi pazienti, ma il tempo stesso mantenere uno sguardo esterno per evitare di essere risucchiato nelle sabbie mobili della sofferenza e nelle immobilità della famiglia. Per far questo, per essere contemporaneamente solido e flessibile, forte e duttile, il terapeuta dovrà saper stare nel suo essere muovendosi, nella sua personale unicità e nella sua spontaneità all'interno di una relazione di valore in quanto autentica.

La storia di Maria e Tiziano

Maria e Tiziano sono una coppia che richiede di venire in terapia in seguito alla morte improvvisa del loro unico figlio Matteo, poco più che ventenne, in un incidente stradale. Il lutto ha messo in moto una serie dinamiche complesse all'interno della famiglia

che era sconvolta e ha comportato profondi mutamenti personali e relazionali. Il lutto ha cristallizzato i legami familiari e ha bloccato il ciclo vitale della famiglia che giungeva in terapia devastata dalla perdita e sofferente per l'attuale condizione di stallo. Il loro viaggio attraverso il dolore è stato molto lungo, buio, difficile e doloroso nei primi mesi e certe volte, ancora ora provano un dolore indescrivibile, per loro è difficile portare avanti la vita quotidiana e non pensare alla morte in quanto quelli che una volta erano ricordi meravigliosi e felici, condivisi con il loro figlio in vita, ora procurano solamente dolore. Maria e Tiziano si sentono genitori amputati, genitori che non superano la morte di Matteo, ma vogliono tuttavia imparare a convivere con ciò costringendosi quasi a fare l'impossibile. Il lavoro di terapia intrapreso con loro è stato quello di cercare di trasformare questa condizione di sofferenza in un'opportunità di crescita rendendo la perdita un punto traumatico di svolta per un cambiamento con se stessi e con gli altri. La coppia inizialmente ha lavorato sulle proprie emozioni legate alla perdita, al dolore, all'abbandono, ai sensi di colpa, ai non detti fino ad arrivare, pian piano, a capire di non essere più in tre, ma di essere tornati una coppia con l'attuale paura di poter essere felici e il contemporaneo desiderio di esserlo.

Metodo per rimparare a desiderare: racconto di una seduta

Maria torna nel suo appartamento con il marito a tarda sera e dopo poco va a letto, rientrare in quella casa è per lei uno strazio

perché ogni volta che varca quella porta sente il silenzio, vede le luci spente e che Matteo non è lì. Vorrebbe però almeno tra le mura domestiche poter non indossare più una maschera e parlare liberamente del figlio, vorrebbe ricordarlo, parlare di episodi passati, rivedere le foto di famiglia insieme al marito, anche piangere insieme pur di sentirsi meno sola nel dolore. Invece, Tiziano appena si affronta l'argomento inizia a piangere, se vede la moglie commuoversi s'irrigidisce e non prosegue più la conversazione, è un uomo che tende a chiudersi nei suoi pensieri, s'isola e non vuole parlarne, odia vedere le fotografie perché gli fa ricordare ancora di più che Matteo non ne farà delle nuove e che non c'è più, non vuole vedere la moglie sofferente, non sa come e cosa fare per aiutarla, così tende a evitare "l'argomento Matteo" facendo sentire però Maria più sola. Più volte Maria dice a Tiziano cosa vorrebbe ma in questo momento lui non riesce a far altro, ogni tanto lei ha crisi di rabbia in cui rompe oggetti e urla arrabbiandosi eccessivamente per cose di poco conto, Tiziano spesso diventa capo espiatorio della rabbia di Maria ma lui comprende, non interviene, le permette di sfogarsi, manifesta un gran senso di pazienza e sopportazione. C'è come può.

Matteo era un figlio fortemente voluto ed amato, i due genitori con il suo arrivo sono diventati un trio, la coppia non esisteva più e Maria e Tiziano erano legati dall'essere genitori e hanno iniziato a vivere in funzione di Matteo.

Matteo con l'età è divenuto un collante fra i due genitori, gli permetteva di "vedersi nel

profondo, sentirsi e comunicare", Matteo era un po' come un ponte che mette in collegamento due territori distanti fra loro. Matteo, come la mamma era un chiacchierone, ma lui spingeva il silenzioso papà a parlare quando sentiva che la mamma ne aveva bisogno, vedeva ciò che il padre non vedeva, chiedeva alla madre come stesse se la notava scura in volto, le faceva apprezzamenti se tornava a casa con un nuovo taglio di capelli o con un nuovo vestito. Così facendo evitava che Maria si sentisse sola e che si arrabbiasse per l'assenza di attenzioni del marito. Matteo, come il papà era anche un riflessivo, cercava mille possibili soluzioni ai vari problemi che si potevano presentare, non cercava mai lo scontro, non alzava la voce, era paziente, sapeva accettare le differenti posizioni altrui pur mantenendo la propria. Così facendo aiutava a far vedere a Tiziano come resistere di fronte all'impulsività e irruenza della mamma e aiutava Maria a sfogarsi e a considerare anche altre possibili vie. Ora senza Matteo tutto è più difficile, Tiziano e Maria non riescono più a comunicare fra loro, dopo tanti anni non sanno più come fare e in questa difficoltà sentono ulteriormente la mancanza del figlio. Durante la terapia pian piano stavano emergendo nuove difficoltà, non più dovute solamente alla perdita dell'amato figlio, ma anche al ritrovarsi a vivere una vita in due dopo tanti anni ed accorgersi improvvisamente delle difficoltà di coppia presenti, per cui la terapeuta gli propone di provare ad utilizzare nella seduta successiva una differente modalità di comunicazione. Attraverso il racconto di una seduta l'autore ha

voluto mostrare come Maria e Tiziano hanno analizzato i propri desideri, nella terribile consapevolezza che la loro vita sarà sempre segnata da una enorme mancanza, ma scoprendo che è ancora possibile tornare a desiderare ed è possibile tornare ad essere, almeno in brevi momenti, felici. Il metodo utilizzato consiste nello stipulare una sorta di contratto finalizzato a migliorare le capacità di desiderare tramite la negoziazione di determinate condizioni, lavorando con i due pazienti per trasformare le obiezioni in condizioni. Il primo step di questa metodologia di lavoro perfezionata dal Dott. Ullrich (2019) consiste nel negoziare le condizioni del contratto con i pazienti, chiedendo loro poi il permesso di poter interrompere la conversazione nel momento in cui la terapeuta nota che si stanno violando alcune regole del contratto stipulato inizialmente. Si lavorerà insieme per aiutare i pazienti a trasformare le obiezioni e le critiche in condizioni esplicite, cambiando il loop comunicativo problematico cercando di aiutare i pazienti ad esprimersi dicendo ciò che vorrebbero e non ciò che non vorrebbero o non va bene. Uno dei membri della coppia esprime il suo primo desiderio, comunica chiaramente cosa vuole e poi il terapeuta chiede all'altro membro della coppia se immaginava che certe emozioni, valori fossero contenuti dentro la posizione del coniuge al fine di far sì che tra i due membri si crei una forma di comunicazione non verbale. Sarà necessario chiedere all'altro membro della coppia se è disposto ad esaudire i desideri del coniuge e nel caso di risposta affermativa chiedere se sa esattamente cosa fare per realizzarlo,

chiedendo infine a quali condizioni si è disposti a farlo. Bisognerà trasformare queste condizioni in desideri, si continuerà a negoziare tali desideri adoperando sempre lo stesso procedimento per entrambi i membri della coppia. Dopo aver spiegato a Maria e Tiziano le condizioni della negoziazione, i due iniziano a parlare dei loro più profondi desideri su cui vorrebbero lavorare.

Psicologa: “Chi di voi due vorrebbe iniziare a parlarmi del suo desiderio? Di che cosa vorrebbe di più, in questo periodo, all'interno della coppia?” I due si guardano. Inizia a parlare Maria, ma lo fa guardando negli occhi Tiziano che le dà un assenso con lo sguardo.

Maria: “Io vorrei tante cose. Partendo dal fatto che Matteo non me lo ridarà indietro nessuno e che non posso uccidermi. Se proprio devo vivere vorrei farlo bene e non così”

Psicologa: “Cos'è che la farebbe vivere meglio? Qual è il suo desiderio?”

Maria: “Non vivere così. Non parlare mai di Matteo con lui, essere sempre sola a pensare a tutto. Non voglio più questo!”

Psicologa: “Proviamo Maria a fare una cosa difficilissima. Provi a dire il suo desiderio utilizzando altre parole da quelle che ha utilizzato fino ad oggi, perché oggi forse funzionano meno di un tempo. Provi a non usare il non ma parole in senso positivo. Provi a dire cosa vuole e non cosa non vuole. So che è difficilissimo, ma so che ce la può fare!”

Maria: “Non è mica facile per niente... (sbuffa)”

Psicologa: “No, glielo avevo anticipato, ma può farcela. Siamo qua tutti e tre insieme

per provarci.”

Maria: “Ok (tira un sospiro) ... vorrei parlare di Matteo... Ma non è solo quello.... vorrei ...vorrei non sentirmi da sola, così pesante”

Psicologa: “Provi a dire cosa vorrebbe, come vorrebbe sentirsi. Ha detto più volte non sentirmi sola e fare da sola. È corretto dire che vorrebbe sentirsi supportata o che vorrebbe delegare a qualcuno?” **Maria:** “No supportata è più giusto”

Psicologa: “Proviamo a definirlo meglio in modo che Tiziano possa capire meglio il suo desiderio. Cosa dovrebbe fare suo marito per supportarla?”

Maria: “Esserci!”

Tiziano: “Ma io ci sono!” (Tiziano lo urla e si alza quasi dalla sedia in modo esplosivo)

Psicologa (a Tiziano): “Aspetti Tiziano, vedo e posso capire la sua tensione, ma chiedo anche a lei una cosa difficile. Le chiedo di tenere quella sensazione da parte e tra poco la useremo insieme.”

Psicologa (a Maria): “Come Maria? Cosa dovrebbe fare per dimostrarle di esserci suo marito?” **Maria:** “Dovrebbe vedere quando sono triste e chiedermi come sto e se mi manca Matteo o se ho bisogno di parlare di lui o vedere le sue foto insieme. Dovrebbe farlo anche se poi piango. Però dovrebbe accorgersene!”

Psicologa: “Benissimo. Ha già capito da sola dov'è la difficoltà. Non è mai semplice accorgersi e vedere come sta una persona diversa da noi.”

Maria: “In effetti è vero... lo poi sono molto brava a mettermi una maschera. (sorridente) tranne però quando mi arrabbio. Quello lo si vede benissimo. Quello lo vedono tutti”

Psicologa: “Se suo marito ci riuscisse e se esaudisse questo suo desiderio cosa accadrebbe? Cosa vorrebbe dire per lei? Che cosa cambierebbe nel suo profondo? Provi ad immaginarlo Maria.”

Maria: “Mi sentirai più forte, non sola... non abbandonata anche da lui.”

Psicologa: “Tiziano avrebbe pensato che Maria potesse sentirsi così se lei si accorgesse del suo stato d'animo e ne parlasse con lei?”

Tiziano: “No sapevo che lei voleva parlare di più, ma non che farlo significasse così tanto per lei”

Psicologa: “E' disposto ad esaudire il desiderio di sua moglie?”

Tiziano: “Sì certo che voglio”

Psicologa: “Sa esattamente cosa fare per realizzare il suo desiderio?”

Tiziano; “Credo di sì... dovrei parlare di più”

Maria: “Sì ma non parlare a caso... certe volte anche di cose semplici... però dipende dalle volte... vorrei parlare con lui di sciocchezze, di Matteo, di quanto mi manca, del lavoro, della giornata... dipende da quel momento... Dipende da come mi sento”

Tiziano: “Ho capito dovrei chiederti come va o come stai e restare ad ascoltarti anche se mi vuoi parlare di lui e anche se mi fa male”

Psicologa: “E' disposto Tiziano a farlo anche se le può fare male?”

Tiziano: “Sì lo voglio... non so se ci riuscirò sempre... però credo di volerci provare e di potercela fare... almeno a volte”

Psicologa: “A quale condizione sarebbe disposto a farlo?”

Tiziano: “Se ogni tanto lei capisse che ho

un tempo diverso dal suo... lei corre, lei deve sempre fare, lei va veloce sempre e io non sempre riesco a fare quello che fa lei, anzi quasi mai... so che ne ha bisogno, ma non sempre ci riesco”

Psicologa: “Quindi Tiziano qual è il suo desiderio?”

Tiziano: “Vorrei che lei mi rispettasse, che capisse che sono diverso... che se parlo meno non è perché non mi manca Matteo o non mi interessa di lei...è che ho bisogno di distrarmi per riposarmi certe volte per pensare meno e per stare meno male”

Psicologa: “E se Maria capisse questo suo bisogno cosa cambierebbe di importante a livello personale nella sua vita?”

Tiziano: “Litigheremmo meno”

Psicologa: “E litigare meno che significato avrebbe per lei nel suo profondo?”

Tiziano: “Che mi sentirei giustificato... apprezzato forse, o almeno normale per lei e per altri”

Psicologa: “Maria sapeva questo di suo marito? Sapeva che non si sente normale e che se lei accogliesse il suo desiderio lui si sentirebbe giustificato e normale i suoi occhi?” **Maria:** “Una parte.... sapevo che quando sta male lui non vuole parlare e so che gli manca Matteo. So anche che è diverso da me. Non voglio diventi un chiacchierone, non lo è mai stato nemmeno quando eravamo fidanzati e giovani”

Psicologa: “Saprebbe spiegare esattamente cosa dovrebbe fare per realizzare il desiderio di suo marito?”

Maria: “Sì credo di conoscerlo abbastanza... Vediamo se indovino... dovrei lasciarlo stare, vedere che se si distrae, se vede la TV

o se va a riposare vuol dire che ha bisogno di fare quello, però quindi lui non dovrebbe mai parlare con me se io ne ho bisogno e se lui vuole distrarsi?”

Psicologa: “Aspetti Maria non corra, non pensi per Tiziano.... Glielo chiedi dopo, ma prima vorrei chiedere io a lei se è disposta a realizzare il desiderio di suo marito e se sì, a quali condizioni?” **Maria:** “Sì lo voglio realizzare, ma non sempre però”

Psicologa: “Cosa intende dire per non sempre?”

Maria: “Che voglio rispettare i suoi tempi e considerarlo normale. Questo mi è più facile perché lo faccio già, forse non lo dico ma lo penso. Potrei però dirglielo di più, ma vorrei che lui capisse anche che a volte può accadere che lui vuole pensare ad altro e che io invece ho bisogno di parlare. Ma in quel caso cosa dovrei fare? Se ascolto sempre lui, il mio desiderio muore e io sono di nuovo da sola. Sola a fare tutto per lui e a queste condizioni non voglio!”

Psicologa: “Allora dovremmo inserire forse una variabile temporale o un’alternanza perché è impossibile per voi accogliere contemporaneamente entrambi i desideri, è impossibile contemporaneamente parlare e stare in silenzio distraendosi... Quindi come potreste fare?”

Tiziano: “Una volta a testa!”

Maria: “Non siamo bambini e poi a me così non va”

Psicologa: “E allora come potreste fare per far sì che Maria si senta forte e non abbandonata e Tiziano si senta rispettato?”

Maria: “Io potrei lasciare che lui si distrae se lui mi dicesse prima che vuole vedere la

TV per non pensare perché oggi è stata una giornata difficile, gli lascerei il suo tempo e capirei... però appena si riprende o sta meglio ne parliamo. Parliamo del perché è stata una giornata dura per lui e di come è stata per me... lo posso anche aspettare se so che però lui dopo c'è e dopo mi ascolta... Sennò tocca solo a me fare”

Psicologa: “Potreste quindi accordarvi fra voi quando parlare subito o quando attendere e parlare dopo?”

Maria: “Sì”

Tiziano: “Credo di sì”

Psicologa: “Come potreste fare per accordarvi?”

Maria: “Beh se lui me lo dice io aspetto”

Tiziano: “Ok va bene, glielo dirò allora”

Psicologa: “Dovrà quindi Tiziano poi dire anche a sua moglie che quando starà meglio sarà poi disponibile per parlare?”

Tiziano: “Dovrei dire che sto male, sempre se ci sto eh? Facciamo finta... Se sto male glielo dico e le dico però che quando starò meglio parleremo, se lei vorrà, se lei ne sentirà il bisogno o di me e perché sto così o di lei”

Maria: “O di tutte e due le cose”

Tiziano: “Sì o di tutte e due le cose”

Maria: “Sì giusto, però non ci devi mettere mesi a stare meglio. Io non posso aspettare mesi per aspettare di parlare”

Psicologa: “Quanto pensa di poter aspettare?”

Maria: “Mica tanto, ho già aspettato troppo in questi anni... Potrei aspettare una serata, una giornata al massimo”

Psicologa: “Tiziano pensa di riuscire a parlare dopo una giornata al massimo?”

Tiziano: “Sì credo di sì...lo farò”

Psicologa: “Bene quindi potete provare a farlo nelle prossime due settimane e poi ci rivedremo e mi direte com'è andata e se sarà necessario rimodulare il vostro accordo?”

Tiziano: “Ci proviamo? Ci possiamo provare no?” (parla guardando negli occhi Maria)

Maria gli sorride e dice: “Sì ci proveremo”

Bibliografia

- Andolfi, M. e D'Elia, A. (2007). *Le perdite e le risorse della famiglia*. Milano: Raffaello Cortina.
- Bowen, M. (1979). *Dalla famiglia all'individuo*. Roma: Astrolabio
- Caillè, P. e Rey, Y. (2005). *Gli oggetti fluttuanti. Metodi di interviste sistemiche*. Roma: Armando Editore.
- Cancrini, L. (2003). *Date parole al dolore. La depressione conoscerla per guarire*. Segrate: Frassinelli Remainders.
- Cecchin, G. (1991). *Commento a "Risultati terapeutici di una equipe sistematico-strategica"*. In *Ecologia della Mente*, 12/1991. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- Di Caro, S. (2017). *La psicoterapia del distacco. Dinamiche intrapsichiche, funzionamenti familiari e trattamento del lutto in terapia relazionale*. Roma: Alpes Italia.
- Freud, S. (1976). Introduzione alla psicanalisi. In *Opere* (vol 8). Torino: Boringhieri.
- Goldbeter-Merinfeld, E. (2014). *Il lutto impossibile*. Milano: Franco Angeli.
- Kramer, J. R. (1985). *Family Interfaces: transgenerational patterns*. New York: Bruner/Mazel.
- Minuchin, S., Reiter, M.D. e Borda, C.

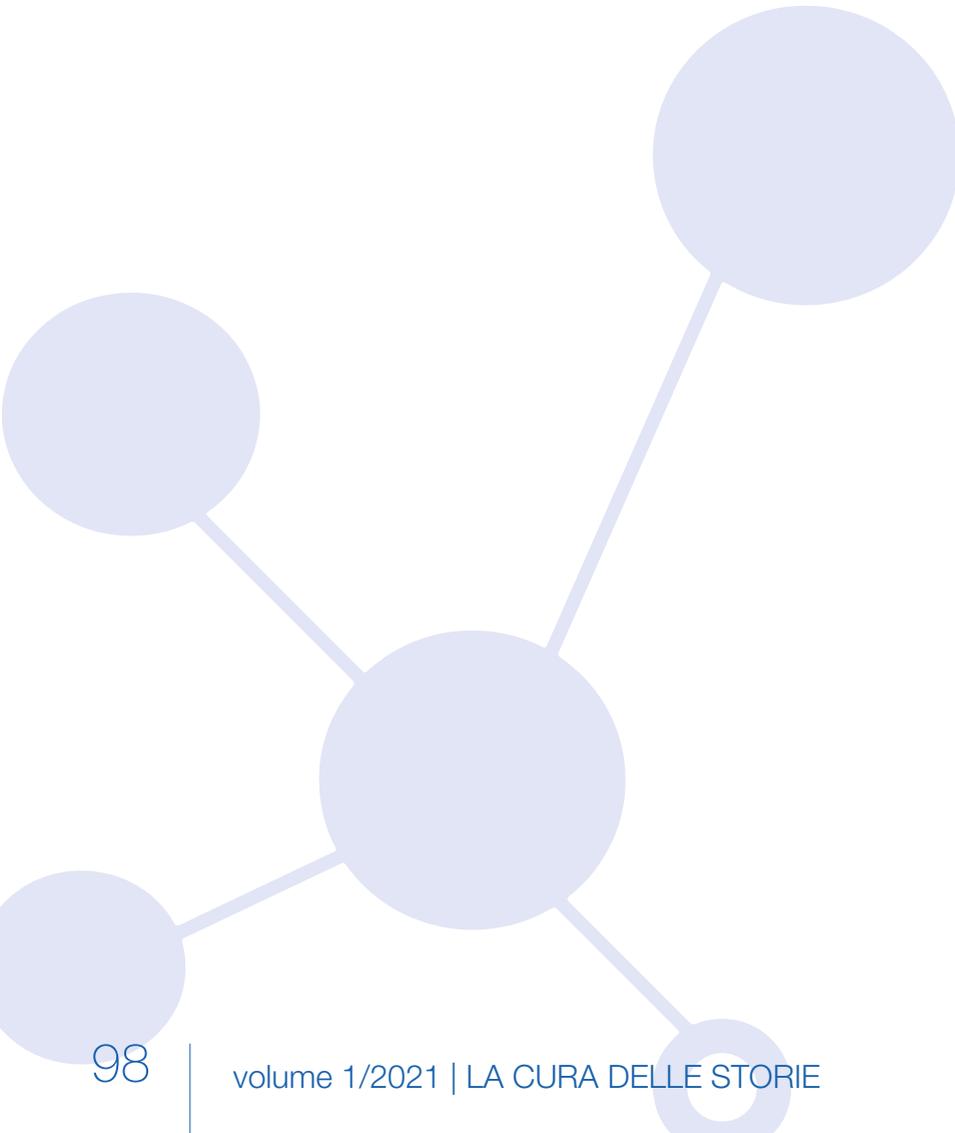
(2014). *L'arte della terapia della famiglia*.

Roma:

- Onnis, L. (1998). *Famiglia e malattia psicosomatica*. Roma: NIS.
- Satir, V. (1972). *Peoplemaking*. Science

and Behavior.

- Ullrich, W.H. (2019). *Posso essere felice. Autostima e comunicazione. L'esperienza umana in tempi moderni*. Milano: Edizioni Angelo Guerrini e Associati.



La storia del bruco e della farfalla: un'esperienza di trasformazione

Rossella Cocchi⁹

Sommario

La premessa di questo elaborato risiede nella curiosità di riflettere riguardo alcuni interrogativi: quando nasce il primo sapere dell'uomo circa sé stesso ed il suo mondo? Il primo contatto, la prima relazione dell'individuo con il mondo, sia esso interno che esterno, è scandito da quale tipo di incontro? Quali dimensioni partecipano all'ingenerarsi del concetto di coscienza? L'autrice, attraverso la sua esperienza clinica, seguendo le premesse teoriche di Virginia Satir, filosofiche di Merleau-Ponty e pratiche di Wolfgang Ullrich, ha potuto indagare un'ipotesi circa l'ingenerarsi della coscienza dell'uomo. Attraverso un caso da lei seguito, ha potuto osservare direttamente e sentire intimamente quanto la dimensione corporea partecipi alla nascita di nuove conoscenze riguardo se stessi ed il mondo in cui viviamo, i propri sentimenti e la propria storia; ha potuto toccare con mano quanto l'esperienza corporea, il gesto e la sensazione possano aprire in modo significativo a nuove consapevolezze riguardo i temi del riconoscimento, della dignità e dell'autostima, piloni portanti dell'identità. Nel caso proposto, il prendere consapevolezza di un gesto-movimento attraverso la drammatizzazione, ha generato una risonanza tale da consentire di trovare quelle parole che hanno portato a nuove consapevolezze, creato nuovi significati ed aperto a nuove possibilità.

Parole chiave:

Coscienza, esperienza corporea, gesto, sensazione, narrazione, identità

Abstract

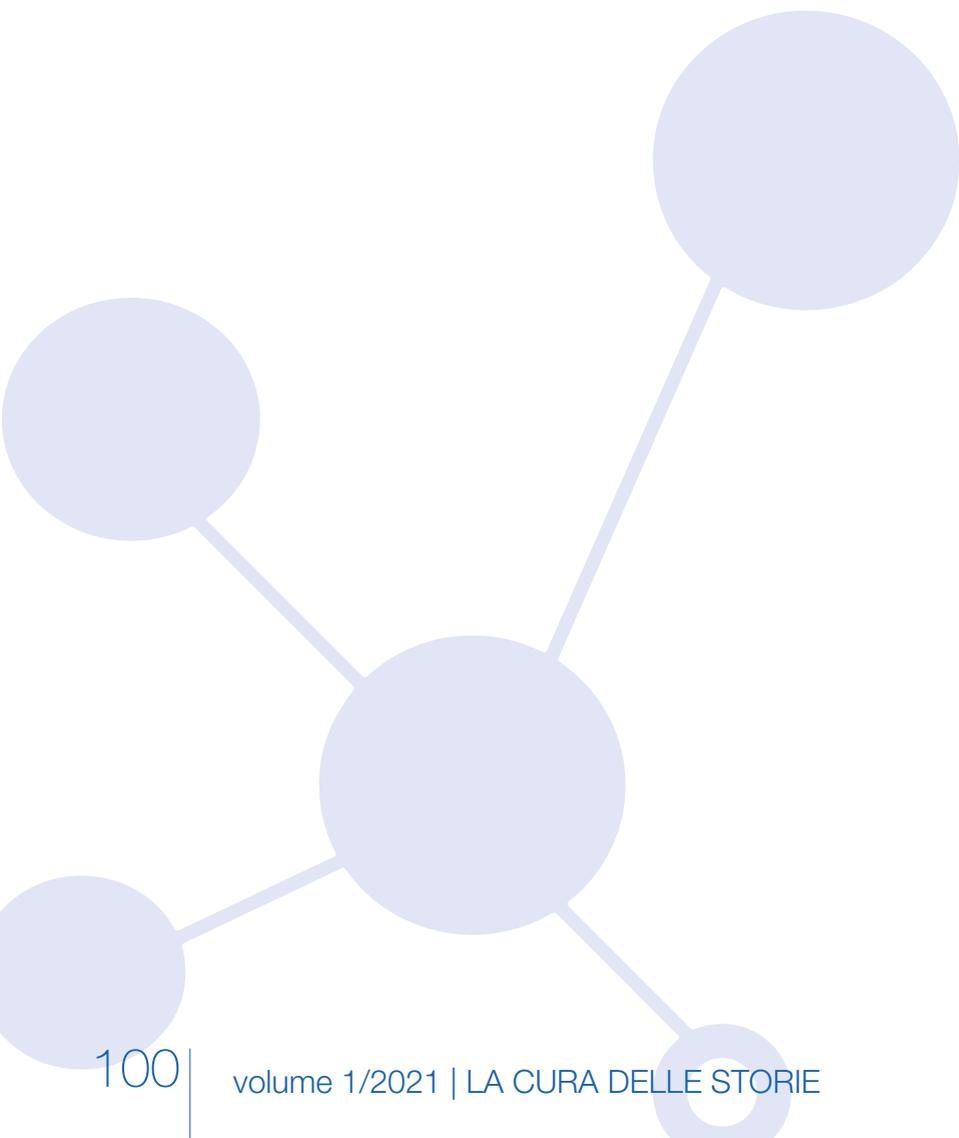
The premise of this paper lies in the curiosity to re-think about some questions: when did man's first knowledge about himself and his world arise? The first contact, the individual's first relationship with the world, both internal and external, is marked by what type of encounter? What dimensions participate in the arise of the concept of consciousness? The author, through her clinical experience, following the theoretical premises of Virginia Satir, the philosophical premises of Merleau-Ponty and the practices of Wolfgang Ullrich, was able to investigate a hypothesis about the arise of human consciousness. Through a case she

9 Rossella Cocchi, allieva III anno IDIPSI, rossella.cocchi@libero.it

followed, she was able to directly observe and feel how the body dimension participates in the birth of the new knowledge about oneself and the world in which we live, one's feelings and one's history; she was able to see firsthand how much the body experience, the gesture and the sensation can significantly open to new awareness regarding the themes of recognition, dignity and self-esteem, which are the pillars of identity. In the exposed case, the awareness of a gesture-movement through dramatization went in the direction of generating a resonance, thus allowing the discovery of those words that gave birth to a new awareness, created new meanings and opened up new possibilities.

Keywords:

Consciousness, body experience, gesture, sensation, narration, identity.



Il concetto di coscienza

La premessa di questo elaborato risiede nella curiosità di riflettere su alcuni interrogativi: quando nasce il primo sapere dell'uomo circa sé stesso ed il suo mondo? Il primo contatto, la prima relazione dell'individuo con il mondo, sia esso interno che esterno, è scandito da quale tipo di incontro? Che ruolo gioca la dimensione corporea nella comprensione di noi stessi e del mondo in cui viviamo? Quali dimensioni partecipano all'ingenerarsi del concetto di coscienza? Alcune interessanti risposte a questi interrogativi si possono ravvisare nel corpus teorico della Fenomenologia della percezione di Merleau-Ponty (1950). Partendo dallo studio della percezione, Merleau-Ponty avanza l'idea che il corpo non sia solamente un potenziale oggetto di studio della scienza, ma sia anche la condizione necessaria dell'esperienza: la percezione riveste un ruolo attivo e costitutivo della coscienza ed il corpo rappresenta l'apertura percettiva rispetto al mondo in cui vive. Merleau-Ponty rinuncia alla postulazione husserliana «ogni coscienza è coscienza di qualche cosa» e sviluppa la tesi secondo la quale «ogni coscienza è coscienza percettiva». Rivendicando il primato della percezione e dell'esperienza, riconosce sia una dimensione corporea della coscienza che una sorta di silenziosa intenzionalità del corpo. Egli afferma che l'uomo, creando cornici in cui le cose manifestano la loro rilevanza ed il loro significato, possa porsi in relazione all'ambiente che lo circonda in modo attivo e partecipe: *“Il nostro corpo, un sistema*

*capace di percezione e di movimento, non rappresenta il semplice oggetto (cartesiano) dell’“Io Penso”: è una entità intera che cerca il suo equilibrio e lo fa nel flusso di significati vissuti e sperimentati”*¹⁰ Merleau-Ponty ritiene che la corporeità abbia una dimensione intrinsecamente espressiva e strutturante la coscienza. Il corpo non è più considerato oggetto dell'esperienza bensì soggetto della stessa. Il corpo è il veicolo attraverso il quale si ingenera il processo di coscienza: *“Noi siamo al mondo in virtù del nostro corpo, in quanto percepiamo il mondo con il nostro corpo. Ma riprendendo così contatto con il corpo e con il mondo, ritroveremo anche noi stessi, giacché, se si percepisce con il proprio corpo, il corpo è un io naturale e come il soggetto della percezione”*¹¹ L'uomo, essere fisico ed incarnato, per sopravvivere deve collaborare con altri individui e stringere relazioni con il mondo; nell'esperienza con esso il confine permeabile persona-corpo-ambiente va a rinnovarsi, creando una dinamica percezione di sé stessi quali individui in movimento, capaci di sperimentare e di aprire altre possibilità, osservando vecchi percorsi ed ipotizzando nuove direzionalità. La spazialità che ne deriva ha a che fare con uno spazio vissuto, esistenziale. In questo senso lo spazio di posizione, cioè la nostra collocazione fisica, si trasforma in uno spazio di situazione, uno spazio umanizzato, antropologico, in cui ciò che rende possibile l'attività intenzionale è la vita stessa, l'esistenza.

¹⁰ Ullrich W.H., *Dispense del terzo anno*, 2018, p.12

¹¹ M. MERLEAU-PONTY, *Fenomenologia della percezione*, tr. it. di A. Bonomi, Milano, Bompiani, 2003, p. 239

I piani di comprensione dell'esperienza umana

In che modo l'uomo arriva a comprendere le sue esperienze interne? Come si innesca il processo di comprensione? Quali sono i piani della comprensione di sé stessi e del mondo che ci circonda? Riprendendo il metodo di lavoro proposto dal professor W.H Ullrich, quattro sono i passaggi che scandiscono tale processo:

- Il primo piano di consapevolezza è l'esperienza corporea sensoriale che dà un senso della nostra esistenza fisica

- Il secondo piano di consapevolezza entra in gioco quando il vissuto assume la dimensione dell'esperienza comunicativa, simbolica, e prende la forma dell'espressione di un gesto e/o di un movimento corporeo (enactment). I significati connessi al movimento corporeo del paziente sono una fonte importante in grado di svelare problematiche profonde del paziente.

- Il terzo piano di consapevolezza si apre con la dimensione linguistica che, grazie alla parola, trasforma tutta l'esperienza umana.

- Il quarto piano avviene attraverso le narrazioni con cui l'individuo allarga ed organizza la sua esperienza in modo sempre più complesso.

L'utilizzo dei quattro piani di comprensione va nella direzione sia di recuperare la complessità dell'esperienza umana, che di aprire alla possibilità di mettere in atto quelle azioni creative che sostanziano la nostra coscienza del mondo.

Le tecniche di lavoro sull'esperienza umana

Quali sono le tecniche che ci consentono di lavorare sull'esperienza umana? Secondo

il professor W.H Ullrich, le tecniche che consentono di far riemergere esperienze conflittuali represses sono tre:

1- Awareness: l'atteggiamento di awareness (consapevolezza), pone il paziente in contatto con il suo movimento, tanto nello spazio fisico quanto in quello interiore. Affrontare la navigazione attraverso la propria esperienza, comprendendo e prendendo consapevolezza delle diverse dimensioni che la sostanziano (sensoriale, comunicativa, linguistica e narrativa), può favorire un importante processo di trasformazione. Per favorire il processo di consapevolezza, il terapeuta guiderà l'attenzione del paziente sulla sua esperienza corporea attraverso domande come le seguenti: "Che cosa senti ora, dove a livello fisico? Se dovessi quantificarla su una scala da uno a dieci, quanto è forte questa sensazione? È profonda? Larga? Stretta?".¹²Tali domande aprono alla possibilità di entrare nel continuum dell'esperienza, avvertendo le proprie sensazioni ed il loro cambiamento.

2- Identificazione: tale tecnica prevede l'identificazione dell'individuo con il proprio corpo. All'affermazione "In questo momento qualcosa mi stringe...", in cui emerge la posizione passiva del paziente, si preferirà l'attiva trasformazione della proposizione in "lo stringo...". Attraverso questa tecnica emerge la possibilità che l'individuo si senta responsabile dell'organizzazione della propria esperienza. L'identificazione con il proprio corpo crea quella percezione fondamentale di essere attore, e non

¹² Ullrich W.H., *Dispense del terzo anno, 2018. (p.17)*

spettatore passivo, delle proprie azioni, sensazioni ed emozioni, restituendo quel senso di dignità che partecipa all'ingenerarsi della sensazione di autostima, pilone portante dell'identità dell'uomo. Attraverso l'utilizzo delle tecniche di consapevolezza ed identificazione avvengono processi molto importanti in quanto si accompagna l'individuo ad entrare in contatto con la dimensione delle esperienze sensoriali, ancora vissute come "onde indistinte e sfuocate" (Ullrich, 2019) che saranno successivamente plasmate sia dai gesti che dalle parole. Il vissuto si trasformerà così da esperienza sensoriale ad esperienza comunicativa (gestuale, linguistica e narrativa). Le parole e poi le narrazioni creeranno nuove cornici di significato (White, 1992) ed apriranno a nuove possibilità di sentire noi stessi e di pensarci come individui. Attraverso il linguaggio non solo si andranno a scoprire nuove esperienze ma se ne potranno inventare altre.

Come sostiene Ullrich (2019) *"In un circolo virtuoso, le parole partecipano contestualmente a formare i sentimenti ed i sentimenti fanno nascere parole che a loro volta li cambiano"*.¹³

3- Drammatizzazione: tecnica che fa riferimento all'enfaticizzazione ed alla esagerazione di una espressione emotiva. Utilizzata sia al fine di circoscrivere il contenuto che viene espresso che per dare ad un movimento corporeo un significato inedito. Il prendere consapevolezza di un

enactment attraverso la drammatizzazione va nella direzione di generare una risonanza tale da consentire all'individuo di trovare le parole che andranno a dare nuovi significati alla propria esperienza.

4- Dialogo tra le parti del corpo: come si può favorire il confronto tra le posizioni coinvolte in un conflitto, al fine di trovare tra esse un innovativo consenso? Inscenando un dialogo immaginario tra loro. Attraverso questa tecnica si incoraggia il paziente ad identificarsi attivamente con i propri processi corporei e ad esprimere responsabilmente ciò che sente. Tale tecnica consente di lavorare sulla consapevolezza ed apre alla possibilità di vivere esperienze nuove e sorprendenti, favorendo l'emersione di nuovi processi di attribuzione di significato.

La comunicazione orientata alla comprensione

La premessa concettuale alla base del metodo proposto in questo elaborato, fa riferimento alla teoria della comunicazione orientata alla comprensione, riferendosi alla quale il professor Ullrich ha sperimentato il metodo del dialogo congruente non solo tra persone diverse, i coniugi di una coppia per esempio, ma anche tra due parti in conflitto in un singolo individuo.

Cosa s'intende per congruenza comunicativa? Una comunicazione si definisce congruente se tutte le voci che rappresentano le parti in conflitto possono esprimere i loro sentimenti, pensieri ed immagini, assumendosi la responsabilità di ascoltare le altre voci. Si apre così la possibilità di attivare una comunicazione

¹³ Ullrich W.H., *Posso essere felice -autostima e comunicazione, l'esperienza umana in tempi moderni-*, Milano, ed A.Guerini e Associati, 2019. (p.97)

fluida e creativa, che induce le parti in gioco a trovare, insieme, una soluzione consensuale. Il concetto di psicoterapia che guida e sottende questa pratica clinica, fa riferimento ad un unicum mente-corpo-contesto, in cui la comunicazione interna della persona è strettamente connessa a quella esterna. Se dunque una parte di comunicazione interna viene silenziata per evitare un possibile conflitto, il soggetto non troverà parole per definire certe sensazioni o emozioni, con il conseguente rischio di perdere la consapevolezza e quindi di non comprendere il conflitto stesso. Se questa “silenziosa” modalità di comunicazione si prolunga nel tempo, è possibile che il conflitto permanga nel corpo, generando ripercussioni sulla struttura muscolare che andranno a loro volta ad alterare la postura dell'individuo. Necessario ricordare l'importante premessa filosofica che ispira il lavoro proposto in questo elaborato: il corpo ed il suo movimento, sono i mezzi che ci consentono di interagire con l'ambiente e di esprimere, nella relazione con l'altro, emozioni e bisogni.

L'autostima e le sue regole

Il metodo e le tecniche sopra citate s'inseriscono all'interno di una ben nota cornice concettuale: la teoria della comunicazione di Virginia Satir (2005) in cui il concetto della congruenza sostanzia il costruito dell'Autostima che rappresenta uno dei pilastri fondamentali dell'identità dell'uomo. Ma cos'è l'autostima? Alla luce della teoria della comunicazione, si definisce autostima quel consapevole sentimento

di sé che si costruisce all'interno della comunicazione, ed è il risultato di quel processo di socializzazione che, in un'ottica circolare, condiziona a sua volta le modalità comunicative. L'autostima si colloca al di sopra di tutti i sentimenti: essa si sostanzia di quell'insieme di regole che permettono all'uomo di avanzare delle valutazioni su se stesso e di regolare di conseguenza i propri sentimenti, giudicando se siano o meno accettabili. Se questi sentimenti sono accettabili allora potranno essere espressi senza paura, se invece non lo sono, il meccanismo spontaneo che ne deriva è quello di nascondersi, trattenerli. Ritornando alla cornice teorica di riferimento, i sentimenti accettabili saranno comunicati attraverso una comunicazione congruente che va nella direzione di creare nuove consapevolezze, quelli non accettabili verranno taciuti, non saranno significati e plasmati attraverso una comunicazione congruente e non parteciperanno dunque al processo di comprensione del sé. Ecco quindi come il processo di identità sia strettamente correlato a quello di autostima e come affondi le sue radici in quei pensieri e in quelle immagini che la persona ha di sé, che guidano il suo giudizio e la comprensione circa se stesso ed il mondo circostante. Il mondo interiore e personale dell'individuo passa attraverso il valore che egli attribuisce a se stesso ed agli altri in un rapporto di continuo riconoscimento relazionale. Autostima e riconoscimento sono dunque alla base del processo di costruzione dell'identità dell'uomo, della consapevolezza dei suoi bisogni e desideri e, più in generale, del suo benessere.

Un metodo di lavoro sulle regole dell'autostima

Un lavoro sull'autostima implica inevitabilmente un lavoro sulle regole che la sostanziano.

- 1. La ricerca delle regole:** Il primo passo prevede quindi la ricerca delle regole fondanti l'autostima. Si chiederà al paziente di trovare una sua regola fissa e di inserirla in una struttura linguistica del tipo: "Devo sempre essere/fare così..." oppure "Non devo mai essere/fare così...".
- 2. La Parte responsabile dell'applicazione della regola:** portare il paziente a riflettere su quale parte di lui/lei sia responsabile dell'applicazione di quella regola ed immaginare come potrebbe reagire quella parte se il/la paziente decidesse, disobbedendo, di non mettere in pratica quella regola.
- 3. Introduzione della figura del giudice:** si porta il paziente ad identificarsi con la figura del giudice, facendolo sedere su una sedia che verrà posizionata di fronte alla sua. Il terapeuta a questo punto pone al paziente la seguente domanda "Di che cosa potrebbe aver paura il giudice se lei (il protagonista) non si attenesse alla regola?" La risposta a questa domanda dà indicazioni importanti su quali siano le risorse del paziente, che possono essere ravvisate proprio nelle paure del giudice.
- 4. Reframing:** il protagonista riprende posto sulla sedia iniziale. Il terapeuta indaga i sentimenti provati dal paziente nei confronti del giudice. Attraverso un reframing si introducono tre alternative

di giudice: che condanna, che assolve e che si trasforma in consulente. Il terapeuta, dopo aver portato il paziente a scegliere la variante, domanda che emozioni questa susciti in lui/lei.

- 5. Nuova forma di collaborazione:** in funzione della scelta fatta è possibile ora pensare ad una nuova forma di collaborazione fra il protagonista ed il suo giudice, responsabile dell'applicazione della regola fissa ed inflessibile. La strategia della nuova collaborazione può indurre un cambiamento nella regola iniziale, per auspicare il quale il terapeuta opera una ristrutturazione lessicale della scelta dei verbi. Si auspica quindi il passaggio dal *devo* al *posso*, per finire al *voglio*.

La storia di Enrico

Dopo un excursus teorico, presento la storia di Enrico, all'interno della quale mi sono addentrata sperimentando le tecniche sopra descritte, che mi hanno ispirata ed hanno sostenuto una personale ed intima sperimentazione, congruente al mio sentire ed alle mie risonanze.

Enrico, un giovane uomo di 32 anni, originario di un paese del Sud Italia, arriva nel mio studio in seguito alla fine della relazione con la sua ex compagna. La fine della relazione con Giulia lo sta facendo soffrire, "Dottoressa non so più come fare" mi ripete più volte durante il nostro primo incontro. Un mese prima di conoscerci Enrico si era affidato ad un noto servizio di consulenza psicologica online che millanta di risolvere, a caro prezzo,

i problemi di cuore dei poveri avventori, assicurando il ritorno e la riconquista dell'ex compagno/a con una percentuale di successo che si aggira attorno al 97%, dice il sito. Ovviamente bisogna seguire becere procedure e protocolli molto serrati dentro i quali Enrico si è sentito stretto. Inutile dire che il programma non solo non ha funzionato ma ha rinforzato il suo senso di impotenza e fomentato la sua rabbia che talvolta diventa dirompente. Sì Enrico è arrabbiato, arrabbiatissimo. Enrico proviene da una famiglia molto umile ed ha due sorelle: il padre, deceduto da tre anni, era un "poco di buono" come lui lo definisce, non aveva un lavoro fisso ed i pochi soldi che guadagnava li spendeva in alcool e nel gioco d'azzardo. Era un padre aggressivo e violento la cui funzione paterna si esauriva nel dare ordini in modo dispotico. La madre, casalinga, per sopperire ai bisogni economici della famiglia, si arrabattava tra lavoretti saltuari, giusto per dare ai figli la possibilità di fare un pasto al giorno. Enrico ha due sorelle, una più grande (36) che abita a Parma da anni, ed una più piccola (29) che da poco ha lasciato il paese natale per trasferirsi, come i fratelli, a Parma. Enrico fin da piccolo ha dovuto occuparsi della madre e delle sorelle, ed essendo "l'unico uomo di casa" sentiva la responsabilità di dover partecipare alla sussistenza economica della famiglia. Inizia a lavorare a 13 anni e descrive la sua vita come punteggiata da doveri, sacrifici e rinunce. Al momento del nostro primo incontro la dimensione familiare che più fa soffrire Enrico è la comunicazione: dice "Nessuno mi ha mai ascoltato e tutti mi

hanno sempre detto come sarei dovuto essere e cosa avrei dovuto fare, tutti da me si aspettano e pretendono... ma nessuno mai mi ascolta!". L'aspetto fondamentale del lavoro con Enrico verte proprio sulla comunicazione. Enrico, riproponendo schemi familiari disfunzionali, è aggressivo e nella comunicazione tende a svilire e ad accusare l'altro, soprattutto se l'altro non la pensa come lui. Non sono mancati agiti violenti (più frequenti nel periodo successivo alla morte del padre) nei confronti delle sorelle, le quali l'hanno allontanato dalla famiglia. La stessa modalità comunicativa, aggressiva e giudicante, ha punteggiato anche la storia con Giulia, l'ex compagna, la quale, sfinita dalle continue liti e dai suoi comportamenti talvolta violenti, decide di lasciarlo. Enrico vuole che Giulia torni e che le sorelle si scusino con lui assumendosi la responsabilità dei presunti errori commessi nei suoi confronti: Enrico non ha alcuna consapevolezza della sua disfunzionale modalità comunicativa, ritenuta da lui assolutamente legittima. Accusa le sorelle e la madre di non ascoltarlo senza riuscire a vedere che questa sia una sua evidente peculiarità comunicativa. Enrico non si sente responsabile delle sue azioni, non per altro la frase che più ripete è "Mi ci hanno portato a reagire con rabbia!". Enrico pretende che gli altri lo riconoscano come persona capace "di stare al mondo" e legittimino i suoi pensieri e comportamenti. Si sente il detentore di un'idea di giustizia che lo induce a decretare cosa dovrebbero fare e dire gli altri; sentenza con arroganza e questo va nella direzione di complicare

le relazioni non solo affettive e familiari ma anche amicali e lavorative.

Il corpo di Enrico in terapia

Dopo il primo colloquio sono incerta sul tenere o inviare una persona aggressiva e arrabbiata come Enrico che oltretutto, con le sue continue provocazioni, attiva in maniera significativa anche la mia, di rabbia. Rifletto e vedo in Enrico una grande valore aggiunto ed una possibilità di crescita per entrambi. Metto a fuoco i temi “Il riconoscimento, la legittimazione, il tema dell’ingiustizia, si ok ok me la sento” dico tra me e me, poi continuo “Però Enrico non mi ascolta, Enrico non ascolta nessuno a patto che non gli si dia ragione, come posso lavorare insieme a lui? Potremmo lavorare sul corpo ed attraverso il corpo accedere a qualche nuovo livello di consapevolezza! Stare sulle sensazioni e sui gesti-enactment, potrebbe essere una strada forse sostenibile per sperimentare una comunicazione.... Consapevole, responsabile...senza il giudizio... giudizio, Enrico un giudice che accusa gli altri ...”. Qualche sinapsi ha incominciato ad accendersi, un filo rosso si stava dipanando da quella matassa ancora ingarbugliata di ipotesi embrionali ed un’intuizione è comparsa all’orizzonte, sentivo che avrei potuto lavorare insieme a Enrico ispirandomi alle tecniche del Professor Ullrich e che punteggiano il percorso del terzo anno di scuola. Decido di indagare le regole fondanti la sua autostima, invitandolo ad individuare una sua regola fissa ed inflessibile. Enrico trova la sua regola fondante e con orgoglio afferma:

“Io ho ragione, sempre, quasi sempre... e gli altri sbagliano...sbagliano più di me e quindi...io punto il dito”. Ecco l’assist magico. Enrico punta il dito. Affermando ciò, alza il dito indice (enactment) puntandolo con decisione verso la poltrona di fronte a lui. Indago le sue sensazioni (primo piano di comprensione) chiedendogli come si senta nel puntare il dito e quali sensazioni provi. Enrico risponde di sentirsi arrabbiato, sente un fuoco nel torace e la punta del dito calda. Chiedo a Enrico di individuare da dove provenga il calore e gli chiedo di quantificarlo (awareness): il calore proviene dal torace, passa dalla gola e si propaga fino al dito indice, che ora pulsa ed è molto caldo. Lo induco a ripetere “Io brucio” utilizzando la tecnica dell’identificazione, che consente di lavorare sul sentirsi protagonista attivo delle proprie sensazioni andando nella direzione di incrementare il suo senso di responsabilità, tema importante su cui lavorare. In questo passaggio si entra anche nel piano di comprensione mediato dal linguaggio. Chiedo a Enrico di enfatizzare il gesto del dito puntato (drammatizzazione) indagando poi le sensazioni provate. La sua rabbia attraverso la drammatizzazione si esprime con maggiore intensità, il dito indice è percepito come più grande, più lungo e più pesante e lui si percepisce come se fosse più alto “Quanto lungo e quanto pesante il tuo dito?” chiedo (awareness). Enrico mi indica una lunghezza di circa una spanna e mi dice che è abbastanza pesante ma non troppo”. Gli domando a cosa potrebbe assomigliare e lui risponde “una sorta di martello”. Un’immagine mi

ha illuminata. Era il martelletto del giudice che, come detentore della legge, punta il dito e sentenza. Enrico era già seduto sulla sedia del giudice ed aveva anche già scelto la variante: il giudice che condanna. Chiedo a Enrico di alzarsi e di spostarsi lentamente sulla poltrona di fronte alla sua, chiedendogli di immaginare che quella poltrona accoglierà un Enrico che si apre a nuove possibilità e ad altri vissuti., a nuove conoscenze riguardo se stesso ed il mondo in cui vive, riguardo i propri sentimenti e la propria storia. Enrico mi guarda un po' intimorito ed anche un po' disgustato, non è ancora pronto a mettere in discussione il suo giudice interiore. Indago le sue sensazioni. Emerge, nel passaggio da una sedia all'altra, il diminuire della sensazione di pesantezza sia del dito indice ed in generale della parte superiore del tronco. Si siede avvertendo una sensazione di attivazione delle gambe e stupito mi dice "Dottoressa anche se la poltrona è uguale all'altra, ho la sensazione di essere più basso ed il dito non brucia più come prima, sento un formicolio alle gambe". Rimango sulla sensazione di formicolio e domando "Cosa ti stanno suggerendo le tue gambe, cosa dovresti fare per assecondare il formicolio?" "Dovrei muovermi", risponde. Lo invito così ad alzarsi e muoversi nello spazio. Domando "Cosa succede muovendosi nello spazio?". In questo momento apro la possibilità di accedere al piano di consapevolezza linguistica e narrativa. Enrico risponde: "Si possono vedere le cose diversamente, un po' come quando si viaggia, si può cambiare prospettiva, un po' come è

successo cambiando poltrona" (cambiando poltrona ha avuto la sensazione di essere più basso). "Cosa sta accadendo su quella poltrona, Enrico?" Risponde: "Forse qui sento di poter cambiare prospettiva" Gli rimando e riformulo sia i pensieri che le sue sensazioni "Dunque Enrico, Le rimando quello che mi ha appena detto: le gambe, su quella poltrona, sono attivate, pronte a sostenerla per un nuovo viaggio, sente che può muoversi ed il movimento le consente di cambiare prospettiva. Il suo dito pesa meno".

Silenzio. Enrico si prende il suo tempo, tira le gambe, chiude gli occhi, alza il dito indice e lo punta verso se stesso. Attraverso le sue sensazioni Enrico ha scoperto nuovi aspetti di Sè: per poter vedere il mondo da un'altra prospettiva "non dovrei puntare il dito sugli altri ma su di me, pensare a cosa sbaglio io piuttosto che pensare a cosa sbagliano gli altri". "Come ti senti Enrico, nel pronunciare questa affermazione?" Enrico si sente bene e non sente quella rabbia che gli appartiene ormai come fosse una sorella gemella, che le persone attorno a lui ben conoscono e che è stata causa di molte frizioni. Chiedo a Enrico di tornare a sedersi sulla prima poltrona ed insieme commentiamo ciò che è emerso. La nuova regola è stata individuata grazie al passaggio di Enrico attraverso il suo corpo, i suoi gesti e le sue sensazioni che, descritte attraverso il linguaggio e significate attraverso nuove narrazioni, hanno aperto a nuove possibilità. Individuata questa nuova "possibilità", ho chiesto a Enrico di provare a sperimentarla nella settimana seguente.

La silenziosa trasformazione del bruco in farfalla

Enrico torna la settimana seguente, entra nello studio con uno sguardo soddisfatto e compiaciuto. Lo osservo con curiosità, non dico nulla. Enrico si commuove nel raccontarmi che dopo l'ultima seduta ha deciso di chiamare la sorella maggiore che, a causa di un loro litigio non sente da due anni. Enrico emozionato si alza in piedi e mostrandomi il braccio dice "Dottoressa ci sono riuscito e guardi, ho la pelle d'oca, non mi sembra vero". Quell'esperienza ci ha consentito di avviare un percorso di conoscenza più profonda in funzione della quale sono emersi tanti importanti processi. Enrico nutriva verso le sorelle, la madre ed in generale il mondo, una rabbia antica: era arrabbiato per la fanciullezza che non aveva potuto avere, per le rinunce che ha dovuto fare, per tutte le volte che è dovuto andare a cercare papà, troppo ubriaco per ricordarsi di tornare a casa per cena, per tutte le volte che ha visto piangere mamma che con gli occhi tristi gli diceva in piena notte che lei sarebbe andata a lavorare e che avrebbe dovuto badare alle sorelle. Arrabbiato perché impaurito da una vita che già dall'inizio sembrava troppo dura da affrontare, arrabbiato perché quei compiti così difficili lo facevano sentire piccolo ma lui, piccolo, non poteva sentirsi. Arrabbiato perché non si è sentito visto e riconosciuto. Così ha imparato ad alzare la voce per farsi sentire, ed esprimendo la rabbia in modi talvolta violenti ed esagerati, gli sembrava di avere potere, "Tutti mi rispettavano così", dice "mi sentivo uomo". Ma in realtà era

la rabbia di un bambino che non era stato visto e riconosciuto nei suoi bisogni e nei suoi desideri. Era la rabbia del bruco. Il gesto di puntare il dito verso se stesso e non verso l'altro, ha consentito a Enrico un salto semantico importante che gli ha consentito di accedere, attraverso una secondaria rinarrazione della sua storia, ad una nuova consapevolezza. Attraverso questa nuova comprensione, attivata dal gesto, si è aperta la possibilità di una trasformazione: la trasformazione di un bimbo arrabbiato e spaventato in un uomo consapevole della sua rabbia e della sua paura che cerca nuove modalità di stare in relazione, primariamente con se stesso. Un uomo che oggi afferma "Dottoressa, se prima accusavo Giulia di avermi lasciato, oggi mi chiedo invece cos'ho fatto io per farla scappare". Ecco la silenziosa trasformazione del bruco in farfalla. Ad oggi il nostro percorso insieme continua, e quando Enrico riattiva vecchi schemi e antiche regole, insieme alziamo il dito indice e lui annuendo mi sorride, l'intesa tra noi è immediata. Siamo ancora in cammino ma insieme abbiamo disegnato delle ali che potrebbero portarci lontano e forse renderlo felice.

Conclusioni

La premessa di questo elaborato risiede nella curiosità di ipotizzare la risposta ad alcuni interrogativi: quando nasce il primo sapere dell'uomo circa sé stesso ed il suo mondo? Il primo contatto, la prima relazione dell'individuo con il mondo, sia esso interno che esterno, è scandito da quale tipo di incontro? Che ruolo gioca la dimensione

corporea nella comprensione di noi stessi e del mondo in cui viviamo? Quali dimensioni partecipano all'ingenerarsi del concetto di coscienza? Attraverso la mia esperienza clinica, seguendo le premesse teoriche di Virginia Satir, filosofiche di Merleau-Ponty e pratiche di Wolfgang Ullrich, ho potuto indagare un'ipotesi circa l'ingenerarsi della coscienza dell'uomo. Attraverso il caso di Enrico ho potuto osservare direttamente e sentire intimamente quanto la dimensione corporea partecipi alla nascita di nuove conoscenze riguardo se stessi ed il mondo in cui viviamo, i propri sentimenti, la propria storia; quanto il corpo, il gesto, la sensazione possano aprire nuove consapevolezze riguardo i temi del riconoscimento, della dignità e dell'autostima, piloni portanti dell'identità. Ovviamente in un'ottica complessa e sistemica il corpo è considerato in relazione ed in dialogo con altre dimensioni. Attraverso l'utilizzo di alcune tecniche corporee, avvengono processi importanti che accompagnano l'individuo ad entrare in contatto con la dimensione delle esperienze sensoriali, primariamente vissute come "onde indistinte e sfuocate" (Ullrich, 2019) che saranno successivamente plasmate sia dai gesti che dalle parole. Il vissuto si trasformerà così da esperienza sensoriale ad esperienza comunicativa. Le parole e poi le narrazioni creeranno nuove cornici di significati ed apriranno a nuove possibilità di sentire noi stessi e di pensarci come individui. Attraverso il linguaggio non solo si andranno a scoprire nuove esperienze ma se ne potranno inventare altre. Come sostiene Ullrich (2019) "In un

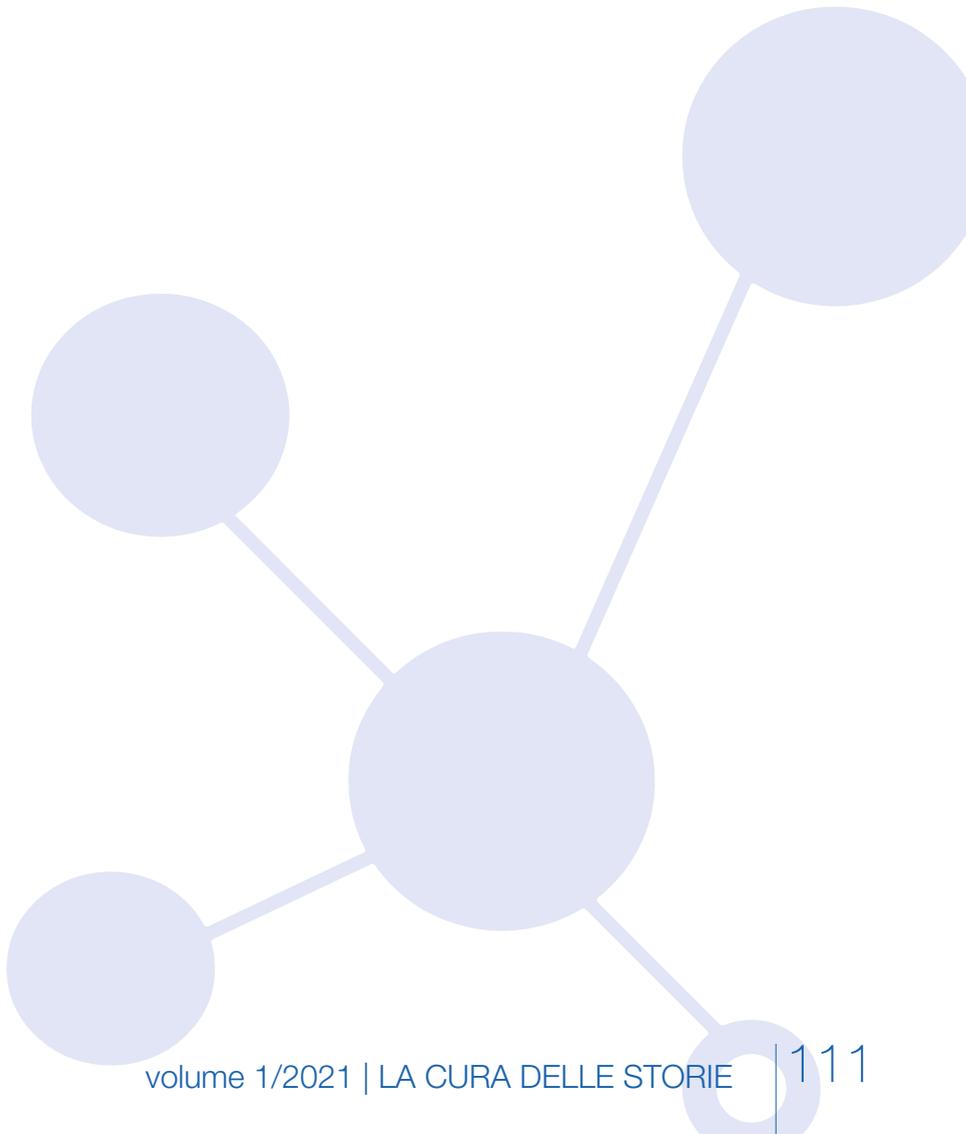
circolo virtuoso, le parole partecipano contestualmente a formare i sentimenti ed i sentimenti fanno nascere parole che a loro volta li cambiano".¹⁴ Nel caso proposto, il prendere consapevolezza di un gestomovimento-enactment, attraverso la drammatizzazione, è andato nella direzione di generare una risonanza tale da consentire ad Enrico di trovare le parole che ci hanno permesso di dare nuovi significati sia alla sua esperienza individuale che al nostro percorso insieme. La silenziosa e primaria esperienza attraverso il corpo ha aperto ad Enrico la possibilità di trasformarsi da suscettibile bruco in rilucente farfalla.

Bibliografia

- Bonomi, A. (1967). *Esistenza e struttura. Saggio su Merleau-Ponty*. Milano: Il Saggiatore
- Boscolo, L., Bertrando, P. (1999). *Terapia sistemica individuale*. Milano: Raffaello Cortina
- Descartes, R. (2009). *Discorso sul metodo*, tr. it. di G. De Ruggero. Milano: Mursia
- Husserl, E. (1976). *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, tr. it. di E. Filippini, III. Milano: Einaudi
- Kant, I. (1944). *Critica della Ragion pura*, tr. it. G. Gentile e G. Lombardo Radice. Bari: Laterza
- Kepner, J.I. (2016). *Body process, Il lavoro con il corpo in psicoterapia*. Milano: Franco Angeli

¹⁴ Ullrich W.H., *Posso essere felice -autostima e comunicazione, l'esperienza umana in tempi moderni-*, Milano, ed A. Guerini e Associati, 2019. (p.97)

- Merleau-Ponty, M. (2003). *Fenomenologia della percezione*. Milano: Bompiani
- Restori, A. (2019.) *Anemoni in viaggio*. Roma: Alpes
- Satir, V. (1975). *Autostima*. Berkely: Arti celesti
- Satir, V. (1983). *Step by step*. Palo Alto: Science and Behavior Books
- Satir, V. (2008). *In famiglia come va*. Acqui Terme: Impressioni grafiche editore
- Tommasello, M. (2014). *Unicamente umani. Storia naturale del pensiero*. Bologna: Il Mulino
- Ullrich, W.H. (2019). *Posso essere felice. Autostima e comunicazione, l'esperienza umana in tempi moderni*. Milano: A. Guerini e Associati
- Ullrich, W.H. (2018). Dispense del terzo anno
- White, M. (1992). *La terapia come narrazione. Proposte cliniche*. Roma: Astrolabio



Il Marinaio e la Piccolina: un viaggio alla scoperta del proprio sé

Elena Miani¹⁵

Sommario

La relazione che lega corpo, bisogni ed emozioni è profonda. I movimenti che mettiamo in atto con il nostro corpo infatti possono rappresentare una modalità con cui gestiamo le emozioni e uno strumento con cui possiamo comunicare i nostri bisogni e i nostri desideri all'altro. L'articolo descrive il processo terapeutico con cui è stato coinvolto il corpo in una terapia online per portare alla luce un conflitto in termini di autostima e riconoscimento. Vengono in particolare approfonditi due incontri che hanno permesso l'inizio di un cammino più consapevole alla scoperta del proprio sé.

Parole chiave:

emozioni, corpo, autostima, alleanza terapeutica, conflitto, *setting* a distanza

Abstract

The relationship between body, needs and emotions is deep. Even through our body's movements, we manage emotions and they can be a tool to communicate our needs and wishes to others. The article describes the therapeutic process involving the body in an online therapy to show up a conflict in terms of self-esteem and recognition. In particular, the deepening about two encounters allowed us to start a more conscious journey towards self-discovery.

Key words:

emotions, body, self-esteem, therapeutic alliance, conflict, remote setting

¹⁵ Elena Miani, allieva Idipsi IV° anno, elenamia@hotmail.it

Un caso clinico: *setting* e premesse

F. arriva in terapia a seguito di un percorso di *counseling* motivazionale al cambiamento svolto in modalità online all'interno di un progetto offerto dalla sua banca in collaborazione con la LILT (Lega Italiana Lotta contro i Tumori), che aveva l'obiettivo di supportarla nella decisione di cambiare lavoro passando alla libera professione. I nostri incontri proseguono poi attraverso lo schermo, andando piano piano a tessere una rete di nuovi obiettivi e significati che trasformano le premesse con cui è iniziato il nostro rapporto, aprendo nuovi orizzonti di cambiamento.

F. ha 33 anni, è di origini siciliane ma vive a Milano da tanti anni. Ha grandi boccoli scuri che le cadono sulle spalle, un sorriso gentile e due occhi profondi che fanno capolino dietro grandi occhiali neri. Ha una casa luminosa e ben curata, spesso si collega dalla camera da letto, di cui vedo un grande armadio bianco; quando la rete non prende bene si sposta in sala e vedo alle sue spalle retaggi del suo passato siciliano e della sua passione per il caffè. Lo schermo del computer non mi permette di vedere molto altro di lei, ma la relazione che incontro dopo incontro abbiamo costruito mi ha permesso di sentire e percepire una ricchezza di particolari sorprendente.

Seduta dopo seduta ho scoperto che il *setting* a distanza acquisiva sfumature diverse, ostacolando alle volte e sostenendo altre volte gli incontri. Tuttavia il fattore più importante che ha permesso di portare alla luce temi e conflitti significativi per il processo terapeutico è stata la costruzione

di una buona alleanza terapeutica. La relazione terapeutica prevede il ripetersi costante e prevedibile nel tempo di un incontro tra persone che si attendono, si riconoscono, condividono un progetto comune. La cura e l'attenzione a coltivare e utilizzare propriamente elementi come l'empatia, la sintonia, la consapevolezza permette di promuovere un'alleanza che, specialmente nei contesti online, può essere la chiave per un intervento terapeutico efficace. Sulla base di alcune ricerche di recente stesura, la terapia a distanza, confrontata con quella in presenza, hanno entrambe risultati sovrapponibili rispetto l'importanza e la possibilità di costruire una buona alleanza terapeutica, soprattutto se rivolta a pazienti che hanno dimestichezza con l'utilizzo della tecnologia, condizione che dopo il lock-down dello scorso anno è sempre più diffusa (Smaniotto, et al., 2021). Attraverso lo schermo non è possibile vedere per intero la persona e di conseguenza la comunicazione non verbale risulta incompleta, è difficile comprendere bene l'abbigliamento e altre caratteristiche della persona che potrebbero rivelare dettagli significativi per la conoscenza reciproca. Questi elementi sono mancati e mancano tutt'ora nella relazione con F., ma non hanno ostacolato lo sviluppo dell'alleanza terapeutica. Se da un lato la comunicazione affettiva veicolata dal corpo è un aspetto significativo nello sviluppo di una buona relazione terapeutica, allo stesso modo alcuni studi affermano che la capacità di riconoscimento delle espressioni emotive sia maggiore in video che in presenza, dal

momento che i volti sono rappresentati in una dimensione maggiore, che ne amplifica i dettagli (Rolnik, 2020). L'assenza della presenza fisica viene compensata con l'attenzione e la cura più dettagliata alle espressioni facciali, al tono della voce, allo sguardo e all'intenzionalità comunicativa dell'altro. L'intenzione di chi parla può infatti veicolare significati comunicativi a prescindere dalla modalità utilizzata, rendendo fondamentale la sensazione di essere connessi in diretta con qualcun altro (Enrici, Bara, Adenzato, 2020). In questo senso è stato essenziale avere cura di alcuni dettagli nella gestione del *setting* che avrebbero potuto condizionare la seduta, come la stabilità della connessione, la chiarezza del video e dell'audio, la mancanza di interferenze esterne, l'attenzione al posizionamento del corpo e la direzione dello sguardo rispetto la telecamera, in modo da veicolare più direttamente l'intenzionalità della comunicazione.

All'inizio del cammino non ero così ben consapevole di quanto l'alleanza terapeutica fosse uno strumento potente e profondo, anche nel contesto a distanza. L'ho scoperto piano piano, navigando a vista all'interno di un mare che ancora poco conoscevo e le cui correnti spesso mi preoccupavano. Fra una corrente e l'altra sto imparando a prendermi del tempo per ascoltare me stessa, le risonanze e le sensazioni che mi rimangono sulla pelle, facendo di questo tempo la bussola che sta orientando la direzione delle mie scelte nel percorso.

Ed è proprio in uno di questi momenti di ascolto che ho sentito l'esigenza di

coinvolgere il corpo come strumento, come veicolo di espressione e di comunicazione, come ponte per accogliere una consapevolezza che le parole non sempre riescono a comunicare e che ci ha aiutato a ribaltare alcune delle premesse con cui F. aveva mosso i primi passi nella scoperta di sé.

La richiesta di essere supportata in un cambiamento lavorativo ha infatti rivelato fin dalle prime sedute il bisogno di conoscere le proprie luci e le proprie ombre, indirizzando la terapia all'interno di un viaggio alla scoperta della propria identità. In questo viaggio l'utilizzo del corpo è stato molto prezioso: poter dare spazio e ascolto nella terapia a distanza alle sensazioni fisiche ha permesso di vivere con più "presenza" gli incontri, colmando quel gap che si crea online. L'integrazione continua fra pensieri, sensazioni corporee, vissuti ed emozioni, ha dato un contributo fondamentale per promuovere un cambiamento a livello cognitivo, emotivo e rispetto il sistema di credenze di F.

Regole, riconoscimento e responsabilità

La storia di F., fin dalla prima seduta, parla di regole, riconoscimento e responsabilità. Parla di autostima e di autocritica, di legami familiari e di senso di colpa. Elementi che sono emersi uno dopo l'altro nel raccontarsi e raccontare episodi di quotidianità e di storia passata. Si presenta sempre puntuale e mi accorgo fin da subito di quanto sia attenta a me come persona, espressione sincera del piacere che prova a dedicarsi all'altro.

Durante i primi incontri mi lascio prendere per mano e accompagnare nella sua vita, mi racconta della sua storia familiare e del suo matrimonio con il primo fidanzato. È giovane, penso, e ha già un divorzio alle spalle. Osservo le mie premesse, i miei pregiudizi, e li lascio lì per continuare a camminare con lei. Mi racconta della sua convivenza con il suo attuale ragazzo, che ama molto e con cui condivide tanti valori e intenzioni. Percepisco malinconia quando mi parla della sua Sicilia, i ricordi d'infanzia e i luoghi abitati ormai tanto tempo fa, che tornano ad accendersi ogni volta che fa visita al suo Sud. In famiglia è quella che ha fatto scelte meno "tradizionali" e allo stesso tempo è quella su cui poter sempre contare. Mi accorgo che si porta addosso uno zaino molto pesante, che chiamiamo lo "zaino della responsabilità". Iniziano ad emergere una ad una le regole che rallentano il suo passo e che spesso la bloccano a guardarsi i piedi perdendo di vista l'orizzonte. Racconta come senta il dovere di essere "perfetta", l'immagine che gli altri hanno di lei è quella di essere "quella brava", "quella responsabile", mi spiega come spesso siano gli altri a scegliere per lei e lei lascia che facciano senza imporsi. La separazione da suo marito è stata una svolta, un punto di rottura che le ha permesso di prendere in mano la sua vita e dargli una direzione che fosse sua, senza le influenze esterne che percepiva prima. È stato uno dei pochi momenti che ricorda nel passato in cui è riuscita ad ascoltare una voce che dal profondo le sussurrava da tempo di essere fedele a sé stessa.

Il racconto di F. porta alla luce la bussola che ha orientato e orienta il più delle volte i nostri incontri: l'autenticità e la coerenza. Per autenticità possiamo intendere la possibilità di realizzare concretamente quello che la nostra "voce interiore" ci suggerisce, esprimendola nostra unicità, il nostro modello di vita, che è unico perché dipende dalla nostra soggettività. Riuscire ad ascoltare questa voce permette di essere fedeli a sé stessi. Per coerenza possiamo intendere la capacità di mettere in atto comportamenti ed azioni che siano in linea con la nostra soggettività. Un requisito fondamentale per poter dare ascolto alla propria unicità è quello di essere consapevoli del proprio valore, di volersi bene ed accettarsi. Questo bisogno cammina a fianco di un altro bisogno, quello dell'importanza di essere amati e accettati dagli altri. La relazione fra questi due bisogni genera nell'individuo un sentimento chiamato autostima, che costituisce quel metro di misura con cui valutiamo, regoliamo e a volte giudichiamo i nostri vissuti, classificandoli come accettabili o meno, influenzando di conseguenza il nostro agire (Ulrich, 2019).

F. a questo proposito vive un conflitto in termini di autostima, che si esplicita tra il suo bisogno di ascoltare la sua voce interiore e il bisogno di essere accettata dal contesto sociale che la circonda, portandola a compiere azioni che sono incoerenti con la profondità del suo sé. Il livello dell'autostima dipende infatti molto dal modo in cui valutiamo i nostri sentimenti, le nostre azioni e i nostri vissuti. Questa valutazione viene influenzata dall'apprendimento e

dall'esperienza che facciamo all'interno del nostro contesto sociale, il quale diventa un terreno più o meno fertile per lo sviluppo del valore che attribuiamo a noi stessi. Infatti lo sviluppo dell'autostima non solo ha le sue radici nell'interazione simbolica fra le persone, ma viene continuamente mantenuta e alimentata dalle relazioni che noi abbiamo con gli altri. Per F. essere autentica nell'espressione del suo vero sé, esprimere quindi la sua autostima, non è affatto semplice, perché significherebbe per lei rischiare di entrare in conflitto con il suo contesto sociale, con il quale ha interagito per tanto tempo attraverso modalità che non sempre erano coerenti con se stessa. Esprimere la sua "verità emotiva" potrebbe ferire qualcuno o cambiare l'immagine che gli altri le hanno attribuito per tanto tempo, mettendola in difficoltà.

Queste paure e preoccupazioni sono pietre che F. probabilmente tiene dentro il suo zaino e fatica a lasciare per strada, che la rallentano e spesso non le permettono di entrare in relazione autentica con se stessa e con le persone che la circondano. All'interno della comunicazione simbolica nel nostro contesto sociale sviluppiamo la nostra identità e la mia sensazione è che queste emozioni e questi vissuti connessi all'altro ostacolano la possibilità che F. avrebbe di poter scegliere chi vuole essere e chi vuole diventare.

Queste ipotesi sono in contatto con una sensazione che mi riporta spesso fin dai primi incontri, quella di non sentirsi riconosciuta dalla sua famiglia, in particolare dal padre, con cui è spesso in conflitto.

La mancanza di riconoscimento può creare ferite profonde nelle persone, che goccia dopo goccia vanno a scavare nell'autostima, modificandone i confini e la percezione che abbiamo di noi stessi. Se per identità possiamo intendere l'unicità che caratterizza l'individuo, la definizione di chi è e da dove viene, tutte le sfumature valoriali e intenzionali che lo riguardano, allora il suo riconoscimento da parte del contesto sociale e affettivo di riferimento diventa un bisogno fondamentale dell'essere umano (Ullrich, 2019). Mentre F. mi riporta diversi episodi nei quali non si è sentita riconosciuta come persona, in cui non si è sentita vista nel profondo dei suoi sogni, desideri e intenzioni, la mia sensazione è che lei stessa faccia fatica a vedersi. Non solo, ho avuto la sensazione che non si sia mai data la possibilità di fermarsi, togliersi lo zaino pieno di pietre e decidere cosa tenere e cosa lasciare a casa viaggio dopo viaggio. La comunità di riconoscimento all'interno della quale ci sperimentiamo e facciamo quell'esperienza che alimenterà la nostra autostima e contribuirà a definire la nostra identità è un punto di partenza per la promozione della nostra unicità, non un punto di arrivo. L'esperienza del presente, lavorare nel profondo sulla consapevolezza delle proprie risorse, entrare a contatto con la propria "verità emotiva", riconoscerla noi per primi per poi esprimerla nel mondo con autenticità, è un passaggio possibile. Questo passaggio per F. significherebbe un cambiamento nel proprio modo di osservare il suo mondo interiore e la relazione con l'esterno, significherebbe diventare una

“persona etica”, protagonista delle proprie scelte. In questo senso la sua biografia diventa un punto di partenza da cui scegliere ciò che vuole diventare, quello che F. in questo caso vuole portarsi con sé nello zaino e quello che invece decide di lasciare a terra. Si tratta di un processo decisionale che richiede un atto di responsabilità importante verso sé stessi: la responsabilità di cercare in modo coerente la propria unicità.

Il corpo come rivelazione

“Nell’espressione del sé ogni movimento è anche emozione, così come ogni emozione ha bisogno di esprimersi in un movimento per essere sperimentata pienamente” (Ullrich, 2019).

Al quinto incontro F. mi ha parlato di autostima e di riconoscimento, della sua difficoltà a prendere decisioni che aderiscano a quello che desidera profondamente, rivelando un senso di colpa quando non riesce ad “accontentare gli altri”. Si tocca le mani, mi fissa diretta negli occhi e si interroga su quali siano le ragioni, quali i meccanismi che la portano spesso a compiere gli stessi “errori” ed esprime il desiderio di voler ascoltarsi di più, di riuscire a scegliere in modo più consapevole quello che desidera per sé stessa. Sento forte la sua richiesta di aiuto, di dargli una spiegazione che possa calmare il suo bisogno di senso e mi trattengo dal rispondere. Resto in ascolto della sua sofferenza e della frustrazione che esprime raccontandomi gli episodi della sua vita che descrivono questa sua difficoltà. Inizio a sentire una pesantezza alle spalle,

alla schiena, come se lo zaino che si porta dietro F. non sia troppo diverso dal mio. Mi accorgo di aver bisogno di coinvolgere altro oltre alla parola e allo sguardo, di voler abbattere la distanza che ci separa chiamando il resto del corpo, nascosto dietro lo schermo e vissuto per entrambe in uno spazio diverso.

Non era la prima volta che ci pensavo e ciò che mi frenava è sempre stato il *setting* a distanza, la conoscenza ancora troppo superficiale di F. e una paura irrazionale di non poter controllare eventuali conseguenze. In quel momento però, forte dell’alleanza terapeutica che si era creata e delle buone risorse che avevo osservato in F. negli incontri precedenti, ho seguito l’istinto di chiamare il corpo all’azione.

Ho avuto la sensazione che fosse importante aiutare F. a recuperare stati di esperienza profondi nel conflitto che esprimeva F. descrivendo le diverse parti che compongono la sua identità, in particolare in riferimento alla sua autostima. Attraverso il coinvolgimento del corpo avevo l’intenzione di promuovere una consapevolezza riferita alle sue verità emotive e alla sua autostima, supportandola passo dopo passo a relazionarsi con il mondo in una modalità più funzionale e coerente con sé stessa. Per fare ciò ho scelto di dare spazio ad una parte di F. che fatica a vedere in primis lei.

Le chiedo di cercare una sedia nella stanza e metterla di fianco a lei, di posizionarsi davanti allo schermo ad una sufficiente distanza da poterla vedere a mezzo busto. Controllo che la connessione sia buona e mi assicuro che mi veda e mi senta bene.

Chiedo così a F. di raccontarmi un momento della sua vita in cui si è sentita forte e capace di scegliere. Lei si prende poco tempo per rispondere e mi descrive la mattina in cui si è svegliata e ha deciso di separarsi da suo marito. Non era felice, non stava vivendo una vita che sentiva sua e non sapeva come uscirne, ma quella mattina ha avuto il coraggio di decidere per sé stessa.

“Ora se te la senti prova a chiudere gli occhi e immaginarti quel momento della tua vita. Come ti sei sentita?”

“Mi sono sentita libera, coraggiosa e consapevole di dover fare una scelta che fosse per me”

“Ti va se invitiamo qui quella parte di te che ti ha fatto sentire così libera e coraggiosa?”

“Va bene”

“Ti chiederei allora di sederti sull'altra sedia e di provare ad immedesimarti in questa parte di te, che possiamo chiamare Autostima”

F. si sposta e si accomoda sull'altra sedia.

“Vuoi provare ad assumere con il corpo una postura che rappresenti questa parte di te coraggiosa e libera?”

F. cerca per qualche secondo una postura per rispondere alla mia richiesta, fino a trovarla e comunicarmi che è pronta.

“Mi rivolgo adesso a te come Autostima, come ti senti in questo momento seduta su questa sedia?”

“Mi sento forte e potente. Sento le spalle dritte e la testa alta. Mi sento come un marinaio che ha preso il comando della propria nave che stava naufragando e l'ha portata in salvo”

“Ti chiedo allora, Marinaio-Autostima, come ti senti trattata da F.?”

“F. mi ha tenuta nascosta per tanto tempo, non mi dà spazio perché ha paura”

“Di cosa ha paura?”

“Che io prenda il controllo e faccia quello che voglio”

“Prova a guardare nell'altra sedia e immagina che ci sia F., che cosa vedi?”

“Vedo F. piccolina. È tutta raggomitolata e triste. La vedo piccola e indifesa”

“Cosa provi e cosa senti a guardarla?”

“Mi fa tenerezza, è piccola e indifesa e vorrei tanto proteggerla”

“Vorresti dirle qualcosa?”

“Non avere paura, ci sono io che posso portarti in salvo sulla scialuppa, vieni con me”

Finito l'esercizio corporeo F. è molto stanca, sente le spalle pesanti e un senso di spossatezza. Allo stesso tempo però condivide con sorpresa di aver riconosciuto due parti di sé che prima non riusciva a vedere: il Marinaio e la Piccolina. Prova tenerezza e senso di protezione verso la Piccolina, e allo stesso tempo è orgogliosa del Marinaio. Vengono così alla luce due personaggi che saranno i protagonisti di una storia che lentamente aiuterà F. a rinarrarsi attraverso una nuova prospettiva.

Mi sorprende la velocità e la chiarezza con cui F. ha individuato i due personaggi, come li immagini bene e io stessa li vedo davanti a me mentre li descrive. Sento di entrare profondamente in empatia con lei e ascoltando le mie sensazioni provo un calore al petto che si diffonde in tutto il mio corpo, trovando nel mio ventre la sua destinazione.

Nell'incontro successivo F. si presenta

luminosa e carica di informazioni. Mi racconta di un nuovo colloquio di lavoro, di prospettive future e di sogni. Si prende poi uno spazio per raccontarmi di come nel fine settimana precedente sia di nuovo caduta vittima della Piccolina. Aveva amici per cena e ha passato tutto il sabato a pulire casa e cucinare per far trovare tutto perfetto, anche se non ne aveva voglia. Si è sentita in dovere, come se stesse seguendo gli ordini di qualcuno che non avrebbe voluto ascoltare, qualcuno che ha preso il controllo senza ascoltare quello di cui aveva davvero bisogno. Le chiedo se ha voglia di fare un esercizio con il corpo rispetto a quanto è successo e lei acconsente.

“Prova a rappresentare con il corpo il vissuto provato nel weekend che mi hai appena descritto”

F. si rannicchia con le ginocchia al petto e la testa bassa, abbracciando le gambe.

“Come ti senti?”

“Chiusa a pallina, protetta nella zona della pancia ed esposta nella colonna vertebrale”

“Prova a concentrarti sulle tue sensazioni corporee e se riesci descrivimele”

“Sento bruciore nella pancia, fuoco. Non mi piace ma è familiare”

“Prova a dire ‘sto bruciando’”

F. fatica a dirlo e le esce un sussurro, la vedo muoversi sulla sedia. Le chiedo di ripeterlo e lei si agita ancora di più sulla sedia.

“Come ti senti mentre lo dici?”

“Mi sento scomoda”

“Cambia pure posizione in base a quello che ti senti di fare”

F. si siede di nuovo normalmente sulla sedia, allargando le spalle.

“Mi sto liberando, prima sentivo come delle spine, qualcosa intorno a me e adesso sento un’energia che va verso il basso”

Il dialogo prosegue e lentamente si fa spazio dentro di me la sensazione che ci sia una parte di F. che le impone delle regole, ma che quel qualcuno non sia la Piccolina. Mentre mi descrive le sensazioni che prova, mentre la vedo rannicchiarsi sulla sedia mi sorge il dubbio che Piccolina sia stata fraintesa e non riconosciuta. Questa ipotesi muove i miei passi successivi e le chiedo secondo lei chi è che stabilisce queste regole, quale parte di sé le impone di “essere perfetta”, dedicando tutto il sabato a sistemare la casa senza che ne abbia voglia. F. si prende un attimo di tempo per rispondere e alla fine mi rivela che è il Marinaio a imporlo, perché Piccolina è contro a queste regole, si sente fragile e senza forze perché nessuno la riconosce. Si sente “rannicchiata a pallina”, senza via di uscita, “scomoda” nella posizione di dover sempre fare “quella brava”.

Come anticipato nel capitolo precedente, il proprio senso del sé ha origini e sviluppo nel contesto relazionale, non sempre consapevoli, ma che mutano nell’esperienza diretta e soggettiva che facciamo di noi stessi in ogni momento. La conoscenza che abbiamo di noi dipende quindi dall’immagine che abbiamo del nostro corpo e dal confronto con l’ambiente esterno, mediato dal linguaggio. Questo confronto influenza lo sviluppo di regole e costrutti interni. Il rischio è quello di rispondere ai bisogni e ai desideri delle figure significative, allontanandosi dalle proprie esperienze interne. Lo sviluppo del Sé si articola all’interno di queste influenze,

colorandosi di sfumature anche molto diverse fra loro (Guidano, 1988; Ullrich, 2019). Gli esercizi corporei proposti hanno l'obiettivo di far dialogare le parti interne a F., promuovendo una consapevolezza del suo conflitto interno a partire dall'ascolto del suo corpo. Il presupposto alla base è quello di "drammatizzare" vissuti interiori conflittuali che possono riflettere copioni relazionali appresi nel tempo in modo da recuperare l'esperienza a diversi livelli, instaurando una comunicazione congruente con il suo "vero sé" al fine di promuovere la consapevolezza e dare una lettura diversa alla propria storia (Ullrich, 2019, 2019a).

Grazie quindi all'ascolto del corpo, alla sua drammatizzazione, abbiamo avviato un processo di identificazione nel quale F. ha preso consapevolezza di sé, del proprio sentire, della responsabilità che ha di riconoscersi come protagonista della sua storia. Inizia così un nuovo capitolo, che ribalta i ruoli o forse offre una luce nuova alla narrazione precedente.

F. capisce che il Marinaio è quella parte di sé forte e determinata che la porta in salvo nei momenti difficili, che prende in mano le situazioni e le risolve. È una parte di sé che però viene condizionata da queste regole e che spesso si impone su di lei senza ascoltare i suoi bisogni più profondi, che sono identificati in Piccolina. Ma chi è Piccolina? Stiamo ancora scoprendo e conoscendo questa parte di F. che per tanto tempo e troppo spesso ha tenuto nascosta, non ha ascoltato e di cui a volte si è vergognata. F. riconosce in Piccolina il suo vero sé, la custode delle sue emozioni più profonde.

Il giorno in cui ha deciso di lasciare suo marito è forse stato il momento in cui il Marinaio ha ascoltato la Piccolina, una bella quanto rara occasione che adesso F. sta osservando attraverso una luce nuova. L'incontro fra noi termina con una consapevolezza, un obiettivo e forse un desiderio: quello che il Marinaio impari ad ascoltare e che Piccolina impari a chiedere.

Vissuti del terapeuta

La relazione che lega corpo, bisogni ed emozioni è profonda. I movimenti che mettiamo in atto con il nostro corpo infatti possono rappresentare una modalità con cui gestiamo le emozioni e uno strumento con cui possiamo comunicare i nostri bisogni e i nostri desideri all'altro. Nel corso della sua vita F. ha costruito un castello di regole che rendono complessa la percezione e l'espressione dei suoi bisogni e delle sue emozioni profonde, promuovendo una comunicazione che spesso risulta incongruente con sé stessa. Quello che emerge è un conflitto interno che mette in contrasto diverse parti di sé e confonde F., rendendole ancora più difficile capire quello di cui ha bisogno o quello che sente. Le emozioni profonde non trovano più espressione a livello corporeo e rischiano di restare schiacciate e represses, eppure sono ancora lì (Perls, 1969; Ullrich, 2019, 2019a). Come accennato in precedenza, le attivazioni che ho proposto durante i nostri incontri avevano l'intenzione di ripercorrere le strategie dello straniamento, attraverso la drammatizzazione di un conflitto interno, dell'*awareness* e dell'identificazione,

per portare alla luce le emozioni e i bisogni inespressi. Da una parte grazie alla drammatizzazione è stata “messa in scena” l’esperienza conflittuale di F., che ci ha fatto conoscere il Marinaio e la Piccolina, personificazione di due parti di sé. Dall’altra parte, grazie all’ascolto e al movimento del proprio corpo F. ha iniziato a recuperare consapevolezza delle sue esperienze corporee. Il passaggio successivo è stato quello di promuovere l’esperienza comunicativa, esplorando le parole, le emozioni, le sensazioni che potessero descrivere la sua esperienza corporea (Ullrich, 2019). Parole, emozioni e corpo hanno così lentamente iniziato a trovare il loro ritmo.

I due incontri descritti nel precedente capitolo sono stati cruciali per il nostro percorso, perché hanno permesso di capovolgere le aspettative che F. si era creata su se stessa, hanno permesso di farla entrare a contatto con diverse parti di sé, riconoscendo alcuni aspetti nascosti che faticava ad accettare e a vedere. Coinvolgere il corpo ha concesso di arrivare a quei vissuti attraverso vie alternative a quelle della parola, ha permesso di sentire le nostre presenze nonostante la distanza, vivendo l’esperienza della terapia come se condividessimo lo stesso spazio fisico.

Mi sono interrogata a lungo sulla possibilità di mettere in pratica tecniche corporee nel *setting* a distanza, ma la risposta definitiva l’ho avuta ascoltando le mie sensazioni e i miei vissuti quando F. nel nostro quinto incontro mi ha “gridato” aiuto. È lì che ho smesso di pensare e ho iniziato a sentire.

Ho sentito quanto la sua storia risuonasse in me, quanto mi stavo frenando per paura io stessa di non fare bene l’esercizio, di sbagliare qualcosa. Una paura molto simile alla sua, che si tingeva delle stesse sfumature e rischiava di lasciarci bloccate in quel limbo. Nel momento in cui mi sono abbandonata al mio sentire ho percepito le mie spalle, la mia schiena, le tensioni del mio corpo e il desiderio di andare oltre, anche se non eravamo faccia a faccia, anche se non potevo controllare tutto come avrei voluto. Ascoltare il mio corpo mi ha permesso di pensare che questa sarebbe potuta essere una strada percorribile anche per F., che potesse essere un sentiero nuovo e inesplorato ma capace di rivelare nuovi aspetti di lei e anche di me stessa.

In tutto il corso del dialogo e dell’attivazione corporea ho ascoltato le sue parole, ho osservato i suoi gesti e ho notato come questi risuonavano dentro di me, quali messaggi mi portavano e quali movimenti mi suggerivano. Questo processo di ascolto e attenzione ai più piccoli particolari mi ha permesso di lasciare a casa le mie premesse e le mie paure legate alla possibilità di sbagliare e mi ha concesso di essere congruente con me stessa, decidendo in modo consapevole quando e come agire. La congruenza che ho sperimentato è poi stata quella che ho visto sperimentare a F., specialmente nel sesto incontro, grazie al quale il corpo ci ha condotte ad una vera e propria rivelazione.

L’esperienza di terapia con F. prosegue ancora, stiamo camminando passo dopo passo alla scoperta di nuovi orizzonti di

consapevolezza, alla scoperta di terreni fertili in cui far incontrare il Marinaio e Piccolina.

Bibliografia:

- Boscolo, L., Bertrando, P. (1996). *Terapia sistemica individuale*. Milano: Raffaello Cortina.
- Boscolo, L., Bertrando, P., Fiocco, P.M., Palvarini, R.M., Pereira, J. (1991). *Linguaggio e cambiamento. L'uso di parole chiave in terapia*, *Terapia Familiare*, n 37: 41-53.
- Enrici I., Bara B., Adenzato M. (2020). *Theory of Mind, pragmatics and the brain. Pragmatics and Cognition*, 26: 5-38. DOI: 10.1075/pc.19010.enr.
- Guidano, V.F. (1988). *La complessità del Sé. Un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva*. Torino: Bollati Boringhieri editore s.r.l.
- Perls, F.S. (1969). *La terapia gestaltica*, tr. It. Astrolabio, Roma 1999.
- Rolnick, A. (2020). *Principles of Internet-based Treatment*. In: *Theory and Practice of On-line Therapy Internet-delivered interventions for Individuals, Groups, Families, and Organizations*. London: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science and Behavior Books.
- Smaniotto, C., Ceschin, R., Gualtieri, E., Nai, S., & Zappalà, A. (2021). *La nuova sfida della video psicoterapia su Internet*. *Quaderni Di Psicoterapia Cognitiva Open Access*, (47). Recuperato da <https://journals.francoangeli.it/index.php/qpcoa/article/view/11209>
- Ullrich, W.H. (2019). *Posso essere felice. Autostima e comunicazione, l'esperienza umana in tempi moderni*. Milano: Edizioni Angelo Guerini e Associati srl.
- Ullrich, W.H. (2020). *Dispense delle lezioni pratiche cliniche del terzo anno*.