

TAPPE, TOPPE, INTOPPI NELLA STANZA DI PSICOTERAPIA E NON SOLO

ANGELA DI BIASE

Nell'acceptare l'invito a trattare un argomento specifico riguardante lo studio della Psicologia, ho pensato in prima istanza agli studenti, perciò chiedo scusa agli adulti che "sanno", invitandoli a recuperare un po' d'ingenuità nell'ascolto.

Ho pensato a me studentessa, a cosa mi era piaciuto quando ero a scuola, nella stessa che voi frequentate, una volta il famoso Liceo Classico. Mi era piaciuto **come** il Prof. d'italiano mi avesse appassionato alla letteratura contemporanea.

Con lui ho imparato a leggere; anche se sono stati trascurati i classici, mi è rimasta, però, la passione per le parole scritte e di questo lo ringrazio.

Tornando agli studenti... mi sono chiesta: cosa gli racconto, quale specificità affronto? E subito un'immagine popolare, ma alquanto efficace, mi è venuta in aiuto "Fra il dire e il fare c'è di mezzo il mare"; fra la teoria e la tecnica c'è la prassi; fra la letteratura e l'azione terapeutica c'è il lavoro clinico, c'è " il navigar m'è dolce in questo mar".

Allora ho scelto di raccontarvi brani del mio lavoro clinico, fatto di emozioni, di teoria, di tecnica e di relazioni, con la speranza di lasciarvi tracce di me, di creare nuove trame in voi, tali da potervi appassionare al punto da farvi scegliere professioni inerenti alla relazione d'aiuto.

Professioni dure, impegnative, che impongono una costante revisione della propria prassi lavorativa, sia di conoscenze che di sé e, soprattutto, un importante senso d'umiltà di fronte al dolore degli altri.

Nel mio scritto accenno ai concetti di:

- Processo maturativo
- Holding
- Tappe evolutive all'interno dello sviluppo affettivo
- Nascita del trauma
- Funzioni genitoriali
- Nascita del concetto di spazio e di tempo
- Concetto di separazione
- Concetto di rielaborazione del lutto
- Legami d'attaccamento
- Funzioni dell'Io e del Sé

- Luoghi e modalità riparative
- L'uso della narrazione come forma di terapia

Per ognuno di questi concetti numerosi e autorevoli studiosi hanno scritto molto. Alla luce di tanta e bella letteratura in merito (di cui vi lascio alcune indicazioni bibliografiche), ho preferito non avventurarmi nel dare spiegazioni teoriche, in modo... da non fare brutta figura!

L'impostazione scelta è di una lettura **psicodinamica**.

Invitandovi a diventare protagonisti nella lettura, cercate nei miei brani i concetti di cui sopra, un modo per fare esercizio d'individuazione della metacomunicativa.

A voi... buona lettura e poi raccontatemi.

Vi racconto una storia, ma non è una "storia"... è una storia vera.

Un giorno, era lunedì, sì credo proprio di sì, uno dei tanti lunedì di una settimana come tante di un mese e di un anno... il tempo consueto della vita si è fermato per qualche istante nella mia mente e nel mio cuore.

Una collega ci dice... qualche anno fa una signora ultranovantenne arzilla e lucida si presenta ai Servizi Sociali chiedendo delle informazioni.

Racconta che era cresciuta in quel luogo, in quel grande palazzo dalle volte alte e dalle finestre di legno, palazzo che un tempo era un orfanotrofio!

Lei era cresciuta, si era fatta una famiglia, aveva avuto figli e nipoti, una buona vita tutto sommato, ma non poteva morire senza conoscere il nome della sua mamma.

Dice: «Se non conosco il suo nome, come potrò chiamarla quando sarò in paradiso?».

Voleva un nome che segnasse il momento del suo inizio e che le permettesse di chiudere, con il passaggio ad un'altra dimensione, il cerchio della sua vita.

Se ci pensiamo, c'è bisogno dei nomi in paradiso? Era certa di andare in paradiso? E la sua mamma era lì?

Questa donna per tutti i suoi novant'anni ci ha pensato e chissà quante domande l'hanno accompagnata ogni giorno.

Sicuramente aveva scelto di mettersi nelle mani di Dio per vivere, aveva pensato per sé di meritarsi il paradiso, forse per quello che aveva dovuto passare e accettare, ma nelle sue parole non c'erano tracce di rancori verso la mamma. Avrebbe potuto avere dei buoni motivi, essendo stata abbandonata; forse se ne era fatta una ragione o forse non avrebbe potuto sopravvivere se non avesse dato pace a tutto questo.

Adesso era arrivato per lei il momento in cui si preparava a morire e non poteva farlo da sola.

I colleghi si sono dati da fare per cercare il nome della mamma, ma non l'hanno trovato, non c'era nessuna traccia... e allora hanno deciso d'inventarselo.

Le hanno dato un nome credibile e frequente per la cultura del tempo, e lei è potuta andare via... forse a morire più serena, con un pezzo di storia in più, la sua..., dove ancora una volta degli estranei, gli operatori, avevano fatto loro la sua storia e le avevano dato un'identità, un nome, un'immagine.

Ho immaginato che intorno a questo nome ha potuto costruire un corpo, un viso, degli occhi, un profumo, delle braccia, una voce con cui salutarsi alla fine di questa esistenza e all'inizio dell'altra, così come ci aveva raccontato.

Come "ci" aveva raccontato?!! Io non ero stata presente al suo racconto, eppure l'ho fatto mio e mi emoziona ogni volta che ci ripenso, mio al punto **da avere voglia di raccontarvelo.**

Il racconto di questa semplice esistenza ci può ricordare e forse ri-insegnare tutto quanto è scritto nei libri del Dottor D. Winnicott, nelle parole di Bolwby, di Stern, di E. e R. Gaddini e di altri.

Avere diritto ad una madre capace di creare un'holding rassicurante, costante, sicuro nel tempo, è una necessità, dice Bolwby, e tanta importanza ha questo aspetto nella costruzione dei legami di attaccamento, struttura base per il futuro relazionale sia affettivo, sia amicale, sia professionale.

E non si parla di una super-mamma, ma di una mamma "sufficientemente buona", dice Winnicott, una mamma che abbia un calore, dei colori, dei suoni, delle emozioni da regalare..., che a sua volta è sostenuta da quelli che sono i cerchi concentrici della nostra esistenza, la famiglia, le persone care, i servizi, la scuola...

...e siamo solo all'inizio di una lunga lista di **tappe**, e di quanto impegno c'è bisogno da parte di tutti, perché **i bambini sono responsabilità di tutti.**

Ritornando alla signora, pensavo, sorridendo: con il nome "inventato" dalle operatrici chissà che confusione una volta in paradiso! Ma... mi auguro che Qualcuno metta a posto le cose.

Dicevo che siamo solo all'inizio, l'inizio di una vita, ma la signora aveva bisogno del nome per chiudere: **inizio... fine... nuovo inizio.**

Ogni fine coincide straordinariamente con un inizio in un movimento continuo e perpetuo.

Pensiamo solo ad un giorno: ha un'alba, un tramonto, una notte... e noi ci muoviamo dentro questo eterno tempo di un istante.

Con la luce agiamo, parliamo, ci portiamo per mano verso le cose e piano, molto piano, ci prepariamo alla sera.

Ogni sera, ogni notte ci separiamo da noi, dai nostri cari, dalle nostre cose.

Ci **abbandoniamo** al calore di un piumone, di un abbraccio, di un riposo e non pensiamo... "posso non svegliarmi domani"... per fortuna, mi direte,

sarebbe un incubo ogni volta... è vero, ma ogni sera noi moriamo a noi stessi e lasciamo posto a mondi sconosciuti, i sogni, l'inconscio e...

Tutto questo per dire che il nostro divenire si svolge in un tempo, si articola in tappe, ogni tappa prevede un cambiamento, che ha implicita in sé **una naturale separazione**, e in questo divenire **non si può essere soli**, anche se sappiamo che insieme faremo solo piccoli pezzi di strada.

...io mi dico che è meglio lasciarsi che non esserci mai incontrati...
(Fabrizio De Andrè).

Ma soprattutto, cari voi, chi ci assicura che tutto poi procederà in modo fluido e nel rispetto dei tempi di ognuno? Vi invito a rispondermi.

Così ho pensato di raccontarvi un'altra storia, anche questa non è un "storia", ma è una storia... vera!

In uno dei tanti colloqui di psicoterapia un uomo di circa quarant'anni, affermato professionista, padre di famiglia, mi dice: «Sa, dottoressa, quando arriva il tramonto io non posso stare più stare da solo, il cuore mi si stringe, mi sento soffocare dalle pareti che sembrano cadermi addosso, non posso guardare fuori dalla finestra perché arriva la notte e tutto è buio, ho bisogno della luce, mi sento triste e mi ritrovo a piangere sconcolato come un bambino piccolo, nulla mi aiuta, nemmeno l'affetto della mia famiglia di cui non posso fare a meno. Ho esplosioni d'angoscia che non avevo mai provato prima».

Mi ha comunicato un'intensa tenerezza, un omone che piange la sua angoscia e la sua solitudine, quanto imbarazzo avrà provato nel farmi il suo racconto, quanta paura lo avvolge e quanto deve lottare per continuare a vivere con la sua paura.

Con il buon senso avrei potuto dire: «non si preoccupi, andrà tutto bene, le cose si metteranno a posto» e forse un abbraccio lo avrebbe sollevato; in questo modo il senso materno avrebbe avuto spazio, la mia umanità si sarebbe espressa..., ma io ero là non come una mamma, non ero là come un'amica, né come salvatrice.

Ho ascoltato il suo dolore, ho sentito le sue emozioni ed ho cercato di contenere l'angoscia del tempo, del divenire che mi portava e che finalmente potevo condividere con qualcuno.

Forse non era più solo!

Continuo il mio lavoro dopo aver digerito, o forse per un po' allontanato da me, le preoccupazioni che la situazione mi dava.

Mi racconta che lo stato d'animo si era presentato dopo un lutto, una zia materna venuta a mancare all'inizio dell'anno, all'improvviso, senza segnali anticipatori.

Questa zia, molto cara, era stata per lui la sua seconda mamma: forse scopriamo a distanza di tempo l'unico sostegno affettivo, la spinta agli studi



e alla vita. Questa donna, con la sua presenza, aveva colmato il vuoto lasciato da una madre naturale affetta da una grave depressione e da alcolismo.

La morte della zia aveva lasciato quest'uomo da solo, con tutti i sentimenti e le emozioni che non aveva mai visto prima di allora.

Solo, deluso, arrabbiato, triste, ha dovuto ricostruire una parte di se stesso, come se fosse nato in quel momento, e soprattutto poi fare i conti con una realtà ancora così fortemente crudele con lui.

Dopo aver ringraziato la memoria della zia, si è aperta per lui una possibilità di guardare al rapporto con la madre, pur rimanendone ad un certa distanza, perché non l'ha ancora perdonata e la sua rabbia permane come sottofondo emotivo, e di questo è addolorato.

Di quanto tempo avrà ancora bisogno, non lo so; ci riuscirà... non lo so.

Adesso non ha più paura del buio, si sta preparando a salutarmi, ad uscire dal percorso di psicoterapia, ha ri-imparato a fidarsi ancora e, come un bambino piccolo diventato grande, mi parla dei suoi gusti, del suo lavoro, della nascita di un altro figlio.

Si sente forte e lo è, ma nel suo sguardo leggo la domanda: ce la farò da solo?

Ed io non lo so, ma so che può affrontare l'ansia dell'incertezza... e poi lo metto nelle mani dell'Universo!

Ancora un saluto, una separazione, diversa in questo caso, una separazione terapeutica alla fine di un pezzo di strada percorso insieme. Due sconosciuti s'incontrano in una stanza con regolarità e impegno, uno nel dire di sé, l'altro nell'ascoltare con il cuore aperto e la mente vigile ai non detti. Ad ogni incontro si aggiunge un piccolo pezzo, si scardina una porta chiusa da tanto tempo, si toglie la ruggine ai sentimenti, si nutrono le passioni, ma soprattutto si dà voce al dolore, a quel dolore che nessuno vuole sentire, nemmeno noi stessi.

Si parla, si continua a parlare e ancora... non si è più estranei! Eppure, oltre questo tempo non c'è spazio per raccontarsi, e allora sa di miracoloso come un tempo minimo nell'arco della settimana possa creare così tanta intimità. **Accade!** Il tempo della psicoterapia, il luogo, la relazione pulita ed ordinata, semplice nell'ascolto ma complessa nella rielaborazione, la libertà del silenzio... creano un'empatia profonda che favorisce l'apertura alla propria intimità, ed è proprio lì che si può ricostruire, nel rispetto e nell'umiltà si lavora come dei muratori nel risistemare, mettiamo una toppa e cerchiamo di farlo al meglio. Ancora più utile è dare gli strumenti e le conoscenze per poter in autonomia dare delle sistemate quando l'usura del tempo lo richiederà.

Abbiamo messo una **toppa** ad una ferita, che un **intoppo** dell'evolversi della vita aveva creato, nello svolgersi naturale delle **tappe** maturative.

Ci rimane il dolore di una ferita che fa male quando cambia il tempo e poi dimentichiamo.

Chiamiamo questo percorso consapevolezza, accettazione di sé, rielaborazione del lutto, discesa negli inferi dei propri fantasmi, chiamiamo in causa i nostri padri, Freud, Jung, i filosofi... e anche Dio, stiamo percorrendo il cammino per incontrare il nostro dolore.

Ma chi ce lo fa fare??!! Chiederselo è sacrosanto! Ma non ci si arriva per piacere, si è sempre spinti da una sofferenza che non ci permette di vivere un giorno in serenità, e poi si sceglie... continuare a stare lì, o provare a muovere qualche passo facendosi aiutare.

«Quando, Maestro, il movimento è giusto, corretto? Dal cuore nacque una risposta: “quando non fa più rumore, quando mi posso liberare dai fantasmi che normalmente abitano con me”, e continuai a praticare» (dai miei appunti nella pratica del Tai Chi).

Ancora una storia... ma sì ancora una o forse due, come i bambini che alla sera non vogliono mai dormire e chiedono sempre “ancora una storia”...

Come avete avuto modo di vedere, mi piacciono i puntini di sospensione, mi piace lasciare spazi di silenzio, pause dai suoni per poi ripartire con il gusto di ascoltarne di nuovi, le armonie che le parole hanno. Se fossi lì con voi, nei silenzi, vi guarderei negli occhi, cercherei di cogliere le vostre espressioni, i sorrisi o le noie e vi direi ancora attraverso le parole le storie di vita.

Un racconto, a me particolarmente caro, è quello di una donna che, durante una seduta, mi dice, in tono molto risentito: **ridatemi le mie ali!** Tra l'arrabbiato e l'ironico comincia a verbalizzare che ha compreso di aver diritto a riavere quello con cui era nata, le sue possibilità iniziali, che erano state castrate nel tempo da una educazione severa, da un vuoto affettivo che sentiva forte nonostante avesse avuto una famiglia apparentemente normale. Il suo sentire era spesso di tristezza, solitudine, incomprensione e inadeguatezza. Difficoltà nel lavoro, difficoltà nelle relazioni, difficoltà e ancora difficoltà, che nel tempo si erano trasformate in stanchezza, era continuamente stanca con il bisogno di riposare, di non lavorare, di allontanarsi da tutti; ma, nonostante questi momenti di pausa, non riusciva a recuperare energia e, soprattutto, un po' di entusiasmo per le sue cose. **Dalla stanchezza alla tristezza, dalla tristezza alla depressione e dalla depressione alla rabbia. Questo è stato il percorso fatto.**

Questa donna ha cercato molto, ha fatto molte cose per stare meglio, ha percorso molti sentieri, continuando a cercare un motivo per il suo star male; nel suo cercare chiaramente ha continuato a vivere, fino a quando un giorno si è accorta che non sapeva più né chi fosse né a che punto si trovasse.

Mi dice: “non sono più quella di un tempo, non sono neanche quella



che avrei voluto essere; dunque, chi sono allora? Un nome scritto su un cuscino, un paio di scarpe nuove e finalmente i piedi caldi”.

Il suo disorientamento è spaventoso, come se ogni giorno dovesse costruirsi la sua identità, ogni giorno mettere radici, cercare un modo per essere, altro che stanchezza!!

Nelle giornate di questa donna non c'è spazio per rilassarsi, per essere semplicemente quello per cui è nata ed è stata predisposta come essere umano.

Quando ha realizzato che, nonostante le sue ricerche e le cure che ha cercato per sé, nonostante le spiegazioni che ha trovato, non riusciva a vivere le giornate con meno tensione, si è molto arrabbiata, con tutti, perché sentiva che c'erano delle responsabilità nella sua famiglia e nel mondo intorno indipendentemente dalla sua volontà.

Ha avuto il coraggio di pensare che avrebbe avuto il diritto ad avere le ali che le spettavano in dotazione alla nascita.

Ogni bambino ha diritto a volare!

“Senza radici non si vola”, intitola il suo libro Bertold Ulsamer; quindi, a questa signora **adesso tocca lavorare sulle sue radici** per recuperare la possibilità di volare, sarà un volo da adulta, ma sentirà il piacere **finalmente** del movimento nell'aria, senza peso e senza stanchezza, almeno per una volta.

Ha deciso che avrebbe organizzato una festa per celebrare tutti i fallimenti che sentiva di aver accumulato, perché comunque facevano parte della sua vita e avevano anche loro diritto di essere ricordati.

Ha deciso di smettere di cercare e adesso sta lì, nel suo giorno, ad ascoltare quello che arriva; intanto continua la sua storia di vita.

Chi direbbe mai, incontrandola, quale **sofferenza è nei suoi piedi** e quanto desiderio c'è di un futuro, ma quanta paura e quanta delusione ha ancora da smaltire!

Ancora una storia di riparazione!

Ho molto sottolineato l'importanza delle relazioni familiari, non voglio dare l'impressione di abbracciare le vecchie idee analitiche che è sempre colpa della mamma..., ma molte cose accadono e si strutturano nei primi tempi di vita e con le persone che abbiamo accanto in quel momento.

Il ciclo di vita è segnato da incontri e separazioni continue, che animano il teatro delle nostre emozioni.

Per crescere abbiamo bisogno di riferimenti fermi, costanti nel tempo, che ci aiutano a costruire fondamenta solide, a nostra misura, nel rispetto di bisogni e desideri.

Riferimenti “sufficientemente buoni”, non super-eroi, ma gente che ha tempo di ascoltare e di stare insieme.

“C’è un amore nella sabbia
un amore che vorrei
un amore che non cerco
perché poi lo perderei
Cose che dimentico
sono cose che dimentico
C’è un amore che mi ha chiesto
un dolore uguale al mio
a un amore così intero
non vorrei mai dire addio
Cose che dimentico
sono cose che dimentico”

Fabrizio De Andrè

BIBLIOGRAFIA

- D. W. WINNICOTT, *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando, Roma 1970.
D. W. WINNICOTT, *Dalla pediatria alla psicoanalisi*, Psycho, Firenze 1975.
D. W. WINNICOTT, *Gioco e realtà*, Armando, Roma 1971.
A. A. SEMI, *Dal colloquio alla teoria*, Raffaello Cortina, Milano 1992.
A. FERRO, *La tecnica nella psicoanalisi infantile*, Raffaello Cortina, Milano 1992.
J. BOWLBY, *Una base sicura*, Raffaello Cortina, Milano 1989.
J. BOWLBY, *Attaccamento e perdita*, vol. 3, Boringhieri, Torino 1983.
J. BOWLBY, *Costruzione e rottura dei legami*, Raffaello Cortina, Milano 1982.
S. FREUD, *Al di là del principio del piacere*, Boringhieri, Torino 1975.
D. STERN, *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino 1987.
J. HILLMAN, *Il linguaggio della vita*, Rizzoli, Milano 2003.
J. HILLMAN, *Le storie che curano*, CDE 1982.
M. MANCIA, *Sentire le parole*, Bollati Boringhieri, Torino 2004.
A. CAROTENUTO, *La nostalgia della memoria*, Bompiani, Milano 1988.
CHENG MAN-CH'ING, *Tredici Capitoli sul T'ai-Chi Ch'uan*, Pollini Editore, Venezia 1982.
B. ULSAMER, *Senza radici non si vola*, Edizione Crisalide, Spigo Saturnia (LT) 2000.