

IN

FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

DISTANZE

28

2/2015



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 28

Il quadrimestre 2015

Maggio-Agosto



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2015 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Settembre 2015
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

2° QUAD. 13° ANNO N. 28
MAGGIO-AGOSTO 2015

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

Comitato Scientifico:
Anna Maria Acoella, Emilio Gattico, G.
Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna,
Oliviero Rossi, Vezio Ruggeri

Editore:
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
P.le Medaglie d'oro, 20 - 00195 Roma

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo

Redazione:
Pierluca Santoro
pierlucasantoro75@gmail.com

Editing:
Pierluca Santoro

Registrazione Tribunale di Roma
n. 28/2003 del 3/02/2003

Provider Web: Alicom Srl
Via Pietro Nenni, 294
S. Giovanni Teatino (CH)

Finito di redigere nel Settembre 2015
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it

Per inserzioni pubblicitarie scrivere a
roma@igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

Editoriale 7

ARTICOLI

P. Santoro
La distanza (non) abitabile: uno studio critico
del concetto di diagnosi 11

F. Cantaro
Il come della distanza 27

G.P. Quattrini
Psicoanalisi e Gestalt: il problema
dell'inconscio 37

R. Imbrescia
Con il lutto nell'anima: il coraggio di rinascere
a una nuova vita 45

RIFLESSI

L. Petri
"Il passato non è passato" 73

L. Lanfranchi
La principessa Fronzola 79



Editoriale

In un pieno spirito autunnale questo numero di IN Formazione sembra ruotare intorno al tema della distanza da diversi punti di vista, epistemologico, terapeutico, narrativo ed emotivo. Il primo contributo, di Pierluca Santoro, verte sul linguaggio utilizzato in psichiatria e in psicoterapia e sulle differenze spesso confuse tra un approccio interpretativo/digitale e uno espressivo/analogico nei contesti della relazione d'aiuto. Il secondo, a firma di Francesca Cantaro, partendo dai presupposti teorici della PNL e della Gestalt, dipana l'attenzione critica sulla relazione e sul concetto di empatia come distanza abitabile. Il terzo, consueto articolo di Paolo Quattrini, definisce il problema dell'incoscio come spazio di distanza tra psicoanalisi e Psicoterapia della Gestalt. Il quarto, di Rita Imbrescia, sul lutto relativo alla perdita del partner da un punto di vista clinico. Gli ultimi due contributi nella rubrica Riflessi, già presente anche nell'ultimo numero di IN Formazione, grazie a Luca Petrini porteranno il lettore nel mondo della narrazione onirica da un punto di vista terapeutico e, grazie a Lucia Lanfranchi, per la sconda volta) nel mondo incantato delle fiabe terapeutiche.

Buona lettura!

La Redazione

Gianni Capittani - Senza titolo, 2005, acquarello su carta



ARTICOLI

La distanza (non) abitabile: uno studio critico del concetto di diagnosi

Pierluca Santoro

Psicoterapeuta - Socio fondatore Cooperativa "Panta Rei"

Abstract: Uno studio critico sul concetto di diagnosi in psicologia e in psichiatria. Partendo dall'analisi della letteratura di settore si pongono le basi per una discussione sulla nascita del linguaggio psichiatrico, sui fondamenti epistemologici dei vari approcci alla malattia mentale, e sull'uso e il valore degli strumenti diagnostici nella clinica e nella psicoterapia.

Key words: DSM, psichiatria, psicoterapia, narrazione, diagnosi, cura, follia.

Esiste una distanza, una impercettibile aporia concettuale, una manifesta differenza tra ciò che emerge dall'individuo nei contesti di cura e ciò che abitualmente viene descritto dell'uomo nel linguaggio scientifico.

Mi riferisco all'incapacità, alle volte dichiarata e in molte circostanze semplicemente mistificata, che il sapere scientifico incontra, quando si parla di psichiatria e problematiche psicopatologiche, nel suo dispiegarsi nella realtà individuale; quella singolare e imprevedibile difformità tra il generale e il particolare, tra l'oggettivo e il soggettivo, tra omogeneità e singolarità.

Sarà capitato sicuramente a molti "operatori sociali" (lungi dal chiamarli "psicologi", per non suscitare polemiche ideologiche che svierebbero dal contenuto di cui mi voglio occupare) osservare, magari anche con una certa ironica malinconia, uno psichiatra affannarsi nel tentativo di far "aderire" una definizione diagnostica allo stato di sofferenza del suo paziente (questo termine usato, sì, con molta ironia). Tutto quell'intrecciarsi di sintomi che non vogliono proprio trovare una loro coerenza interna, quasi che, se potessero parlare, direbbero: "ma io che c'entro con quell'altro?" La complessità, in questi casi, diventa il residuo fisso della patologia psicotica, sempre pronta a schernire il medico in un continuum di sado-masochismo freudiano, ed assimilabile, quando proprio non c'è verso di farla rientrare in uno schema nosografico già dato, in una categoria nuova, in una diagnosi "differenziale". Ciò che viene

definito come “comorbidità” ne è un esempio imprescindibile.

Già la definizione di “morbo” richiama, nel mio immaginario che credo in parte sia condiviso, ad un’idea “sporca” di patologia, quasi che si trattasse di affezioni virali dell’esser(c) umano, di un’anormalità trasmissibile per via umorale o di un’epidemia comportamentale caratterizzata dall’aggravarsi di chissà quali deficienze funzionali dell’organismo. Un morbo, appunto.

Fuor di metafora, le “difformità” e le incongruenze epistemologiche del sapere psichiatrico, e in particolare di quello diagnostico, saranno i cardini di questo lavoro attorno ai quali si dipaneranno alcune questioni fondamentali dell’agire terapeutico. Le domande aperte sulle quali tenterò di proporre delle riflessioni sono: che cosa è la diagnosi clinica? Come nasce il linguaggio che i professionisti della mente usano? Che utilità ha la diagnosi nosografica in ambito clinico a dispetto della singolarità dell’individuo, della sua storia e, persino, del suo cervello? Fondamentalmente, a chi e a che cosa serve la diagnosi?

Il luogo comune psichiatrico è generalmente attraversato dall’idea e dalla convinzione radicate che i tecnici debbano pur comunicare in qualche modo, che un linguaggio comune possa appunto solo facilitare la comunicazione e che una “scienza”, per definirsi tale, abbia l’onere metodologico di dover standardizzare, categorizzare e, infine, astrarre dei paradigmi univoci. L’operazione “scientifica” compiuta nella realizzazione del mastodontico Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali persegue esattamente questo fine, nel tentativo ambizioso di svincolare i risultati delle ricerche sperimentali dalle continue (e aggiungerei inevitabili) “infiltrazioni” della teoreticità, dove per teoreticità s’intende l’adesione ad un modello filosofico e psicologico di un tipo piuttosto che di un altro¹. Il problema costantemente eluso rimane sempre lo stesso però: che cosa comunicare? Quali sono i contenuti veicolati da un linguaggio così ricco e dettagliato come è quello usato nel DSM IV²? Un linguaggio che, come illustra brillantemente Furio Di Paola, «perfeziona la sintassi e perde la semantica»³ e che nell’incontro-scontro con la persona e la sua singolarità diventa immediatamente incomprensibile e foriero di infiniti “adattamenti” specifici, oserei dire *ad personam*.

La paura dello psichiatra di entrare in contatto con la persona sofferente e la distanza posta tra lui e il paziente nel tentativo di definire una malattia più che vedere una persona che soffre è a mio avviso il cardine storico sul quale si è appoggiata la conoscenza psichiatrica dalle origini fino ai giorni nostri. Tenterò, a questo riguardo, di portare l’attenzione sulle problematiche sociali e culturali alla base dell’interesse nei

¹ Sulla presunta “a-teoreticità” del DSM, cfr. la prefazione di Andreasen et al. dell’edizione IV-TR del DSM medesimo.

² Siamo arrivati negli ultimi anni alla stesura della V edizione del DSM ma, non ce ne vogliono i lettori, la discussione trascende, in un certo senso, l’attualità delle forme, magari colpevolmente, per centrare l’attenzione su aspetti maggiori sostanziali.

³ Di Paola F., *L’istituzione del male mentale. Critica dei fondamenti scientifici della psichiatria biologica*, 2000 Roma, ManifestoLibri.

confronti della follia, cercando di evidenziarne le finalit  e le aporie sintomatiche di ideologie spesso dissimulate da pretesti scientifici.

Imprigionata nelle pagine di un manuale, spesso si costringe un'esistenza fatta di povert , culturale e affettiva, emarginazione e conflitto. Un grido di dolore, anzich  venire udito e ascoltato, viene registrato e filtrato, analizzato e classificato. Lo spettro di frequenze della voce, il volume espresso in decibel,   ci  che importa, non l'eco delle parole confuse che rimbalzano sui muri del setting. Una forma di oppressione latente, mascherata di professionalit , che ci pone a distanza dalla follia. Quanto ancora dovremo sopportare tutta questa deficienza scientifica?

Recentemente   stata mandata in onda sulla RAI TV una eccellente produzione cinematografica sulla vita di Franco Basaglia. In Italia, purtroppo, siamo pieni storicamente di esempi eroici come quello di Basaglia, persone che nella loro individualit  ed eccezionalit , hanno costruito una memoria diversa degli eventi culturali del nostro paese. Troppo spesso, per , questi personaggi sono rimasti nell'alveo protetto della memoria, appunto, perdendo tutto il loro intrinseco valore quotidiano e il loro portato etico. Nel caso di Basaglia, l'impresa ha compiuto, se vogliamo, persino un passo in pi :   entrata a pieno titolo nella legislazione italiana attraverso l'approvazione della Legge Quadro sulla psichiatria n.180 del 1978. Ma, si sa, non c'  paese pi  ipocrita del nostro nel saper trovare l'inganno, una volta anche fatta la legge. E cos  la psichiatria, seppur regolamentata da norme che potrebbero avere un valore straordinario se applicate in tutta la loro complessit  semantica, ha trovato il modo per resistere a se stessa, chiudendo da un lato i manicomi, questo   vero, ma creandone di nuovi e pi  grandi che sono diventati, sembrerebbe, invisibili e trasparenti alla luce del nostro sguardo.

Mi riferisco a tutte le pratiche "istituzionalizzanti" che un buon psichiatra, a differenza di quanto faceva prima in un modo del tutto materiale fatto di camice di forza, grate alle porte, elettroshock e filo spinato, deve conoscere e applicare attraverso il sapere diagnostico e quello farmacologico. Basaglia, in quelli che molti pensavano fossero solo deliri marxisti ed eccessi solidaristici, aveva proiettato invece un nuovo sapere terapeutico basato su presupposti completamente diversi da quelli della psichiatria accademica, tutt'ora ancorata a paradigmi positivistici che ne delegittimerebbero persino l'esistenza epistemologica. Ma da un punto di vista prettamente scientifico   stato pressoch  dimenticato, se non addirittura abbandonato, insieme a quasi tutta la corrente fenomenologica della psichiatria che nel servizio pubblico italiano risulta essere praticamente inesistente. La critica ai modelli attuali ritengo allora debba prendere le mosse a partire dalle radici storiche del sapere psichiatrico, nel caso contrario risulterebbe impossibile comprenderne gli sviluppi e le finalit  sociali.

L'ormai inconfutabile successo della diffusione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali ha fatto nascere in molti studiosi di epistemologia scientifica la curiosit  circa l'attendibilit  clinica e teorica di questo strumento cos  tanto utilizzato. L'interesse scientifico di gran parte della filosofia della scienza si   concentrato, soprattutto, sull'analisi di quella presunta "ateoreticit " che l'American Psychiatric

Association (da ora in poi APA) dichiara di aver mantenuto come privilegiata caratteristica metodologica dell'opera. E' apparsa, cioè, vantaggiosa, ma non realistica, una tale operazione metodologica, che rivela chiaramente l'intenzione di evitare in sede clinico-diagnostica ogni contrasto e discussione dal punto di vista ideologico e politico. Ciò che emerge, infatti, è proprio la volontà di creare un ordinamento nosografico universale, pervenendo ad una concezione della diagnosi psichiatrica puramente "empirica" e immediatamente operativa. Lo sforzo ci sembra pertanto quello di voler ridurre la scienza a pura tecnologia, volto ad abolire ogni riflessione critica in merito alla finalità perseguita e alla metodologia utilizzata.

Una verifica epistemologica dello strumento si è resa quindi indispensabile, nel tentativo di evidenziare proprio quei legami dichiarati dall'APA, ma non giustificati, con la psicopatologia classica e la tradizione psichiatrica dell'ultimo secolo.

Le origini teoriche del DSM

In realtà, le origini teoriche della ricerca scientifica che ha portato alla stesura del DSM da parte dell'APA, corrispondendo la sua posizione epistemologica a quella del riduzionismo più estremo, ci sono, e sono identificabili nel funzionalismo operazionistico radicale. Da questo punto di vista, tali origini possono essere individuate all'interno del movimento di critica del metodo scientifico nato in Europa con l'empiricocriticismo di E. Mach e con i circoli di Vienna e di Berlino (M. Schlick, O. Neurath, R. Carnap, H. Feigl, C.G. Hempel, H. Reichenbach, L. Wittgenstein e altri). Tale movimento prendeva il nome di neopositivismo logico. Giunto negli Stati Uniti attraverso il circolo di Chicago, il neopositivismo logico veniva in contatto con l'operazionismo di P.W. Bridgman (di cui condivideva molti assunti) e con il behaviorismo di J.B. Watson, oltre che con le diverse correnti del neoempirismo riduzionistico (W.V.O. Quine, B. Russell, E. Nagel, C. Morris, C.L. Hull e altri).⁴

Il neoempirismo operazionistico assumeva come criterio fondamentale il riduzionismo più estremo, nella considerazione che l'esperienza fosse osservabile solo nell'*hic et nunc* e che la concettualizzazione matematica dovesse essere utilizzata nei limiti di una pura verifica statistica. Il fine, infatti, era quello di poter controllare il più efficacemente possibile le contingenze esterne all'esperienza osservata, con un minore dispendio economico sul piano mentale e fisico. La prerogativa principale di un approccio basato essenzialmente sull'elaborazione più che sull'interpretazione, sulla descrizione più che sulla comprensione di ciò che è immediatamente osservabile e controllabile, ammette intrinsecamente la difficoltà di poter affrontare la psicopatologia, che per definizione è il regno della diversità e dell'imprevedibilità.

Una critica dei fondamenti scientifici della psichiatria biologica da un punto di vista epistemologico è stata mossa da Furio Di Paola in *L'istituzione del male mentale*. L'autore, con osservazioni efficaci, tenta in primo luogo di mettere in crisi il postulato secondo il quale la sperimentazione "pre-clinica" di laboratorio possa avere i medesimi risultati nella clinica reale, e come questo conflitto possa tradursi nella fallacia della psicofarmacologia. In secondo luogo, critica l'uso "evoluzionistico" che

4 Cfr. Valenstein E., *Cure disperate. Illusioni e abusi nel trattamento delle malattie mentali*, 1993 Firenze, Giunti.

si fa dei cervelli di specie animali, cioè i cosiddetti “modelli animali” del cervello umano, per spiegare la complessità delle funzioni “superiori” di quest’ultimo. Continuando nell’analisi della correlazione tra psichiatria e biologia ed evidenziando i paradossi che hanno accompagnato la nascita e la legittimazione scientifica della prima in associazione con la seconda, Di Paola così si esprime:

La psichiatria, nonostante abbia cercato ad ogni costo di legittimarsi con un linguaggio integralmente medico, si è vista obbligata a prendere una via in un certo senso opposta a quella della medicina – proprio sulla questione critica ezio-nosologica. Infatti, mentre la medicina ha teso a dichiararsi scientifica quanto più ha potuto radicare la nosografia nell’eziologia – definendo sempre meglio le malattie in funzione delle cause o agenti patogeni (esempio: polmonite da pneumococco) – la psichiatria, al contrario, si è vista costretta a produrre una nosografia sempre più svincolata dall’eziologia.⁵

Il paradosso nosografico qui evidenziato da Di Paola non è l’unico elemento contraddittorio presente nella struttura teorica del metodo diagnostico promosso dall’APA nel DSM.

La tesi della convergenza delle diverse discipline non ha prodotto, secondo me, quell’allargamento di prospettive necessario ad una proficua ricerca scientifica, ma, semmai, un appiattimento della conoscenza della malattia mentale verso la biologia e le neuroscienze. In particolare, la tesi secondo cui la psicopatologia del DSM III-IV rappresenterebbe il felice superamento di quella classica ci sembra una forzatura epistemologica. Entrando nello specifico, infatti, appare evidente come gli sforzi nosografici e diagnostici dell’APA abbiano seguito – dalla prima edizione all’ultima – uno sviluppo praticamente opposto a quello della psicopatologia classica. Ad esempio, facendo riferimento a quanto detto sopra per i criteri diagnostici differenziali sottesi alla distinzione tra psicosi organiche e psicopatie, il DSM, dalla sua terza edizione alla quarta, tende a cancellare tale dicotomia. Non solo, ma assumendo che tale distinzione concettuale non sussista, di fatto l’operazione, da un punto di vista epistemologico, produce anche l’eliminazione della differenza fondamentale tra lo spiegare e il comprendere.

E’ tipica, al riguardo, la pretesa del DSM di presentare le reazioni psicopatologiche aspecifiche (come ansia, panico, fobie, ossessioni, distimie ecc) come “diagnosi” cliniche a tutti gli effetti. In tal modo il DSM mostra di ignorare sia la fondamentale distinzione tra la fenomenologia “sintomatica” e la “malattia” propriamente detta – che, ricordiamo, la psicopatologia strutturalistica identifica con il substrato neurobiologico) – sia la differenziazione categoriale, teorica e clinica, tra le “psicosi” e le “psicopatie”. Posizione, questa, del tutto incompatibile con quella della psicopatologia classica. Infatti, secondo la psicopatologia classica, disturbi quali ansia, panico, fobie, ossessioni, distimie ecc, non possono mai, di per sé, rappresentare autentiche

5 Da Di Paola F., *L’istituzione del male mentale. Critica dei fondamenti scientifici della psichiatria biologica*, 2000 Roma, ManifestoLibri, pp. 47.

entità nosografiche a cui far corrispondere altrettante diagnosi cliniche. In effetti, la distinzione fondamentale tra quadro psicopatologico (fenomenico) e diagnosi clinica (di malattia) dovrebbe essere garantita, in psicopatologia e in psichiatria, proprio perché è la premessa metodologica per poter sviluppare una diagnostica differenziale, che impone la necessità di qualificare il quadro psicopatologico osservato o come “sintomo” di una psicosi (malattia cerebrale) o come “espressione” di una psicopatia (conflitto interiore della personalità). In tal senso, abolire la distinzione fondamentale tra sintomatologia e patologia, identificando un quadro psicopatico (Disturbo da Attacchi di Panico, per esempio) con una vera e propria diagnosi clinica, significa contravvenire ai principi metodologici fondamentali della psicopatologia classica (oltre a quelli della clinica medica, in generale) e, pertanto, equivale a introdurre il più completo caos metodologico in psicopatologia e psichiatria.⁶ La scissione prodotta, quindi, tra la fenomenologia (distimia, ad esempio) e la problematica di personalità esclude intrinsecamente la possibilità di una psicoterapia sistematica e della sua applicazione alle specifiche tipologie personologiche.

Un'operazione scientifica di questa natura trova, se non una giustificazione dal punto di vista psicopatologico, una spiegazione extrascientifica. La costituzione, infatti, di talune categorie pseudonosografiche ha consentito, di fatto, nell'ultimo decennio, l'immissione sul mercato di un numero considerevole di nuovi farmaci specifici, molecole che, nella loro efficacia predittiva, prescindono le differenze di personalità in relazione alle diverse fenomenologie psicopatologiche.

Molto più discutibile – se non persino inquietante – appare, tuttavia, l'intero apparato programmatico del manifesto diagnostico-terapeutico della psichiatria biologica americana. In America, tale manifesto è stato scritto e reso pubblico da Andreasen N. C. su *Science* nel marzo 1997⁷, in cui veniva espressa chiara l'intenzione di promuovere un nuovo «Progetto di una Psicopatologia Scientifica» come sintesi delle diverse ricerche in campo neuroscientifico sulle malattie mentali e dei futuri e inequivocabili successi di tale approccio.

Perché diagnosticare?

Il concetto di malattia mentale nel corso del lungo cammino scientifico della psichiatria si è evoluto soprattutto in relazione alle prassi mediche e alle strutture sociali che definivano i limiti del controllo sulla follia. La follia ha sempre rappresentato proprio la mancanza stessa del controllo razionale sul comportamento umano e la diagnosi, seppur nelle sue varie applicazioni metodologiche, lo strumento attraverso cui agire tale impegno intellettuale. Da Basaglia in poi, almeno in Italia, l'atteggiamento nei confronti del folle è cambiato radicalmente per quanto riguarda le prassi sanitarie,

6 Entrando nello specifico, si può notare come, ad esempio, nel DSM III R (1987) tutte le depressioni psicopatiche e “nevrotiche”, malgrado la loro tipologia conflittuale e personologica, siano state ricondotte ad un'unica etichetta nosografica, cioè alla diagnosi unitaria di “disturbo distimico”.

7 Andreasen N.C., *Linking Mind and Brain in the Study of Mental Illnesses: A Project for a Scientific Psychopathology*, in «Science», vol.275, 4 Mar. 1997. Per approfondimenti, inoltre, cfr Di Paola, op. Cit.

ma a mio parere, e questo è anche parte dell'oggetto di questo lavoro, tale cambiamento operativo non si è riflesso compiutamente in una rivoluzione paradigmatica in senso psichiatrico. Il linguaggio infatti, pur essendo stati chiusi i manicomi e cambiati alcuni atteggiamenti istituzionali nelle pratiche di intervento nei contesti di cura, è rimasto pressoché lo stesso di prima, e la conseguenza più evidente di tale sclerosi scientifica si è prodotta nella sostituzione simbolica delle catene manicomiali con quelle meno evidenti della psicofarmacologia. Nella maggior parte dei casi, infatti, si continua a parlare di malattia mentale come qualcosa di strutturale rispetto alla persona e ai suoi processi esistenziali e si utilizza un linguaggio che ne determina per definizione semiotica la rigidità rispetto alle prognosi possibili e alle progettualità terapeutiche. A questo proposito è evidente il riferimento a certe categorie nosografiche che "determinano" per esempio la cronicità di situazioni psicopatologiche. La diagnosi, in questo senso, rende possibile la giustificazione scientifica del razionale psichiatrico con la conseguente creazione di una "vulgata" diffusa e condivisa anche in ambienti non scientifici e, secondo me, politicamente realizzabile soprattutto la commercializzazione del disagio. Come dice Paolo Quattrini⁸, non è tanto importante capire se la diagnosi psichiatrica sia o meno razionalmente sensata ed epistemologicamente valida, quanto capire lo scopo che sottende. Basaglia nei suoi primi contributi da psichiatra fenomenologo parlava di "messa tra parentesi della malattia mentale" esprimendo a tal proposito una prospettiva analogamente rivoluzionaria rispetto alle successive lotte politiche di liberazione del folle dalle maglie delle istituzioni totali. *L'epochè* della malattia mentale è infatti a monte rispetto a qualsiasi percorso di intervento sia esso anche il più democratico e avanzato tra quelli presenti attualmente in psichiatria. Thomas Szasz addirittura parla esplicitamente di "mito della malattia mentale", ponendo l'attenzione su tutte le aporie concettuali e strumentali che ne hanno legittimato nel tempo il campo semantico nella società scientifica e non. È interessante, anche se passata nell'oblio della letteratura di settore, la prospettiva critica elaborata da questo geniale psichiatra degli anni 50-60 secondo il quale la psichiatria in realtà sarebbe una pseudo-scienza al pari dell'astrologia perché pone il proprio paradigma storico sull'oggetto di studio piuttosto che sul metodo, cosa comunemente accettata da Popper in poi nella definizione epistemologica di una scienza che possa dirsi tale. Persino la psicoanalisi, in questa logica, potrebbe essere considerata più scientifica della psichiatria in quanto almeno concettualmente struttura una metodologia definita e verificabile. Szasz afferma inoltre che in psichiatria venga costantemente normalizzata una confusione dei piani logici di riferimento, cioè quello biologico con quello sociale, come se fossero tutti determinati da un disegno che li pone sullo stesso continuum concettuale. Questa concezione della ricerca scientifica in senso deterministico è evidentemente fallace da un punto di vista logico e mette in evidenza quello che Popper chiamava lo "storicism", cioè quella tendenza scientifica ad applicare nel campo umanistico la logica delle scienze fisico-matematiche, quella causal-deterministica. Così Szasz: "[...]non esiste nulla di simile a una «costante naturalmente sottesa alla storia!» sia l'uomo che la società mutano e, con essi, muta la «natura umana».

8 Cfr. Santoro P., *La diagnosi nella psicoterapia della gestalt - Intervista a Paolo Quattrini*, su *Formazione IN Psicoterapia, counselling, fenomenologia* N. 12 Roma 2008, pgg. 15-24.

9 Szasz T., *Il mito della malattia mentale*. Il Saggiatore, 1966.

Alla luce di tali considerazioni, che dire della relazione tra leggi psicosociali e leggi fisiche? Non risultano affatto simili. I precedenti psicosociali non sono la «causa» del comportamento umano in quanto uso di segni, come invece i precedenti fisici «causano» i propri effetti. Inoltre, le leggi fisiche sono relativistiche quanto alle circostanze fisiche, e in particolare alle dimensioni della massa. Le leggi che governano il comportamento di grandi masse (fisica newtoniana) differiscono da quelle che governano il comportamento di masse piccolissime (fisica quantistica). Mi sembra che, come le leggi fisiche sono relativistiche quanto alla massa, così le leggi psicologiche siano relativistiche quanto a condizioni sociali. In altre parole, le leggi della psicologia non possono essere formulate indipendentemente dalle leggi della sociologia. [...] “la fisica, la chimica e certe branche della biologia, hanno già da un pezzo sostituito la concettualizzazione a mezzo di sostantivi con teorie formulate sulla base del processo evolutivo. La psichiatria invece non l’ha fatto.”¹⁰

Uno dei tratti più salienti della storia della psichiatria è la sua totale diversità dalla storia della medicina. La psichiatria è tuttora assai indietro rispetto alla medicina quanto a definizione precisa dei propri compiti, della propria sfera di attività e del metodo da seguire. La medicina generale, intesa nell’accezione ristretta del termine, mai ebbe a chiedersi che cosa si intendesse per malattia, poiché ha sempre saputo che cosa significa essere malati, dal momento che tanto il paziente quanto il medico non ignorano il dolore e altre forme di sofferenza fisica. La psichiatria, invece, non ha mai avuto un criterio altrettanto chiaro di malattia e questo perché i confini della sofferenza mentale diventano ogni volta meno definibili se il professionista si rifiuta di riconoscere i propri. Non è un caso che la psicoterapia, in quasi tutti i suoi modelli formativi, preveda la propedeuticità dell’analisi personale dello psicoterapeuta stesso. Perché la formazione psichiatrica, invece, non prevede tale percorso al suo interno, ma veicola costantemente un concetto di malattia configurabile con la diversità piuttosto che con la condivisione dell’esperienza?

È per questo motivo che la maggior parte dei filoni critici epistemologici spesso si traducano nell’esplicitazione di un sospetto e di un’accusa più culturale che scientifica. L’epistemologia della psichiatria come scienza e della psicoanalisi come strumento terapeutico e teoretico appaiono, da questo punto di vista, storicamente anche come tentativi di legittimazione scientifica e acquisizione di potere. Il concetto di malattia che veicolano pone il problema infatti della relazione medico-paziente come forma di potere stabilito, presupponendo la conoscenza e l’azione terapeutica come mezzi propri del professionista e non del cliente/paziente. Con il nascere del concetto di malattia mentale non si è fatto altro quindi che privare il comportamento anomalo di una persona del suo scopo intrinseco, giustificando con l’imponderabilità del morbo l’incomprensibilità del sintomo e cercando di razionalizzare qualcosa che sfugge al controllo dell’osservatore. Ma la razionalizzazione, è noto in psicologia dinamica, è il primo meccanismo di difesa che l’essere umano ha sviluppato per orientarsi nel

¹⁰ *Ibid.* p. 9

mondo senza rimanerne schiacciato e la razionalizzazione della follia, seguendo la critica di Basaglia, è proprio il modo in cui la psichiatria è riuscita a controllare la follia, non certo a curarla.

La nascita del metodo sperimentale, di cui si giovano le scienze che si vogliono definire tali, è nato come ben si sa dalla logica galileiana, una logica che basa i propri paradigmi di ricerca sui concetti di quantità e ripetizione. Opposta a questa è la logica che fin da Ippocrate ha mosso invece la medicina prima di Galileo, e questa è la logica del “paradigma indiziaro” (Ginzburg 2000) che poggia i propri cardini metodologici sui concetti di qualità e unicità. Da Galileo in poi, poiché la definizione di ciò che è scientifico è stata associata epistemologicamente al metodo sperimentale come unico riferimento di verifica, anche la medicina si è orientata in questo senso e ha cominciato a sviluppare strategie e tecniche volte all’individuazione delle quantità medie dei fenomeni in oggetto e della ripetitività delle sperimentazioni compiute. Questo è quello che avviene anche e soprattutto per i modelli fisico-matematici. Ma come si fa ad applicare questa metodologia ai comportamenti umani? Come si fa ad oggettivare qualcosa che fonda il proprio essere sulla soggettività e sulla singolarità del caso? E si ritorna quindi a parlare di quella confusione dei piani logici cui accennavo prima: non esistono “leggi di natura” che determinano il comportamento di un individuo e in ogni caso esistono sempre almeno due livelli descrittivi diversi tra di loro: quello degli atomi o molecole su cui legifera la fisica (al di là dell’orizzonte degli eventi) che ha bisogno di leggi e quello delle persone su cui legiferano le convenzioni giuridiche e i costumi culturali (al di qua dell’orizzonte degli eventi). Sulla linea dell’orizzonte, sempre proseguendo la metafora nietzscheiana, viene quindi a schiacciarsi la psichiatria, fortemente tesa da una parte a trovare leggi e numeri che ne giustifichino l’incedere e a legittimarsi come scienza al di là dell’orizzonte, e a sbattere dall’altra con l’inevitabilità della contingenza che è fatta di contraddizioni e di contrasti, al di qua dell’orizzonte dove la diversità ispira continuamente il reale e ne proietta, per fortuna, l’immagine nel presente.

Il paradosso è evidente se si prende in considerazione l’ingenua premessa dei teorici del DSM-IV, che avvertono sistematicamente sul corretto uso della diagnosi e del manuale in questione. A tal proposito è sufficiente tornare sul Di Paola: “si dichiara apertamente che la codificazione del DSM-IV non serve “alla lettera” per le diagnosi reali (non è da usarsi come un libro di cucina); non ha validità giuridico-forense (non serve per le perizie); meno che mai ha validità prognostica etc.. A cosa serve allora un elenco così puntiglioso di disturbi, sindromi e sottosindromi? A una sola cosa serve sicuramente: a scrivere in modo uniforme le cartelle cliniche, sicché sia poi possibile fare migliori indagini statistiche su come si fanno le cartelle cliniche. Rispettabile scopo di autoconoscenza, che porta com’è evidente a perfezionare il carattere autoreferenziale dell’impresa.”¹¹

Che interesse c’è allora nella ricerca della replicabilità dei fenomeni osservati, a qualsiasi livello scientifico, a discapito della singolarità storica degli stessi? “chi decide se siano più pertinenti i tratti replicabili del cosid-

11 Di Paola F., *Soggetti diversi*. Libreria Dante e Descartes, 1999 p. 35

detto fenotipo, piuttosto che quelli non replicabili (ovvero storico-singolari)? [...] Chi appunto ha interesse per una scienza dei pochi tratti mediamente rilevanti, e chi per una dei molti singolarmente rilevanti?”¹²

È un problema di democrazia, non solo di scienza, quello di porre l'accento sulle aporie di una ricerca e di un linguaggio capaci di ovviare sistematicamente al problema della singolarità e della diversità. Non è infatti solo un problema epistemologico di indirizzi di ricerca scientifica che non portano che a risultati illusori soprattutto nel campo della cura psichiatrica, ma anche e più un fatto etico e politico che riguarda il cittadino utente e “vittima” di tali forme linguistiche e culturali.

Al termine di tutte queste considerazioni, mi sorgono allora altre domande: in che modo un gestaltista gestisce l'asimmetria relazionale intrinseca al rapporto col cliente? Può la diagnosi, seppur fenomenologica, creare le condizioni perché questo avvenga? La tecnica può essere considerata uno strumento per neutralizzare i fenomeni transferali del terapeuta in relazione anche al proprio narcisismo professionale? Sì, se la tecnica si riduce a essere verità procedurale come in qualsiasi prassi medica in cui i protocolli sanitari sono le uniche strade terapeutiche che l'operatore ha a disposizione escludendo la possibilità che l'esperto sia il cliente. E sì, se le possibilità di comprensione dei fenomeni si poggiano esclusivamente sul sapere del tecnico e non della persona che ha di fronte come in qualsiasi malattia organica.

Può la diagnosi fatta secondo la PdG ad indirizzo fenomenologico esistenziale configurarsi come un'esplicita proiezione del terapeuta, quasi fosse una fantasia, che è il cliente a scegliere come e se utilizzare per il proprio percorso terapeutico? Può la digitalizzazione di un sapere inevitabilmente relazionale e contestuale rendersi “vocabolario” utilizzabile da chiunque approcci la relazione d'aiuto in campo psicologico? La risposta sarebbe sì a entrambe le domande se, nel primo caso, fosse chiaro ed esplicito ad entrambi i soggetti della relazione che di “fantasie” si sta trattando e il “crederci” implica una inevitabile compromissione dei piani comunicativi tra quello digitale e quello analogico. E nel secondo, solo se tale vocabolario fosse esplicitamente padroneggiato da entrambi gli interlocutori come in ogni comunicazione umana, in modo tale da evitare fraintendimenti semantici e squilibri espressivi. È ovvio che questo non avviene in una tipica relazione medico-paziente, inficiata dall'inevitabile contrapposizione esperto-ignorante, in cui tale vocabolario è esclusivo appannaggio del primo e quindi reso strumento di potere linguistico e culturale.

Bergson diceva che i concetti nascono quando l'uomo si accorge dei limiti della percezione. Compito della filosofia è quello di dilatare appunto la percezione e il campo del percepibile attraverso l'informare e il conoscere. L'arte è lo strumento di conoscenza principale e l'artista riesce a dilatare la percezione proprio perché è distratto dalla realtà.

¹² *Ibid.* p. 77

E la relazione d'aiuto (dispersi tra strutture e processi...)?

Tornando al discorso sul rispetto della soggettività nei contesti della relazione d'aiuto, non possiamo che volgere lo sguardo anche verso un'altra importante forma linguistica che può consentire al terapeuta di immergersi nel mondo del paziente senza doverlo oggettivare in qualche modo e renderlo sterile da un punto di vista processuale. È illuminante a tal proposito quello che ci dice Erving Poster sull'uso della narrazione in terapia. La problematica più importante che si riscontra se ci si confronta con i processi del paziente piuttosto che con le sue forme consolidate di espressione patologica è quella del tempo¹³. Appare evidente, infatti, se si ha un po' di esperienza nella relazione d'aiuto, quanto sia difficile comprendere la dinamica temporale degli eventi personali rispetto alle attese terapeutiche. Un romanziere, ad esempio, oltrepassa sistematicamente i confini dell'attesa proponendo una soggettiva contiguità tra gli eventi che narra e rendendo quindi sempre significativi tali eventi per il lettore impaziente. La contiguità degli eventi salienti, sempre e comunque rilevati dal lettore/narratore, in un romanzo, può essere anche molto complessa e limitare in ogni caso i tempi di attesa. Mentre nella contiguità degli eventi di una vita vissuta e non raccontata è il tempo a scandire gli eventi stessi strutturandone la coerenza interna e dando significato al vissuto in modo stereotipato e fisso, nella narrazione consapevole è la scelta nel qui e ora che determina il senso, l'emotività e il valore del vissuto, dando spazio a eventi, immagini e situazioni di volta in volta anche particolarmente distanti da una coerenza temporale lineare. Osservare quindi la vita di una persona da un punto di vista lineare e non narrativo equivale a vedere il mondo fatto di strutture anziché di processi. Come dire, seguendo Paolo Quattrini quando dice che le strutture in realtà non sono altro che processi molto lenti e che tutto è fermo solo se lo si guarda con un tempo diverso, anche la vita di una persona se presa linearmente può essere vista come una struttura stereotipata. Se la si guarda nel suo dispiegarsi narrativo ci si accorge invece di una processualità infinitamente più interessante e ricca di sfumature significative.

È quello che accade nella diagnosi classica. Un romanzo, invece, ci appare assai distante rispetto ad una diagnosi clinica, non tanto e non solo per la godibilità dei suoi contenuti stilistici, ma proprio per questa differente contiguità temporale degli eventi che rende il primo assolutamente più interessante e fruibile e la seconda priva di qualsiasi attrattiva metaforica e analogica (cioè vicinanza al vissuto del paziente). A questo proposito, si nota subito anche un'altra differenza importante tra una diagnosi fatta coi i criteri del DSM e i resoconti dei casi clinici che, seppur brevi e sommari quanto a narrazione pura, appaiono comunque più coinvolgenti. Questo avviene perché gli eventi narrati, invece che categorizzati, aprono un mondo, quello dell'evocazione, che rende possibile anche la condivisione dei processi personali di

13 Nell'intervista a Paolo Quattrini già citata (Santoro 2008), si fa riferimento alla differenza tra strutture e processi in termini temporali, facendo l'esempio dei solidi che, se guardati in modo statico, appaiono dei solidi per sempre, ma che, se guardati in un'ottica processuale, sappiamo essere solo uno stato della materia che con opportune e lente procedure possono passare allo stato liquido o a quello gassoso. Così, analogicamente, potrebbe e dovrebbe essere fatto anche per le persone rispetto alle loro strutture mentali che altro non sono che processi in mutamento.

chi si fa paziente, rendendone gli aspetti unici e singolari rispetto alle ridondanze categoriali e agli stereotipi. Polster parla ad esempio di intollerabilità della suspense insita nell'attesa della contiguità degli eventi personali del paziente da parte dell'ascoltatore, ma è proprio il terapeuta che spesso non riesce a reggere tale suspense e cerca, appunto, attraverso l'oggettivazione di rendere tale suspense una cosa sopportabile e più facile da gestire.

“I romanzi – secondo Polster – aiutano il lettore a conoscere le realtà tragiche dandogli la possibilità di partecipare senza rischio ad esperienze altrimenti non consentite, e in questo modo aiutandolo ad aumentare le dimensioni della sua mente.” Esattamente nello stesso modo un terapeuta potrebbe e forse dovrebbe, “leggere” la storia di un cliente, anziché cercare di capirlo attraverso schemi teorici validi per tutti e in tutte le circostanze. Perché dover incastrare la bellezza di un racconto personale all'interno di una scatola concettuale rigida e uguale per tutti? Forse semplicemente perché non tutti i terapeuti sono appassionati di storie e disposti a partecipare dell'altrui esperienza e coinvolgersi in essa o, direi di più, cercare di *ampliare le dimensioni della propria mente* attraverso il racconto che viene fatto. In fondo forse è proprio questa curiosità e la voglia di estendere le proprie conoscenze sul mondo, piuttosto che il desiderio di volerle affermare e solidificare, a creare la sensibile distanza tra un buon terapeuta e un semplice diagnosta.

Un altro aspetto critico dell'agire psichiatrico in relazione al disagio profondo mi viene in mente, sempre continuando a leggere Polster, quando egli parla dei passi necessari da compiere durante una terapia, racconta di quanto sterile possa essere porsi degli obiettivi esistenziali senza essere disposti a muoversi per gradi per raggiungerli. E quanto poi possa diventare facile rinunciarvi continuando a guardare le chimere più lontane dal punto di partenza. Mi viene in mente, allora, che la terapia farmacologica, a parte il discorso sulla riduzione dei sintomi che alle volte è quasi irrinunciabile nella drammaticità di alcune condizioni di sofferenza psichica, può rappresentare questo sterile “saltare i passi” da parte del terapeuta/psichiatra. In psichiatria, essendo il disagio un processo molto lento e difficile da vedere e gestire, come abbiamo descritto in precedenza, anche i passi fatti in direzione del benessere devono sostanzialmente essere proporzionati a tale lentezza processuale e, piccoli o grandi che siano, c'è bisogno che configurino un cammino piuttosto che un risultato.

In questa logica, la capacità di rendersi romanziere più che “dottore”, fiutando le storie che sembrano interessanti della vita del paziente e *per* la vita del paziente, è fondamentale. “L'immagine mentale”, invece, statica e fissa come una fotografia non raccontata, si sostituisce quasi sempre alla gradualità e alla apparente fermezza del racconto della vita della persona. La diagnosi allora è, seguendo il discorso di Polster, solo una piccola *sinossi* del romanzo, non ci dice nulla di più sulla storia e sulla sua ricchezza di forme, lasciando traccia solo dei preconcetti di quello che potrebbe significare lo svolgimento della narrazione. In particolare, con la *sinossi*, rimangono fisse solo le immagini preconcette dell'ascoltatore che, rimasto privo dei contenuti narrati e narrabili, non può toccare la profondità naturale dell'esperienza vissuta.

La gente riassume spesso gli eventi della propria esistenza in due parole, e poi si dimentica che cosa ha riassunto. Inizialmente, i particolari titoli che si inventa (o che attribuisce il terapeuta, ndr) costituiscono comodi simboli per orientarsi in un'esistenza altrimenti incomprensibile. Ma i dettagli, la sostanza della vita possono essere andati perduti. Quando la storia viene nuovamente raccontata e il titolo viene messo in rapporto con la sostanza, si recupera congruenza e si riacquista il senso della propria interezza.¹⁴

Il titolo¹⁵ che non racconta diventa quindi simbolo, lasciando un vuoto narrativo che può essere riempito solo dall'interpretazione. La psicoanalisi su questo, ad esempio, ha eretto un vero castello di teorie psicologiche, immaginando che ci fosse una corrispondenza universale tra simboli e significati. La complessità e la mutevolezza dell'esperienza umana, però, se non raccontata attraverso i canali dell'empatia e dello scambio dialogico, come prima abbiamo visto, rimangono pietrificate e senza sapore, inutili immagini di un passato senza futuro.

L'immagine guida (o sinossi, ndr) rappresenta una mini-teoria riguardo alla vita di una persona, un'ipotesi da verificare e modificare in funzione dei successivi sviluppi di quella stessa vita. [...]

Purtroppo vi sono molte maniere di abusare di queste classificazioni. Per quanto esse possano esserci di chiarimento, vi è anche una comprensibile tendenza a considerare ciascun evento come qualcosa di indipendente. Errori di classificazione, purtroppo molto frequenti, sono evidenti nelle metafore razziali, che mettono tutti i membri di un certo gruppo etnico sullo stesso piano; nelle strutture aziendali troppo rigide, che ignorano le competenze specifiche dei singoli lavoratori; nei negoziati giunti a una situazione di stallo, in cui ciascuna delle due parti non cede di un capello; e nelle categorie diagnostiche, che fanno di tutti i sintomi un fascio. Evidentemente, se uno si affida a una certa immagine e ignora tutto ciò che non si conforma ad essa, ne seguirà una distorsione. Eppure, a parte gli errori, in qualsiasi sequenza di eventi appariranno prima o poi certi temi; se questi vengono utilizzati accortamente, serviranno ad accrescere la fertilità dell'intreccio. Ma, inevitabilmente, i temi cambieranno.¹⁶

Conclusioni

Tirando le fila del discorso così come l'ho voluto impostare, appare evidente come l'attività diagnostica sia uno strumento interpretabile in almeno due modi molto diversi. Da un lato essa può esprimere, nel suo fine classificatorio, un vero e proprio strumento di potere culturale e relazionale, specialmente in quei contesti in cui lo

¹⁴ *Ibid.*, p. 84

¹⁵ Per essere un po' fiscali con le parole, il termine riportato da Polster, "titolo" anziché "sinossi" da me utilizzato, non rappresenta a mio avviso correttamente il senso del discorso. Il titolo, alle volte, può risultare evocativo anche più di una storia intera, la sinossi è più simile concettualmente a una diagnosi per la similitudine categoriale; ma anche il primo rende perfettamente l'idea del rapporto tra pregiudizio e ascoltatore/lettore che è il vero centro critico della citazione.

¹⁶ *Ibid.*, p. 107

scopo primario sia quello non di aiutare le persone ma quello di descriverle¹⁷ per seguire procedure sanitarie stereotipate¹⁸. Dall'altro, se fosse presa invece come uno spunto narrativo basato su un linguaggio condiviso tra operatore e utente (anche se questa sembra essere una specie di utopia terapeutica), potrebbe configurarsi come utile metafora dei disagi esistenziali, una specie di mappa che entrambi gli agenti della relazione possono seguire nel viaggio relazionale che stanno compiendo insieme evitando di perdersi continuamente nel mistero dell'esistenza. I fenomeni intrapsichici, d'altro canto, per quanto misteriosi possano apparire dall'esterno, sembrano uguali per tutti e la diagnosi è proprio quell'arma a doppio taglio che può confermarne l'omologazione interpersonale oppure, in un'ottica narrativo-dialogica, eliminarne la tara stereotipante per consentirne l'individuazione specificante.

La psicoterapia ad orientamento fenomenologico esistenziale, in quanto approccio basato sulla relazione e sul noto fenomeno del controtransfert di matrice psicoanalitica, può trarre un beneficio tecnico-terapeutico dalla diagnosi solo se inserita in un contesto dialettico che ne metta in risalto il portato analogico, non quello digitale. Ma su questo c'è ancora molto da fare a partire dalla formazione degli psicologi che, se continueranno a inseguire il linguaggio medico nel tentativo di autolegittimarsi come professionisti, così come avviene in tutti gli atenei italiani, anziché porre l'attenzione sulla relazione d'aiuto e sulle difficoltà intrinseche che essa comporta, rimarranno sempre subalterni a una cultura scientifica dominata da un'attenzione digitale ai significati invece che a una cultura del dare senso alla sofferenza nel prendersene cura.

17 Anche il descrivere tout court tuttavia può avere una doppia significazione: quella di voler fotografare e quindi inquadrare un processo esistenziale altrimenti inafferrabile e quella di voler stabilire un punto di partenza dialogico che presupponga un lungo viaggio narrativo. Un po' come se la descrizione di una stanza sia il prologo al dipanarsi degli eventi che vi succedono al suo interno.

18 Inevitabile appare qui fare riferimento alla farmacologia: l'industria farmaceutica, principale sponsor di tutta la ricerca scientifica, non è un soggetto eludibile se si vuole onestamente guardare alla psichiatria come campo di conquista di interessi economici fortissimi. Creare nuove categorie nosografiche, come ad esempio il Disturbo da Attacchi di Panico (con le maiuscole!), sembra essere diventata la nuova frontiera della scienza, fonte di infiniti guadagni economici e interessi politici.

Bibliografia:

- AAVV, «Rivoltare il mondo, abolire la miseria» *Un itinerario dentro l'utopia di Franco Basaglia 1953-1980*, 1994 Pisa, Edizioni ETS
- American Psychiatric Association, *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali IV. Text-Revision*, Trad.it., Milano 2001, Masson
- Andreasen N.C., *Linking Mind and Brain in the Study of Mental Illnesses: A Project for a Scientific Psychopathology*, in «Science», vol.275, 4 Mar. 1997.
- Basaglia F. (a cura di), *Che cos'è la psichiatria?*, 1997 Milano, Baldini & Castoldi.
- Basaglia F., Basaglia Ongaro F., *La maggioranza deviante*, Torino 1971, Einaudi.
- Basaglia F., *Conferenze brasiliane*, 2000 Milano, RaffaelloCortinaEditore.
- Basaglia F., *Scritti vol I- 1953-1968, II 1968-1980*, 1982 Torino, Einaudi.
- Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, 1976 Milano, Adelphi
- Buber M., *Il principio dialogico e altri saggi*, Torino, Edizioni San Paolo, 1993
- Bumke O. *Trattato di Psichiatria*, trad.it., Torino 1924, UTET.
- Castelfranchi C., Henry P., Pirella A., *L'invenzione collettiva*, 1995 Torino, Edizioni Gruppo Abele.
- De Bernardi A., *Follia, psichiatria, società*, Franco Angeli, Milano 1982.
- De Peri F., *L'ideologia manicomiale e la scienza psichiatrica tra XVIII e XIX secolo in Europa*, in A. De Bernardi, F. De Peri, L. Panzeri, *Tempo e catene. Manicomio, psichiatria e classi subalterne*, Franco Angeli Editore, Milano 1980.
- De Peri F., *Il medico e il folle*, in *Storia d'Italia*, Annali V, Einaudi, Torino 1987.
- Di Paola F., *L'istituzione del male mentale. Critica dei fondamenti scientifici della psichiatria biologica*, 2000 Roma, ManifestoLibri.
- Di Paola F., *Soggetti diversi. Singolarità, psichiatria, neuroscienze*. Libreria Dante e Descartes. Napoli, 1999.
- Foucault M., *Storia della follia nell'età classica*, BUR, Milano 1976.
- Freud S., *Introduzione alla psicoanalisi*, 1978 Torino, Boringhieri.
- Ginzburg C., *Miti emblemi spie*, Einaudi, Torino, 2000.
- Goffman E., *Asylums*, Torino 1968, Einaudi.
- Jaspers K. (1959). *Allgemeine Psychopathologie*, trad. it.: *Psicopatologia generale*. Roma: Il Pensiero Scientifico, 1964
- Kraepelin E., *Introduzione alla clinica psichiatrica*, trad. it., 1905 Milano, SEL.
- Kuhn, *La struttura delle rivoluzioni scientifiche*, trad. it., Torino 1969, Einaudi.
- Laing R. D., *L'io diviso*, Torino 1969, Einaudi.
- Pirella, *Franco Basaglia, o dalla critica pratica alla psichiatria istituzionale*, in AAVV, «Rivoltare il mondo, abolire la miseria», 1994 Pisa, Edizioni ETS, pp. 27-40.
- Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, Roma, Astrolabio, 1988.
- Quattrini G.P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Milano, Zephyro Edizioni, 2007.
- Quattrini G.P., *Per una psicoterapia fenomenologico esistenziale*, Firenze, Giunti, 2011.
- Santoro P., *La diagnosi nella psicoterapia della gestalt - Intervista a Paolo Quat-*

trini, su *Formazione IN Psicoterapia, counselling, fenomenologia* N. 12 Roma 2008, pgg. 15-24.

- Szasz Thomas, *Il mito della malattia mentale*, Milano, Il saggiatore, 1966
- Valenstein E., *Cure disperate. Illusioni e abusi nel trattamento delle malattie mentali*, 1993 Firenze, Giunti.

Il come della distanza

Francesca Cantaro

Psicoterapeuta - Formatrice - Sede Igf di Bologna

Distanza e rapporto

La PNL si mostra, fin dalla sua prima configurazione, come un modello che si occupa della costruzione di mondi soggettivi a partire, però, da fondamenti sensoriali, e che siano sempre riconoscibili in strutture ricorrenti e quindi verificabili.

Appare così evidente la metaregola fondamentale, che costituisce l'essere della PNL: ciò che vede nel mondo e del mondo e di cui si occupa sono modelli dell'esperienza, e non "modelli della verità".

E che cosa vede la PNL a differenza di altri modelli? Una specificità e singolarità dell'essere umano spinta all'estremo, per cui niente è dato a priori e niente è riconducibile ad una sintesi generalizzata, bensì ad un numero finito di elementi strutturali, ad una sintassi del comportamento.

Questo presupposto, che sta all'origine del modello, ha portato paradossalmente lo stesso modello ad accedere a qualche universalità (a un soggettivo condiviso): a forza di studiare i sistemi singoli (filtri sensoriali, strategie con cui mettiamo in atto azioni, direzioni, orientamenti etc.) e di progettare interventi sui sistemi, sempre intesi come nuovi ed originali, si profilano un po' alla volta alcune universalità: per esempio la finalità con cui facciamo quello che facciamo, i pattern ricorrenti, le ossessioni etc.

E' forse inevitabile arrivare a costruire teorie generali, ma se lo si fa osservando i micromondi c'è sicuramente più creatività e innovazione.

Sembra di intravedere entro quale metafora si è mossa la PNL: dalla metafora della cibernetica (la PNL presuppone fideisticamente un senso e un ordine preesistente) alla metafora della Magia, all'idea che ci siano dei maghi, dei flauti magici, dei pifferai di Hamelin, che, suonando il loro flauto, riescano a rivelare il senso delle cose, a mettere ordine nel disordine, a trasportare il flusso dove vogliono loro.

Questa visione apre due vie possibili: o la magia si crea o la si rivela perché è già implicita.

La PNL ha scelto questa seconda strada, in cui qualcuno è più “bravo”, capace, attento a percepire una struttura al di là del disordine apparente.

Perché questa scelta?

Forse perché in uno spirito democratico si può volere che il mondo sia fatto così. Come? Con “la magia” disponibile per tutti, in cui l'ordine e la finalità ci sono, e basta fare le opere adeguate e gli atti adeguati. E questa riorganizzazione ha una struttura spiraleggiante ed ogni volta che si trova una tappa di questa finalità si può partire ad attraversarne un'altra.

Con la PNL si gioca all'universo ordinato, poi magari non è vero, ma diventa importante la ricerca in tal senso per scoprire, come di fatto è avvenuto all'interno della evoluzione del modello, che quest'ordine si appoggia solo sulla volontà del singolo. E questo è un gioco infinito, anzi il gioco del gioco, anche se come direbbe Carse molti lo possono usare per giocare i loro giochi finiti.

Entrare in questo gioco vuol dire soprattutto fare distinzioni ed accorgersi: accorgersi del rapporto che c'è tra il visibile dell'esperienza (sensoriale) e l'invisibile (di cui la PNL ha cominciato ad occuparsi), accorgersi della relazione che c'è tra le cose che ognuno fa e ciò che questo fare produce in sé e negli altri, ossia di come costruisce i significati; vuol dire ancora agire una relazione con altro da sé e nello stesso tempo vederla (comunicazione e metacomunicazione), cioè prendere la distanza dai propri presupposti. La PNL attiva processi e quello fondamentale è il produrre *insight* nel rendersi conto di quanto può influire sul cambiamento questo accorgersi e quindi distinguere.

Noi siamo sempre situati in un contesto (ossia ciò che percepiamo nelle forme e modalità con cui lo percepiamo) e questo contesto ci apre ad un punto di vista, ad un punto di osservazione, più in generale ad una relazione a... ed è tale relazione a..., che chiamiamo esperienza. Essa accade in modi determinati, ed è visibile ed osservabile nei comportamenti, che in quanto fare sono comportamenti analogici e paraverbali (intesi come risultato di sequenze sistematicamente orientate, di rappresentazioni sensoriali). Ogni contenuto del “dire” è sorretto e “significato” da un fare.

Ogni comportamento è quindi un agire nel contesto, produrre effetti su, insomma è una modalità di relazionarsi a... secondo una prospettiva. Vedere, percepire, rapportarsi ad altro presuppongono un punto da cui ci si rapporta e che contemporaneamente non possiamo vedere, perché da questo non abbiamo distanza: in caso contrario saremmo in un altro punto di osservazione.

Ci è precluso l'accesso ad una visione panoramica a 360° che comprende anche chi vede e agisce; noi vediamo a partire da ciò che non possiamo vedere (possiamo scorgere le nostre mani ma non la vista che le vede); ci è precluso l'accesso alla metafora da cui metaforizziamo, ma non nel senso che non possiamo conoscerla, ma nel senso che se la conosciamo ciò avviene a partire da un'altra metafora. Quindi la prospettiva è sempre parziale, eppure ciò che vediamo lo vediamo come se fosse totale. E' l'immaginazione a fare tutto. Abituamente intendendo così il relazionarsi significa

anche che prevediamo di mettere in atto certe risposte comportamentali, che si sono organizzate nel tempo intorno ad esperienze passate ed hanno dato origine a veri "abiti" comportamentali. Anche le parole (il linguaggio), hanno avuto la stessa storia relazionale: infatti le parole sono altrettante rappresentazioni di possibilità relazionali (è il nome a derivare dalla relazione e non viceversa: tuttavia il nome "dimentica" la specifica esperienza che gli ha dato origine per codificarla in una sorta di universalità) Il significato di qualcosa per qualcuno è quindi l'insieme dei comportamenti che può mettere in atto in determinate circostanze (esperite come "esterne" e "interne"), e nelle quali si riconosce l'occasione per dare certe risposte comportamentali pensate come possibili.

Da cosa dipendono queste risposte?

Dalle mappe: le mappe sono ciò che ci consente di accorgerci dell'evento secondo modi che ammettono determinate nostre risposte (per un cieco non accade il colore perché non esiste la mappa "percezione del colore" così come non accadeva la forza di gravità prima di Galileo, o agli uomini non accadono gli ultrasuoni anche se si sa che ci sono). In altre parole una mappa permette di tradurre un indeterminato input in qualcosa per cui sia a noi possibile ammettere certi comportamenti, e quindi dà senso a qualcosa che accade e ci permette di inserirla nell'area del significato (per noi). Cosa è che ci avvisa dell'avvenuta (o no) relazione di corrispondenza tra una certa rappresentazione di contesto ed il significato a cui rinvia?

Lo stato emotivo è l'indice di ciò, ci avvisa che questa relazione si sta (o no) manifestando come orizzonte significativo. E così non c'è un mondo ma significati di mondo, che si annunciano negli orizzonti di mondo, che si aprono dal punto di vista in cui siamo e che sono notificati dagli stati emotivi. Stati emotivi e mondo si corrispondono e lo stato è ciò che rappresenta sensorialmente (vedo, ascolto, sento) il contesto correlato e quel modo di significarlo.

Tuttavia dobbiamo presupporre in via logica un contesto "in generale", un territorio, che non c'è come esistenza ma deve esserci come possibilità logica, come possibilità degli orizzonti che vi si possono aprire.

Non esiste come percepibile perché è ciò in cui si è, ma ciò in cui si è sempre è il Pensiero. E quindi, forse, si può definire un territorio come "spazio logico", come spazio di nulla da cui e grazie a cui emergono i fatti del mondo. Il territorio come infinita possibilità di pensiero. Le mappe in PNL sono un reticolo composto di elementi che concorrono alla significatività dell'input (sistemi rappresentazionali, credenze, valori, metaprogrammi etc) e sono responsabili dei nostri comportamenti presenti e futuri. Cambiando la mappa cambiamo i comportamenti? ma quando, perché e quali vincoli abbiamo per farlo. In altre parole quando nasce il problema?

Un problema (sempre stando nel dominio cognitivo della PNL) è la percezione dell'impossibilità di saper rispondere con comportamenti certi (che portano effetti prevedibili) alla percezione di un evento, delimitato da questi 3 elementi fondamentali: la mappa (come ciò che permette la risposta all'evento), l'obiettivo (come ciò

che vogliamo consapevolmente o inconsapevolmente) e la congruenza tra obiettivo, mappa ed evento. Questo intervento ha lo scopo di riordinare i dati dell'esperienza e ricostruire nuovi significati. E' nel compiere questa ricostruzione che il modello offre l'attivazione di processi (le tecniche sono solo il risultato):

- far recuperare al soggetto la sensorialità completa dell'esperienza in cui si manifesta il problema;
- portare il soggetto, da una prospettiva meta, a chiarirsi il problema "destrutturando" tutti i termini linguistici (e quindi i significati) e traducendoli in altrettanti comportamenti, fondati sempre sensorialmente;
- il riconoscere le costellazioni della propria mappa del mondo, in tutte le sue componenti visibili ed invisibili (attraverso la confrontazione di credenze, di nessi causali strutturati, o l'acquisizione di nuove risorse, o la dialettizzazione tra le parti, o lo sforzo creativo della metafora), al fine di assicurare una riorganizzazione;
- fare subito un test per verificare gli effetti della nuova configurazione, un test sensoriale del significato del nuovo evento. In tutto questo la sacralità, il totem del modello è il Rapporto, per la cui realizzazione (a differenza di altri modelli) vengono indicate vere e proprie abilità, presupponendo che una relazione a due abbia come terreno comune un terzo, nel quale e grazie al quale i due si riconoscono: e questo terreno comune si specifica in prima istanza come Rispecchiamento.

Rispecchiare l'altro vuol dire restituire il riconoscimento, intanto, della fondatezza e coerenza della sua costruzione del mondo (presupposto legato all'attività autopoietica ed alla capacità autoreferenziale), anche se adesso la richiesta d'aiuto richiama la necessità di una sua riorganizzazione.

E il cambiamento può essere, a seconda del livello logico su cui si colloca, evolutivo (che tocca i livelli di identità e credenze), generativo (che implica le capacità), o rimediale. Esso accade in modi determinati, ed è visibile ed osservabile nei comportamenti, che in quanto fare sono comportamenti analogici e paraverbali (intesi come risultato di sequenze, sistematicamente orientate, di rappresentazioni sensoriali). Ogni contenuto del "dire" è sorretto e "significato" da un fare.

Ogni comportamento è quindi un agire nel contesto, produrre effetti su, insomma è una modalità di relazionarsi a... secondo una prospettiva. Vedere, percepire, rapportarsi ad altro presuppongono un punto da cui ci si rapporta e che contemporaneamente non possiamo vedere, perché da questo non abbiamo distanza: in caso contrario saremmo in un altro punto di osservazione.

La relazione con l'altro

E' a partire dal mio corpo che posso avere una relazione con l'altro, **con il mondo in cui le cose perdono il loro aspetto formale per apparire con le loro qualità estetiche** e si organizzano intorno ad una identità sensibile, spazio-temporale, che è anch'essa corpo.

Se l'io è un campo intenzionale, un punto di irradiazione della coscienza, come sempre "coscienza di e dell'essere orientata verso qualcosa", l'io-uomo è quella polarità estetica, spazio-temporale e psicofisica, intorno alla quale si organizzano necessariamente i modi di essere dell'esperienza del mondo circostante, dell'"ambiente" nel quale l'io vive, incontrando gli altri soggetti, con i quali articola e confronta le proprie esperienze.

Il campo dell'io-uomo è abitato da altri: è questo percorso di senso che costituisce l'intersoggettività, quando l'io incontra altri "corpi propri" nell'esperienza del mondo. L'intersoggettività è dunque il correlato dell'esperienza pre-concettuale e pre-categoriale (e quindi anche pre-linguistica), che ha nel corpo il suo punto d'incontro prospettico e intenzionale; infatti il corpo oltre ad essere una realtà naturale è anche attività che si muove, che tocca, che afferra, che prende, che percepisce, che sente e che organizza esteticamente il proprio orizzonte percettivo.

Ed è in questo orizzonte che incontra, per confronto, l'altro corpo, realtà estetica analoga alla sua, e così l'io "tematizza" un soggetto psichico reale e corporeo, intuitivo, che ha nell'altro io il suo primo riferimento di campo e che costituisce l'unità di base della problematica trascendentale della intersoggettività.

Il "corpo proprio", come realtà cenestetica, ma anche "organo di volizione", "apertura" esperienziale al mondo, il "corpo proprio" (proprio perché tocca, vede, sente), rifiuta ogni chiusura, consapevole che nel solipsismo "noi non raggiungiamo mai la datità di noi stessi quali cose nello spazio simili alle altre" e induce ad imboccare un'altra strada, quella che conduce "al di là del nostro soggetto" e a "rivolgere l'attenzione agli altri nel mondo".

E quale è la chiave del discorso che permette ad ogni uomo di passare dalla sua appartenenza al riconoscimento dell'altro?

È proprio quel "sentire" che rende possibile l'originario costituirsi della comunicazione intersoggettiva e che Husserl chiama "via empatica" (Einfühlung, o anche entropatia), e che non vuole essere nel senso dato dagli psicologi all'inizio del secolo e che ora propongo qui.

Empatia, non come strumento psicologico quindi, ma **come forma intenzionale di "percezione per analogia", empatia dunque come relazione corporea, spazio-temporale attraverso la quale si afferrano intuitivamente i sistemi psicofisici degli altri come analoghi ai nostri, e questo in virtù di una "coesistenza estetica"**.

La presenza dell'altro mi si rivela attraverso l'esperienza globale e immediata di ciò che di esso è visibile (il volto, i gesti, il movimento), udibile (le parole), tangibile (carezze) e di ciò che è invisibile (la gioia, il dolore, la vergogna). Gli altri si esprimono nel mio orizzonte visivo.

Per Husserl l'appercezione analogica non è né una credenza né un pensiero, ma è un "sentire", è un "accoppiamento" e riprendendo la sua citazione "io sento un altro che è in rapporto a me, ma che non è me, e sento che ha proprio quei caratteri che non

sono in me”.

L'empatia è il modo specifico in cui “incontriamo” l'altro, ci rendiamo conto che i suoi occhi “parlano”, che il suo cuore “trema”.

E di questo ci rendiamo conto.

Rendersi conto NON vuol dire soffrire come l'altro, gioire come l'altro, ma cogliere la realtà del dolore, della gioia, dell'altro e ciò è possibile perché c'è distanza da me e dall'altro.

L'empatia è quindi un sistema di concordanza, che si verifica nell'esperienza, in quella esperienza che implica, come dice Rovatti, un “abitare la distanza”, un dimorare nello spazio vuoto con l'altro riconosciuto, in esilio dalla propria casa, stando discosti da noi stessi per poter ospitare l'altro, con il simultaneo movimento di presenza e assenza

Si tratta di un Atto, in cui emerge una configurazione dinamica e l'esperienza vissuta (Erlebnis) di colui che è percepito viene colta dal percipiente come Evento della sua vita e solo così questi è conosciuto. Solo così è possibile comprendere la vita dell'altro, senza ridurla (nel senso della riduzione propria della scienza) agli elementi e/o cause originarie.

Cosa è difficile? Il lasciare che le cose si mostrino così come sono implica modificare lo sguardo ed agire la volontà di non opporre resistenza a questo introdursi. Implica la sospensione del giudizio (epoché) ed è questo che ci conduce nell'esperienza dell'altro, riducendo l'io, arginando il desiderio di invadenza e così agendo e pensando da un altro luogo. Ascoltare le parole che i Dati, le cose ci rivolgono, liberate da uno sguardo (il nostro) che pretende di vederSI e quindi di impadronirsene ciecamente. Questo “vedere” fenomenologico richiede un allontanamento, una distanza da sé e dall'altro, distanza che dobbiamo presupporre perché ci sia relazione. E' da Hegel in poi (e ciò distingue la Fenomenologia da Kant) il riconoscimento di questo Movimento intersoggettivo che produce la relazione e che nella logica hegeliana è il fondamento costitutivo della soggettività umana: l'identità del soggetto si costruisce solo attraverso il passaggio, la mediazione con l'altro (è lo stesso principio dialettico ripreso da Lacan nello stadio dello specchio).

Quando Hegel fonda l'intersoggettività dialettica nella Fenomenologia dello Spirito, afferma che l'altro, il simile non è solo semplicemente il diverso ma è quell'alterità che costituisce la mia identità. E questo è ciò che è concreto per Hegel, nel senso di cresciuto insieme, in antitesi al separato (astratto).

La stessa profondità del soggetto (e su questo anche Schopenhauer esprime l'idea che ogni tentativo di procedere nella pura soggettività fino all'infinito, si conclude ritrovando l'abisso e la lontananza dall'essere), si costituisce solo nella mediazione di interno/esterno solo in quanto esso si aliena a sé, cioè esce da sé ed entra nell'altro. Hegel ha quindi riconosciuto la logica relazionale io-tu ed ha visto questo ponte ma non fra 2 elementi separati, che così vengono collegati, ma fra due elementi che sono già collegati e la realtà è questo collegamento che si realizza, è ciò che fa la relazione.

La relazione è così lo spazio, in cui si abita la distanza, la quale distanza “fa” la relazione e contemporaneamente consegna ciascuno alla propria identità.

E’ lo spazio vuoto, che lega e distingue gli elementi relazionali, a permettere la distanza e la coincidenza fra “me e te”. Tutto si dà all’interno di questa cornice e quindi il ponte relazionale è la cornice, e nella prospettiva fenomenologica ciò che guardi eè quello che si dà nella relazione, e questa è la verità. . .

Facendo così si sottrae il concetto di verità alla verità di un ente, e la verità è la relazione che si dà per quell’ente in quel momento lì. E quello che si dà è poiché si dà. Quindi la verità è per Hegel processo, è divenire è reciproca mediazione nel processo stesso: Dialettica. E come si fa nella relazione ad oltrepassare la particolarità propria ed altrui? Hegel ha mostrato con la Dialettica che l’oltrepassamento è possibile solo in virtù di un terzo o medio, che diventa così il detentore del significato di verità delle parti (modello usato dalla Gestalt).

E’ su questa base ontologica e logica, che nel lavoro di relazione d’aiuto (modello Gestalt) si opera per trasformare dialetticamente due realtà (così è spesso la natura del problema) antitetiche, in una nuova realtà inventata (dal sintomo alla sintesi), in nuovo Come Se, in un’immagine che è il presentarsi tra ciò che è e ciò che vuole essere, una intuizione del vivibile.

Lavorando, riflettendo sul senso di una psicologia comprensiva mi si è fatta sempre più chiarezza sul valore dello spazio vuoto, della Distanza e dell’accorgersi del sentire. Il giorno in cui possediamo il sentire quel che sentiamo, ci rendiamo contemporaneamente conto della potenza produttiva di questo accorgersi ed è in questo senso la necessità della distanza.

E’ la voce della distanza che permette al cambiamento di andare avanti; se sei sempre nel fertilizzato non puoi cogliere ciò che ha reso possibile la fertilizzazione, ma il nulla la distanza è, ed è con un suo essere. Non è il niente di qualcosa (ni-ente), cioè non-ente, ma è res-nulla. Invece di dire “io non sono quel che tu sei”, dire “io sono quel che sono grazie alla distanza che lega me e te e distingue me da te”. E così puoi comunicare. Di solito si vede il nulla a partire dal pieno, come mancanza o opposto. Quando si dice opposto si dice “non è” e quindi si separa. E se separi non comunichi. Stare nella distanza è quindi un modo di pensare, per cui è vero che c’è diversità tra A e B, ma è la diversità che fa sì che A e B siano quello che sono ed A non esiste indipendentemente da quella distanza, abitando la quale A e B si possono confrontare. E’ lo spazio fra una lettera e l’altra, ma che fa sì che A e B abbiano un senso attaccati.

Sia nel costruttivismo che nell’ottica fenomenologica esiste solo il punto di vista, cioè esiste solo la possibilità di conoscere dal punto da cui si guarda.

La verifica si fonda allora nell’intersoggettività: ascolto quello che dici e sento un effetto, dico che effetto mi fa e tu hai un effetto rispetto a quello che dico.

In questo rimbalzo continuo consiste l’intersoggettività. Ed è poi del resto oggettivo, perché davvero quando io dico così tu senti questo, davvero quando tu dici così io sento questo...

Questa intersoggettività è quella che in termini tecnici si chiama circolo ermeneutico. E' un circolo perché non finisce mai: quello che sento io fa un effetto su di te, quello che senti tu un effetto su di me... e così avanti all'infinito.

Non c'è un'interpretazione che ferma, del genere: è così e punto. C'è un'interazione che procede all'infinito, come all'infinito procede la vita. L'ermeneutica è un *interpretare* che non interrompe il processo della vita.

in un certo senso nel prendersi la responsabilità del fatto che il paziente non sa ballare. Nell'ottica della gestione dell'intersoggettività, un filosofo italiano, Pier Aldo Rovatti, ha proposto il concetto di *abitare la distanza*.

In una seduta in effetti si *abita la distanza*, perché dire che la comunicazione è intersoggettiva vuol dire che il soggetto non è mai identico all'altro soggetto, non si unifica mai: fra i due soggetti rimane sempre necessariamente una distanza, e questa distanza è necessaria per una realtà dinamica. Se non c'è distanza non succede niente.

Un esempio concreto è il ballo: due persone che ballano abitano la distanza che c'è tra di loro, se stessero appiccicati insieme non potrebbero ballare.

Anche in una seduta metaforicamente parlando si balla, e in questo ballare vengono riattualizzate tutte le difficoltà relazionali che il paziente ha: il paziente paga il terapeuta perché faccia un lavoro, e il lavoro consiste in un certo senso nel prendersi la responsabilità del fatto che il paziente non sa ballare.

Per questo lavoro è fondamentale la differenza fra identificazione ed empatia. L'identificazione è quello che nell'etologia si chiama *l'infezione emozionale*, cioè il sentire come proprio quello che sente l'altra persona, che è un fenomeno naturale diffuso tra svariatissimi esseri viventi. Negli esseri umani, e forse non solo, c'è un livello successivo, quello che si chiama empatia: non solo sento come mio quello che senti tu, ma mi ricordo che io sono io, mi accorgo che sento altre cose rispetto a te e sento quello che sento verso di te che senti quello che senti.

Per inventare maniere nuove, è importante stare continuamente sul livello empatico, rendersi conto che l'emozione è infettiva e ascoltando sensorialmente cercare di accorgersi se viene da sé o dall'interlocutore: il conoscere risulta così un accoppiamento strutturale, che non passa per via cognitiva ma attraverso l'esperienza.

Il pragmatismo era il sistema di pensiero che meglio si adattava a questo, vedi il concetto del pragmatista James di «ipotesi vive e ipotesi morte», dove «credere» è fatto volontario e inevitabilmente connesso alle contingenze culturali e relazionali. Secondo James non ci si può aspettare dall'interlocutore che «creda» a una «verità» che gli porta più svantaggi che vantaggi, o che metta gravemente in crisi la sua visione del mondo: si tratta in questo caso di una «ipotesi morta» a cui le persone rimangono inesorabilmente refrattarie. E' un punto di vista che non contrasta con la logica esistenzialista, che si basa appunto sul diritto di ognuno ad amministrare come crede la

propria esistenza, cioè sul libero arbitrio.

Ora, se per la faccia pragmatica l'elemento di immediata attenzione per il contatto risulta la vicinanza fra i due poli in gioco, per la faccia trascendentale, orientata appunto alla qualità, è particolarmente significativa la distanza. Contatto infatti significa **sufficiente vicinanza** perché qualcosa succeda, ma significa allo stesso tempo **sufficiente distanza** perché qualcosa di consistente possa accadere.

Contatto è dunque **distanza abitata**: ma quanta distanza richiede l'abitabilità?

A questo proposito un concetto fondamentale nella psicoterapia della Gestalt è la **confluenza**: indica una interruzione esperienzialmente riconoscibile del contatto, che viene operata con la troppa vicinanza. Da qui risulta evidente che per essere in contatto bisogna essere perlomeno abbastanza distanti da essere due individui separati, con il loro specifico sentire. E non solo esserlo, ma anche volerlo essere: "**contatto è apprezzare le differenze**" si dice nella Gestalt.

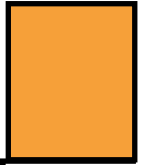
La confluenza è interruzione del contatto per troppa vicinanza, nel senso che non resta abbastanza spazio perché si possa ballare insieme: per farlo il minimo indispensabile è infatti che le due persone siano e si rendano conto di essere separate e autonome nei movimenti. Da lì in poi la distanza (e la vicinanza) necessaria è relativa all'ampiezza di quello che si vuole realizzare, ed è evidentemente improbabile immaginare una regola, se non quella dell'ovvio: se non succede niente, o le persone non sono interessate al contatto, o la distanza è sbagliata.

Essere in contatto è avere un tipo di rapporto efficace, che abbia cioè un qualche effetto sugli interlocutori. E' un rapporto che non lascia le cose come erano prima, è un rapporto che trasforma.

Psicanalisi e Gestalt: il problema dell'inconscio

Giovanni Paolo Quattrini

Psicoterapeuta - Direttore Istituto Gestalt Firenze



Il concetto di inconscio si differenzia molto nell'approccio metapsicologico e in quello fenomenologico esistenziale: se la metapsicologia permette di conoscere concettualmente attraverso ipotesi, la fenomenologia ancora la conoscenza allo sperimentabile, quindi inconscio qui è quello che non si guarda, non quello che non si può vedere, e in questo approccio non si possono maneggiare congruamente elementi che non possono essere sperimentati come fenomeni perché situati a monte dell'osservatore, precedenti quindi all'osservazione stessa¹.

Fatto sta però che la pratica clinica conferma la tesi freudiana delle difese inconse, e il fatto di non poterle chiamare così non ne vanifica l'esistenza e l'effetto: la cosa che in realtà in un approccio fenomenologico come la Gestalt non si può fare è nominarle in una forma che derivi da un processo conoscitivo basato su una metapsicologia, una psicologia cioè che si muove su ipotesi da confermare per via razionale interpretativa.

Qui si tratta allora di affrontare il tema direttamente sul piano clinico senza ricorrere a descrizioni concettuali, di individuare insomma le difese inconse nel vissuto della persona in terapia invece che in affermazioni teoriche che avrebbero come sostegno solo l'autorità di chi le formula.

Il problema consiste nel fatto che queste difese si scambiano facilmente con le caratteristiche della personalità, e queste non sono separabili dallo scegliere apparentemente in libertà della persona: toccarle nella relazione terapeutica è tutto meno che facile, ed è per questo che si scivola a volte per disperazione su una concettualità interpretante non congrua all'approccio fenomenologico.

¹ QUATTRINI G.P. (2007), *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephiro Edizioni, Milano.

Fermo restando che il problema è parzialmente aggirabile riconoscendolo nell'enunciazione come una citazione da un altro sistema di pensiero, la quale è comunque un fenomeno quando non lo si dia come verità, è interessante comunque cercare una via per sperimentarle fenomenicamente e trovare poi un modo per gestirle nella terapia su un piano pratico e teorico insieme.

Dal punto di vista clinico le difese inconscie si manifestano con una assenza di percezione riguardo a qualcosa logicamente presente nella situazione in corso, e la via canonica nella Gestalt è quella di chiedere alla persona che effetto gli fa questo e quello, di cui sembra non accorgersi: nel caso che neghi apertamente il suo sentire si può chiedere per esempio di immaginare cosa sentirebbe se sentisse, o altri *escamotage* tecnici di vario genere, ma questo, se funziona sul piano pratico, non porta avanti di un passo sul piano teorico.

Nella tradizione buddhista il problema di guardare a monte di chi guarda si configura con l'espressione "osservare l'osservante", e da un punto di vista fenomenologico questo è un invito che può essere considerato teoricamente congruo, ma il fatto è che non sempre l'osservante è contingentemente in grado di osservarsi, e tantomeno di prendere in considerazione l'osservazione di un altro quando questa si scontra con i bisogni delle sue difese.

Nell'ottica freudiana l'inconscio è inconoscibile, ma si manifesta fenomenicamente nei cosiddetti derivati (dell'inconscio appunto), gli effetti cioè che questo produce nel comportamento: se però in un approccio metapsicologico il comportamento può essere articolato concettualmente in un piano apparente e uno reale ed elaborato attraverso uno svelamento, in quello fenomenologico può essere invece solo corredato di immaginazioni e associazioni che lo allargano per via analogica nel piano del senso, fino magari ad arrivare a convergere anche con possibili interpretazioni freudiane, pur mantenendosi coerentemente dentro una ricerca ermeneutica.

L'inconscio in senso freudiano è qualcosa che non c'è nell'esperienza, è un'ipotesi che si verifica con una ricerca concettuale astratta sull'osservazione clinica: in senso gestaltico si può considerare invece una metafora, come dire "è come se ci fosse qualcosa che non si percepisce" e che si può connettere analogicamente con un effetto sul piano fenomenico. Interessante a questo punto notare che anche i sistemi sono qualcosa che non c'è ma fa un effetto sulla realtà: la famiglia come sistema in senso materiale non si vede, ma fa comunque un effetto enorme sui suoi componenti.

Fra i fenomeni però si possono annoverare anche le mancanze di quello che la logica direbbe che ci dovrebbe essere, se si considera la logica come realtà fenomenica, e questo è possibile nella misura in cui la si consideri un valore, cioè qualcosa che è congruo all'esperienza: in questo senso infatti i buchi che si riscontrano nelle verità *narrative* delle persone diventano incontrovertibilmente fenomeni. Qui la differenza fra verità storica e verità narrativa diventa centrale: se quella storica si perde spesso nella mancanza di memorie o testimonianze dirette, la verità narrativa si costruisce per via analogica, e diventa *realtà* nel vissuto della persona che ne ha bisogno per il

suo senso della vita. Riempire i buchi della sua storia attraverso libere associazioni si verifica allora negli eventuali cambiamenti sul piano emozionale che permettono alla persona movimenti di ordine esistenziale, i quali sono poi gli oggetti di interesse della psicoterapia.

Ammesso e non concesso che nell'approccio metapsicologico si tratti di rintracciare verità storiche e strutturali, in quello fenomenologico, e quindi nella Gestalt, il problema si configura nell'elicitazione di una viabilità esistenziale che trasformi le conflittualità intrapsichiche da blocchi a flussi, che permetta cioè un processo dialettico dove tesi e antitesi si muovano verso sintesi che sono *l'invenzione* della propria vita, piuttosto che la *scoperta* di un essere a prescindere dal tempo in cui è collocato. In questa ottica le difese inconse, anche se non si possono a rigore chiamare in questa maniera, risultano in definitiva oltre che elaborabili anche concettualmente individuabili come salti logici nel quadro del racconto delle persone a proposito delle storie della propria esistenza.

Se andiamo oltre con l'immaginazione, possiamo pensare che dietro alle difese ci siano desideri che restano inconsci, fantasie dotate di intenzionalità che non vengono alla luce, e che insomma questi buchi che si incontrano contengano *processi* in corso, che rendono comprensibili storie sconclusionate nel racconto delle persone, anche se questi processi non si sa se e come siano connessi col resto del mondo interno: per pensare così è però indispensabile partire dall'assunto che la personalità sia un edificio, dove opera necessariamente la forza di gravità e la trasmissione del sostegno, e dove si possono quindi fare deduzioni in base a questo. L'assunto base dalla fenomenologia è d'altronde quello del riferimento intenzionale, la considerazione cioè che si percepisca ciò che si sta cercando, con il corollario che non c'è percezione senza percepito, che non c'è emozione senza un suo specifico oggetto: ne consegue che se si incontra nell'esperienza propria o altrui un'emozione che non è correlata a una situazione esistenziale presente passata o futura, siamo logicamente parlando in presenza di un "buco", che bisogna riempire se si vuole che il senso delle cose per la persona sia coeso.

Nella teoresi freudiana questi buchi vengono ipotizzati come correlati fra loro, in un insieme che opera come una personalità oscura: in una visione fenomenologica questo non è dato di saperlo, perché dal punto di vista esperienziale si presentano comunque come frammenti, e le loro interconnessioni sono solo ipotizzabili e non verificabili. L'intenzionalità non è certo un tutto unico, e sappiamo bene quanti frammenti di questa ci abitano, quelli cioè che chiamiamo desideri. Considerare i buchi nel continuum dell'esperienza come realtà connesse in un insieme renderebbe naturalmente più facile avvicinarsi, mentre come fatti isolati diventano inafferrabili razionalmente: in una pratica fenomenologica non è però un ostacolo, in quanto per prenderci contatto obbliga a un processo di tipo analogico che non può essere gestito da razionalizzazioni.

Dal momento poi che la Gestalt parte da un punto di vista organismico, la ricerca comunque non si situa in un territorio infinito: dall'etologia sappiamo che l'organismo

dell'*Homo sapiens* è geneticamente corredato di quattro istinti base, fame fuga territorio e sesso, e questo restringe il campo delle associazioni, che qui non si considerano "libere", ma ancorate alle necessità situate nello sfondo percettivo della persona che sta associando e che per questa via possono arrivare in figura. Se nell'ottica freudiana lo schema base di riferimento è il complesso di Edipo, appoggiandosi sulle conoscenze etologiche possiamo considerare che i quattro istinti fondamentali si dispiegano all'inizio della vita nella famiglia, la quale, qualunque sia la sua forma contingente, è comunque il luogo indispensabile per la sopravvivenza dei bambini, che diventano autonomi solo dopo anni di fortissima dipendenza dal territorio e dalle cure degli adulti. Qui il complesso di Edipo si configura come territorialità intrafamiliare, ed è comunque, come sosteneva Freud, strutturante per l'organizzazione psichica, è cioè come se metaforicamente fossero gli assi cartesiani dell'esistenza: se la formulazione freudiana è di ordine mitologico e mitopoietico, quella etologica, scientificamente dimostrabile², è altrettanto significativa per l'organizzazione del senso della vita.

Partendo da questa base, ci si può allora chiedere com'è la situazione territoriale all'interno della famiglia della persona, e cercare per via associativa nei buchi che presenta, fino ad arrivare a una verità narrativa soddisfacente, che permetta cioè la trasmissione del sostegno al senso della sua vita presente dando ragione delle impossibilità alla realizzazione dei suoi bisogni. Bisogna tenere presente che territorio è sinonimo di possesso, e l'indagine si svolge allora intorno al tema di cosa la persona considerava suo e cosa riconosceva di proprietà degli altri, e di tutti i drammi che questo ha comportato: gelosia e invidia possono essere rimosse, ma il tema del possesso è comunque facilmente rintracciabile nella sua consapevolezza. Si tratta insomma di dipingere un quadro verosimile della situazione, in modo che serva da appoggio alle istanze e alle difficoltà del presente: trattandosi di associazioni e non di deduzioni l'operazione è congrua a un approccio fenomenologico.

Quando si parla di inconscio, si intende un livello, quello a cui si trovano per esempio meccanismi biologici come gli istinti, e comunque tutte le sorgenti autonome di movimento, dal battito del cuore alla peristalsi: è il livello a cui le cose non hanno un nome e non ne hanno bisogno, dal momento che sono le sorgenti stesse del movimento. D'altra parte, come dice Freud, è qui che cadono tutte quelle cose a cui il nome è stato tolto, cioè che sono state rimosse, che si tratti di impulsi connessi con oggetti proibiti, o anche di fantasie, che diventano appunto fantasie inconse³. Nell'ottica freudiana le fantasie inconse si individuano dai sogni, dai sintomi, dagli atti mancati, da certi lapsus, tutti fenomeni che mancano chiaramente di qualcosa per essere sensati: nella Gestalt si indagano soprattutto nelle incongruenze sintattiche e nei "buchi" delle trame della storia delle persone.

2 Come rimarcò a suo tempo Popper, una teoria per essere scientifica deve essere sia verificabile che invalidabile: si potrebbe dire come sarebbe un essere umano senza la territorialità, ma non si potrebbe dire come sarebbe senza il complesso di Edipo, e in questo senso il concetto di territorialità si può considerare scientifico.

3 Ci sono fantasie inconse alla base di quei comportamenti singolari (per es. la paura del buio, la claustrofobia e l'agorafobia, la fobia degli animali, ecc.) che apparentemente non hanno nessuna spiegazione logica. Diventate inconse, le fantasie in questione sono ormai anche loro sorgenti autonome di movimento, e rendono quindi in un certo senso istintivi certi comportamenti.

Una differenza fra le difese inconsce è che la persona che rimuove qualcosa non sa veramente più di averla, e fra l'altro è proprio da qui che nascono le *gaffes*: le parti scisse invece non generano *gaffes*, perché entro certi limiti sono a portata di mano. Quando si rimuove è come se si tirasse su un muro che separa una parte della stanza in cui abitiamo, per cui grattando si può passare attraverso il muro e raggiungere la zona nascosta. Le parti scisse invece è come se fossero attaccate per un filo a un pallone che è fuori della finestra, si vedono ma stanno, per così dire, in un mondo parallelo. Spesso sono scisse le fantasie di superiorità: oscuramente ci si rende conto che non sono cose da fare, e proprio per questo vengono tenute a bada scidendole, cioè mettendole come al di là di un vetro, dove si vedono ma non cisi deve fare i conti. Si è sempre entro certi limiti consapevoli di questo materiale scisso, che è poi quello di cui non si parla mai neanche in terapia, se non dopo anni e anni. Parlarne invece è molto importante⁴, perché la scissione viene fondamentalmente operata fra sentimenti di amore e sentimenti di odio, e se poi fra queste due parti non si strutturano ponti si sviluppano due linee di comportamento divise, cosa poi in pratica piuttosto difficile da gestire. Se non si sviluppa fin da piccoli l'abilità di articolare amore e odio, se non si forgiavano quegli strumenti di relazione che sono appunto un impasto efficiente di amore e di odio⁵, si resta incapaci di gestire sia l'uno che l'altro. In realtà finché le fantasie scisse rimangono tali non c'è modo di sviluppare un comportamento integrato.

La tendenza a fare questa integrazione è istintiva, mentre l'abilità si impara: a un certo livello di integrazione fra amore e odio arrivano anche gli animali, che sono capaci per esempio di prendere i piccoli a zampate senza fargli male: d'altra parte il tipo di contatto che c'è nelle interazioni mediate dalle parole è enormemente articolato e permette una quantità molto superiore di scambi possibili, a cui non siamo certamente già abilitati solo dall'istinto. E' indubitabile che ci sia moltissimo da imparare per poter mettere insieme amore e odio in situazioni complicate come la vita nella famiglia, ma d'altra parte questo è proprio il contesto che permette e obbliga a imparare.

Operare una scissione fra odio e amore, secondo la teoria della relazione oggettuale è inevitabile nella formazione dell'Io, che coede pian piano elementi composti di tre parti: un *precursore dell'Io*, che identifica se pur primitivamente il soggetto, qualcosa che identifica l'*oggetto*, e una terza parte che connota il *legame* fra il precursore dell'Io e l'oggetto. Per esempio:

prec.-Io/piacere/acqua,
 prec.-Io/dolore/acqua,
 prec.-Io/piacere/luce,
 prec.-Io/dolore/buio, ecc.

In questi primi momenti dello sviluppo psichico non c'è una continuità nell'esistenza degli oggetti interni, nel senso che esistono solo dei flash di esperienza, come per

4 Una delle maniere in cui è possibile raggiungere queste fantasie scisse e utilizzarle sono le fantasie guidate.

5 Che poi è quello che si chiama il polso fermo, che significa essere gentili e amorevoli, ma saper tagliare con fermezza tutto quello che non si vuole.

esempio una figura umana seduta, una figura umana piegata in avanti, ecc. E può essere che per esempio che prec.-Io e figura-umana-piegata siano connessi dal piacere, mentre prec.-Io e figura-umana-lontana lo siano dal dolore. Per il bambino quindi all'inizio una figura umana vicina e la stessa figura umana lontana sono due cose diverse, non sono nemmeno la stessa persona: allora, da principio sono tutte le immagini gratificanti per esempio della mamma che si uniscono insieme a formare un'unica figura, la madre amata, mentre tutte le immagini frustranti unite fra loro ne formano un'altra, la madre odiata. E' col passare del tempo che piano piano si formano altre connessioni, e alla fine anche fra la "madre gratificante" e la "madre frustrante" si formano i ponti, e si può quindi costituire la figura intera. Questo processo di connessione fra le parti per svariate ragioni può riuscire oppure no: se per esempio la "madre frustrante" è molto frustrante, il bambino avrà serie difficoltà a concepirla connessa con la "madre gratificante".

A proposito della formazione di questi ponti, dalla clinica si constata che si possono formare o no, oppure anche che si possono formare ponti dotati di porte, che possono all'occorrenza venire chiuse: chiudendole l'originaria struttura insulare dell'Io si può ripristinare per ragioni difensive in qualunque momento. Riguardo a come il bambino riconnette le immagini separate ci sono varie ipotesi: Glover ritiene semplicemente che la libido, essendo una forza attrattiva, tende a formare i ponti. In un'ottica etologica lo si potrebbe vedere come il risultato del comportamento appetitivo, tendenza istintiva alla ricerca e alla sperimentazione. Fenomenologicamente si può vedere come il prodotto di un processo associativo, lo stesso di quando il bambino gioca a fare il trenino attaccando insieme cose diverse, per es. "mamma vicina" e "mamma che fa da mangiare nell'altra stanza", due immagini piacevoli in grado diverso fra le quali si può stabilire un ponticino iniziale. Altri ponti del genere e comincia a formarsi un'immagine interna abbastanza articolata della madre: se però si aggiunge "mamma molto frustrante" quando il legame fra le parti non è ancora abbastanza forte da controbilanciare il dolore, la connessione non tiene e l'immagine magari si strappa. La robustezza del legame va di pari passo con l'accettazione del principio di realtà⁶.

Finché il bambino non può connettere la "mamma cattiva" con la "mamma buona" continua a tenere quest'ultima fuori dal suo mondo conosciuto, cioè la fa diventare un'ombra minacciosa che poi proietta sugli oggetti più inverosimili: lo sviluppo psichico passa per un continuo proiettare e integrare le proiezioni, cioè riconoscere come proprio quello che è stato espulso e lentamente riappropriarsene, e proprio come in una città, nella psiche ci sono continue demolizioni e ricostruzioni, e la sua fisionomia cambia. Nella pratica psicoterapeutica da scuola a scuola la modalità di elaborazione è diversa: nella tecnica freudiana i derivati dell'inconscio si interpretano, mentre questo non succede nella Gestalt, che lavora sul tema del contatto: qui bisogna prima mettere in luce con la sedia calda gli effetti della fantasia inconscia nell'interazione con l'altro, che sia il terapeuta o una figura interna, e solo poi elaborarli anche in modo cognitivo, cosicché invece di intervenire sulla comprensione del-

6 In realtà anche se vengono integrati molte parti della "mamma cattiva", c'è sempre qualcosa che viene espulso e proiettato.

la fantasia si interviene sulla sua gestione relazionale. In altre parole qui il paziente dà uno sbocco ermeneutico alla produzione onirica e alle fantasie inconscie, in funzione dei suoi bisogni pratici ed esistenziali.

Interpretazione viene da inter-preziazione⁷, termine che si riferisce alla contrattazione del prezzo di mercato: il convenuto è una approssimazione che indica una verità in senso pragmatico, un prezzo di mercato da accettare e a cui riferirsi. Se questo risolve molti problemi pratici, nel linguaggio corrente però non si considera un'approssimazione ma un assoluto, e non si mette in discussione: il problema nella psicoterapia è che questo accordo non è convenuto fra gli interessati nello scambio, cioè terapeuti e pazienti, ma fra i soli terapeuti, i quali poi lo presentano ai pazienti come fosse una verità. Negli approcci esistenziali si aggira il limite dell'interpretazione con una concezione della verità come entità dinamica, qualcosa insomma che non si immobilizza in un concetto e che non può essere controllata ma che scorre, e con cui si può entrare in contatto attraverso un "movimento" corrispondente: il termine in uso è "circolo ermeneutico", in cui *circolo* allude al movimento pendolare fra un interlocutore e l'altro, e *ermeneutico* a una concezione di verità dove, essendo Dei e uomini realtà incommensurabili, la forma necessariamente non è identica al contenuto, e serve Ermete, il messaggero, cioè il traduttore, per rendere comprensibile agli uomini la voce degli Dei.

Agli effetti pratici, il circolo ermeneutico consiste in un continuo scambio di feedback fra gli interlocutori, che realizza qualcosa di simile a due specchi paralleli, in cui l'immagine di quello che c'è nel mezzo si moltiplica all'infinito: la verità a cui si avvicina continuamente senza arrivarci mai è un'esperienza e non un concetto.

⁷ L'etimologia di questi termini risale al **latino** *interpres*, risalente a sua volta a *inter praetium*, che si riferiva ai mediatori, cioè coloro che nelle transazioni commerciali "facevano il prezzo". Per traslato, ora interprete indica colui che trasmette il significato dei testi, inteso sia come traduttore, sia come lettore critico, capace di svelare i significati letterali e figurati delle parole.

Con il lutto nell'anima: il coraggio di ri-nascere a una nuova vita

Rita Imbrescia
Psicologa Clinica

Abstract: Il presente elaborato racconta la storia di una ri-nascita dopo il lutto per la morte del proprio partner: quando cioè si tratta di ri-prendere in mano le fila della propria vita e, facendo tesoro di quello che si è vissuto, scegliere come volerla vivere. Ogni movimento terapeutico qui descritto traccia un passo verso l'obiettivo di ri-allargare e ri-scrivere un orizzonte di possibilità che si è chiuso in seguito a questa tragica perdita.

Key words: lutto, partner, rinascita, accompagnatore interiore

Introduzione

*“Tutto ciò che ci è più caro ci può essere strappato;
ciò che non può essere tolto è il nostro potere di scegliere
quale atteggiamento assumere dinanzi a questo avvenimento”
(Victor Frankl, 2008)*

Quella che mi accingo a raccontarvi è la storia di una persona che io incontro professionalmente dopo il grave lutto per la morte del compagno e che al momento del nostro incontro sente che il suo cammino, nonostante un paio d'anni trascorsi dalla perdita subita e il bisogno forte di andare avanti nella vita, è trattenuto. Non è fermo, ma non è neanche in movimento al punto che la persona vorrebbe. È sospeso, in attesa di un coraggio da ri-trovare, di un nuovo senso da creare a partire dal non senso che la morte inevitabilmente fa scoppiare nell'anima di chi resta.

La mia tesi, il punto da cui io parto scrivendo è che di fronte a una perdita in genere - e soprattutto di fronte alla perdita di un compagno - il lavoro non è aiutare la persona a dimenticare, né tantomeno a rimpicciolire o ancora peggio a sminuire chi non c'è più. A mio personale parere non c'è niente di più irrispettoso e di meno empatico, che avere la presunzione di stare aiutando una persona in lutto convinti di doverla portare a sbiadire l'immagine di chi ha disperatamente perso. Al contrario, secondo me, il punto di partenza è proprio quello di avvicinarsi a cuore aperto alla ferita della persona sopravvissuta a un dolore tanto profondo: avvicinarsi con l'obiettivo di comprendere quale senso avesse per questa persona il partner perduto, quali buchi nella sua vulnerabilità personale andasse inconsapevolmente a sanare, quale luce

avesse portato nella vita di questa persona, quali cambiamenti avesse incoraggiato, che tipo di specchio fosse diventato per questa persona, quali scoperte personali le avesse permesso di fare, quali nuovi lati le avesse rimandato standole accanto. Tutti questi rimandi sono preziosi per entrare con delicatezza e attenzione nel mondo della persona che si rivolge a noi come terapeuti. Non afferrare questi aspetti equivale secondo me a entrare con la goffaggine di un elefante all'interno di una cristalleria senza curarsi di quanti e quali oggetti di valore stiamo sconsideratamente rompendo al nostro passaggio.

Il senso di questa tesi allora si può cogliere solo se si è disposti ad accettare un assunto tanto semplice quanto fondamentale: chi ci ha lasciato non si dimentica. Punto. Secondo me è solo partendo da questa premessa essenziale che la persona sopravvissuta alla morte del partner può indirizzarsi verso il tornare a vivere nuovamente. Qual è allora il punto di arrivo in questo tipo di lavoro? Il punto di arrivo in quest'ottica è evidente quando chi sopravvive permette al partner morto di avere un posto nella propria anima, e con l'obiettivo di arrivare a questo, lavora internamente per creargli uno spazio apposito. Accompagnare in psicoterapia una persona che ha perso il proprio compagno vuol dire tante cose: permetterle di morire stando con lei nel dolore, perché possa sperimentare nella relazione terapeutica che il dolore si può reggere e si può imparare come reggerlo; permetterle di acquisire consapevolezza del proprio corpo nel qui e ora trovando contenimento; permetterle di passare attraverso la storia di coppia recuperando quei significati che il partner morto ha assunto nella sua vita; permetterle di ringraziare il partner per quelle cose che grazie alla sua presenza vicina ha apprezzato in sé e nel mondo; permetterle di scoprire che questo tesoro visto con l'altro può continuare a vederlo ancora perché stando con l'altro ha compreso come guardare e quale qualità propria utilizzare per farlo; permetterle di comprendere che ora ha le chiavi per accedere a questa ricchezza e può usarla nel proprio quotidiano come benzina per procedere nella vita intrapsichica e interpersonale; permetterle di lasciare andare energeticamente il partner morto e di ri-nascere vivendo con lui un altro tipo di relazione ri-narrando la storia alla luce di cosa ha guadagnato attraverso quell'incontro nell'intento di fare entrare nuova luce nella vita anziché metterci una pietra sopra.

Immaginandoci metaforicamente la vita come un teatro potremmo dire che chi muore non esce dal teatro; chi muore può lasciare il centro del palcoscenico e far procedere la scena, solo quando chi resta gli paga un biglietto per assistere a un nuovo spettacolo da un palchetto laterale.

Parto dall'orizzonte di vita ristretto che la persona mi porta a seguito della perdita improvvisa del proprio amato compagno, per arrivare ad ampliare il suo spazio esistenziale. Il mio lavoro entrerà quindi nella seconda parte dell'elaborazione del lutto: quando cioè si tratta di ri-prendere in mano le fila della propria vita e, facendo tesoro di quello che si è vissuto, scegliere come volerla vivere. Ogni movimento terapeutico qui descritto traccia un passo verso l'obiettivo di ri-allargare e ri-scrivere un orizzonte di possibilità che si è chiuso in seguito a questa tragica perdita. Per dirla ancora meglio: la domanda diretta della mia cliente non è di essere aiutata a elaborare il suo

lutto, ma, come vedremo nelle pagine seguenti, è di essere aiutata a tornare a vivere – anziché sopravvivere - dopo il suo lutto. Anche se sembra superfluo dirlo, è chiaro comunque che questo lutto ci accompagnerà in tutto il percorso, stando a volte sullo sfondo, a volte in primo piano; e intrecciandosi alla richiesta più diretta di andare oltre, indirettamente avrà la sua parte di elaborazione all'interno del processo di integrazione che la psicoterapia metterà in moto per rispondere alla domanda.

Sarà così, *col lutto nell'anima*, che passo dopo passo questa persona troverà dentro di sé il coraggio di *ri-nascere a una nuova vita*.

1. Col lutto nell'anima: quando la vita sceglie per te

*“Non potremo mai sapere fino in fondo
chi e com'era colui che è morto, né chi era per noi,
quale posto occupava nell'equilibrio intimo,
quali vuoti o desideri era andato a colmare,
quali energie a risvegliare.
Né conosciamo quali difese adoteremo
per arginare la piena del dolore,
della mancanza, dello spaesamento.
Il lutto è dunque un viaggio misterioso, dentro una tempesta.
Chissà se ci lascerà vivi e in quali condizioni.
Ma non resta che inoltrarsi”
(Maria Luisa Algini, 2011)*

La protagonista di questo percorso è una donna che nonostante la giovane età, ha già conosciuto l'indicibile dolore di perdere il proprio compagno. L'altra metà della mela. Un lutto che arriva improvviso, e arriva in un periodo della vita, appunto la giovinezza, dove sembra che il meglio debba ancora venire e dove il tempo assomiglia a un'enorme tela su cui giorno per giorno pennellate di colore si mescolano dipingendo il proprio futuro immaginato, desiderato, sognato.

Ci sono periodi della vita in cui ci innamoriamo e non sappiamo bene perché, ma sembra di sentirci in paradiso. Ci sono incontri nella vita che restano indelebili dentro perché arrivano come un'ondata a travolgere il regolare scorrere del tempo. Un fortissimo sentimento di pienezza e felicità fatto di viaggi immaginari, fatto di cose che vogliamo vivere. Per Valeria¹, 34 anni, Marco era l'incastro perfetto, tutto ciò che prima non era mai riuscita a dire, vedere, fare, capire. Finalmente era lì. Aveva aspettato tanto...

Ma ognuno di noi ha il suo 11 settembre. Il giorno in cui succede qualcosa che rende quella data indimenticabile per sempre. Una data che non appartiene a tutti, ma appartiene a te.

¹ Tutti i nomi di persona e di città che compariranno in questo scritto sono stati cambiati nel rispetto della privacy della cliente.

L'11 settembre di Valeria cade in una notte d'inverno. Ci sono anche date indimenticabili per le cose belle: la laurea, un traguardo personale, un lavoro, un incontro. La sua vita scorreva con la familiarità di sempre, ma quella notte senza saperlo lei era simile a un bambino che gioca sereno a pallone qualche minuto prima di saltare su una maledetta mina.

“Chi è umile comprende che non siamo solo noi a determinare il nostro destino, ma è anche il destino a determinare chi siamo: fatti si risolvono a nostro vantaggio o svantaggio in base a leggi sconosciute e l'umiltà ci pone allo stesso livello di chi è meno fortunato di noi, consentendoci di rispettarlo senza sminuire o ignorare le opportunità che abbiamo avuto a sue spese”
(Hellinger, 2002).

E all'improvviso non ci sei più: la perdita di una persona amata quando meno te lo aspetti

Bereavement è un termine inglese che si traduce con “essere alluttati”, “essere derubati”, essere in uno stato di deprivazione. Il trauma ci coglie sempre impreparati, per questo è un trauma.

La morte del proprio compagno, della persona con cui aveva fissato di lì a qualche mese la data delle nozze, con cui aveva desiderato di avere i suoi figli e di condividere la propria esistenza, è per Valeria l'evento inaspettato che mai avrebbe immaginato di dover vivere. Non in quel momento, non alla loro età. E invece la morte per Marco arriva, una notte, dopo una delle tante serate d'amore trascorse insieme, nel viaggio di ritorno verso casa sua. L'incidente. Qualcosa di imprevedibile per chiunque. E all'improvviso non c'è più. Così, quando meno se lo aspetta, Valeria perde quello che chiamerà spesso in terapia “il suo sole”.

“Come si può immaginare in pericolo grave chi è stato fonte di sicurezza? E' impossibile essere attrezzati alle esperienze prima di farle, impossibile pensare di essere pronti perché si pensano coscientemente, oppure perché si sono condivisi i drammi altrui, anche con molto affetto e partecipazione. Quando capitano proprio a noi, si oscura il mondo. È inchiostro sul tempo” (Algini, 2011).

Ma lui dov'è? Il lutto come attentato all'identità personale

In quali luoghi sconosciuti ci scaraventa la morte della persona che era al nostro fianco? Quali terremoti devastanti si attraversano in questa esperienza?

La comprensione che abbiamo di noi stessi dipende essenzialmente dai nostri rapporti con il prossimo.

“Non è attraverso i nostri occhi che ci guardiamo attorno, bensì ciò che

leggiamo riflesso nello sguardo dell'altro rappresenta il nostro mondo”
(Carotenuto, 1999).

Cosa accade dunque in noi, all'immagine di noi e della nostra vita quando muore il proprio compagno?

Questa morte sconvolge l'immagine che ci eravamo costruiti di noi stessi e del mondo, quell'immagine che era stata valida fino a quel momento. Ci sentiamo impazzire, e iniziamo a riflettere su tutto ciò che fino a quel momento abbiamo dato per scontato. In qualche modo moriamo anche noi con lui. La morte ci spezza e in un primo momento lo sconvolgimento della nostra visione del mondo fa sì che ciò che prima ci era familiare diventi penoso. Conosciamo così l'indescrivibile: lo stato interno che ci domina potremmo definirlo di irrealità: si governa l'emergenza dentro di noi, ma si è altrove, la quotidianità non ha più senso. Tutto si mescola, si confonde.

Il rapporto di coppia crea un mondo comune e quando una delle due persone muore, chi rimane è costretto a stabilire un nuovo rapporto con sé stesso e con il mondo, a darsi una nuova direzione.

“Si continua a essere nella realtà di prima, ma con l'oscura persistente percezione di una scena effimera e incerta. Noi che tentiamo di mettere insieme la realtà della morte e il desiderio incessante che l'altro in qualche modo riviva. E alimenti il nostro incerto continuare a vivere” (Algini, 2011).

La morte di chi si ama crea una frattura al centro di sé. La persona che sopravvive per molto tempo è come senza identità, il dolore è tanto forte da rimanere sempre lì fissi, sui momenti vissuti, sugli ultimi istanti vissuti con chi non c'è più. L'identità è scossa nelle sue fondamenta. Che cosa intendiamo con la parola identità?

Identità viene dal latino “idem” e “ipse”, idem è riferito agli oggetti perché un essere umano non può mai essere identico a sé stesso. Quello che conta per l'essere umano è l'ipseità cioè la capacità di ricondurre a sé gli eventi a cui partecipa.

Con il termine identità intendiamo la possibilità e la capacità della persona di sentire che è e rimane sé stessa malgrado tutti i cambiamenti che si verificano nel corso della sua vita. Tenendo a mente la Mahler secondo la quale per arrivare a costruire un senso del sé bisogna fare esperienza oltre che del proprio corpo anche dell'oggetto d'amore primario, e ricordando con Bowlby che l'organismo umano è un individuo in relazione ad altri individui, possiamo dire che l'identità ha un base costitutiva di tipo relazionale. Il sentirsi e il riconoscersi persona costantemente uguale a sé stessa nel corso del tempo, si stabilizza intorno ai due/tre anni ma inizia a strutturarsi prima, passando attraverso momenti di riconoscimento della propria immagine. Percepire, sentire, sperimentare fino a ricondurre costantemente a sé gli elementi che costituiscono la propria struttura corporea e la propria esistenza fisica, permettono al bambino di costruire e di integrare le sue esperienze. È su tale base che le rappresentazioni mentali e l'immagine corporea a livello di sistema nervoso centrale, danno conto al bambino della sua esistenza anche psicologica. Quando il bambino inizia a

dire "mio" inizia a ricondurre a sé. L'esperienza lunga di riconoscersi allo specchio gli permette tante riorganizzazioni interne nella direzione di un'autodefinizione e di un'autoaffermazione.

Guardando metaforicamente all'identità come a una sostanza densa fluida, plasmabile e non come un blocco di marmo monolitico e cristallizzato, ci appare chiaro che le relazioni d'oggetto che la persona costruirà nella sua vita continueranno a sostenere l'identità, ad arricchirla, a darle un senso di solidità necessaria alla persona stessa per andare nel mondo certa di non sfaldarsi alla prima frustrazione che incontrerà. La morte del proprio compagno crea uno squilibrio nella nostra identità perché l'altro è diventato parte costitutiva della nostra identità. Saltano gli equilibri che conoscevamo e tutto è messo alla prova.

"Non c'è più lo specchio dell'altro a rimandare il volto che da sempre riconosciamo come nostro. Sembra che niente al mondo possa più restituirlo"
(Algini, 2011).

Perdendo il proprio compagno la persona sente messo a rischio il suo senso di esistere. Nel momento in cui siamo connessi ad un altro essere umano, in realtà siamo connessi con noi stessi. Possiamo vederlo meglio con un esempio: quando due persone sono innamorate difficilmente si rendono conto che ciò che vedono negli occhi dell'altro, non è altro che la propria anima riflessa. A una persona innamorata sembra davvero in quei momenti di vedere qualcosa di esterno a sé, qualcosa di magico che appartiene all'altro, che è esterno da sé. È per questo che, come sottolinea Paolo Baiocchi:

"tutta l'elaborazione del lutto passa da una definizione del problema nel senso: 'senza l'altro io perdo la mia anima e non sono più nessuno' a una definizione nel senso: 'grazie all'altro ho potuto trovare e scoprire un pezzo della mia anima che oggi posso usare e ho scoperto un po' chi sono'"
(Baiocchi, 2003).

Dalla morte in poi: come cambia l'orizzonte esistenziale di chi resta

Il lutto e la perdita del proprio compagno creano una profondità prima sconosciuta. La persona che sopravvive si trova catapultata in un luogo nuovo e da questo punto di osservazione vede aspetti di sé e dell'altro che non aveva colto. La mente non sa spiegarsi l'esperienza della perdita e la persona non sa come farà a ricominciare, dove e come troverà le risorse per continuare a vivere.

La narrazione che ognuno si fa della propria vita, della propria storia, la trama in cui si riconosce è frutto di un complesso lavoro di organizzazione delle relazioni che hanno tra loro gli avvenimenti della propria vita. Il presente si appoggia sul passato e supporta il futuro, il qui e ora non è isolato dal resto del flusso del tempo, è solo la parte in primo piano per quanto attiene all'operatività della persona, nel senso che

solo nel qui e ora si possono operare cambiamenti.

Il passato è la base da cui si parte per ricostruire narrativamente le proprie vicende: non è importante la verità storica ma quella narrativa.

Kant parla del tempo interno: una persona vive il tempo dentro di sé in relazione a quelle che sono state le sue esperienze; una cosa che per l'orologio può essere stata vissuta ieri, per me può essere stata vissuta dieci anni fa e viceversa. Il passato non esiste in quanto tale, esiste il presente del passato e il presente del futuro. Il presente racchiude in sé il passato attraverso la memoria e il futuro attraverso l'attesa e la speranza.

Intendere il vissuto in questo modo vuol dire che quando ascoltiamo l'altro dobbiamo leggere il suo personale vissuto in base a come lui lo struttura nel suo tempo interno. L'organismo, qualsiasi cosa riceve dall'esterno, lo organizza in un modo che può assorbirlo. Se una goccia d'acqua cade in un bicchiere d'acqua, il bicchiere d'acqua ha una sua struttura per cui la assorbe velocemente, se cade in un bicchiere d'olio non la assorbirà per niente. Ogni cosa, parola o avvenimento, si organizza in un organismo in base ai suoi limiti e alle sue risorse. Questo auto mantiene l'organismo e non lo fa sgretolare.

Nel momento in cui il proprio compagno muore questa morte si andrà a inserire all'interno della verità narrativa di chi sopravvive. Come ricorda Anna Ravenna:

“Ogni parola cade dentro un mondo e acquista il senso che è quello che quel particolare mondo gli può dare” (Anna Ravenna²).

In che senso allora, quando muore la persona amata cambia l'orizzonte esistenziale di chi resta? E come avviene questo cambiamento?

Mi sembra efficace il rimando a quella che Paolo Quattrini chiama la necessità dell'illusione come orizzonte dell'esistenza³: l'esistenza deve avere un orizzonte perché una persona ci si possa appunto orizzontare dentro, bisogna cioè potersi illudere che il nostro fare vada verso qualcosa di apprezzabile in termini di qualità della vita. Le persone devono potersi muovere con un'attitudine generale di un "interesse verso", cioè devono poter *andare in giro con i pori aperti*⁴, come dice Anna Ravenna. Il desiderio è una configurazione specifica dell'area dell'interesse. Erotizzare la vita quotidiana vuol dire darle un brillio, come una mano di trasparente su una parete colorata. Erotizzare le situazioni significa fare le cose con una certa tensione, è un sentire diffuso, aperto verso il mondo. Quando indirizziamo l'interesse verso un oggetto nasce il desiderio, che chiama in causa l'immaginazione allo scopo di anticipare l'esperienza per aggiustare le risorse rispetto al progetto che stiamo costruendo. Sulla base del desiderio scegliamo di muoverci oppure no, e di rischiare verso l'azione entrando in contatto con l'oggetto del nostro desiderio. Creare desideri è quindi un'operazione fondamentale nell'indirizzare la vita e nel prospettarle una direzione. Subito dopo la

2 Lezioni di Gestalt 2015.

3 QUATTRINI, G.P. (2007).

4 Lezioni di Gestalt 2014.

perdita della persona amata è questo genere di orizzonte che si incrina e incrinandosi lascia chi sopravvive immerso in uno stato di immobilità sentendosi come se fosse affetto da una malattia inguaribile, impietrito, insensibile, tentando di ripetersi che è solo un brutto sogno, facendo l'essenziale come un automa, staccato dal senso delle cose.

“La relazione d'amore è come un tessuto, i cui fili, nel gioco di trame e colori e nel tanto tempo passato insieme non si riescono più a distinguere. La morte strappa il tessuto. I fili si spezzano, scappano i punti, si aprono i buchi. Il tessuto non potrà più essere uguale. Come si riprendono i fili strappati, pur nella discontinuità di una trama diversa? E come si aggiungono altri fili, mai visti prima? L'orizzonte che diventa corto. Il bisogno di accettarlo per non perdere il molto che c'è stato. Che rimane. L'orizzonte si restringe. Si è costretti a prenderne atto” (Algini, 2011).

Gestalt in azione:

Quando incontro Valeria per la prima volta è estate. Prima del nostro incontro ricordo di essermi sentita curiosa di darle un volto. Mi contatta con un sms per chiedermi di fissare un appuntamento. Si firma Valeria, quindi immagino sia una donna. Rispondo dopo una mezz'ora usando lo stesso strumento che aveva scelto perché fantastico tra me che questa modalità abbia in qualche modo a che fare con lei, con il suo mondo.. forse un mondo in cui bisogna entrare con garbo, rispettando i tempi, le distanze. Fantasie di una Psicoterapeuta da tenere sullo sfondo o buttare nel cestino, si vedrà. Le rispondo dicendole che se desidera fissare un appuntamento può chiamarmi il giorno successivo e la saluto con cortesia.

Puntuale la mattina seguente mi chiama e decidiamo quando incontrarci.

Così ci incontriamo: io e la mia cliente al primo colloquio

Valeria vuole che io la aiuti a recuperare energia e a ritrovare la lucidità che ha perso e di cui sente il bisogno per lavorare. Vuole uscire dallo stato di vulnerabilità e restringimento emotivo in cui si trova (che metaforicamente chiama orticello stretto) e tornare a sentire la propria vitalità che, sempre nella metafora dell'orticello, descrive come rinsecchita. Vuole essere aiutata rispetto al giudizio degli altri che sente molto forte e ostacolante nell'ambito del lavoro e della stima di sé. Vuole imparare a sentirsi all'altezza delle cose che fa. Vuole trovare nella relazione terapeutica un appoggio che la accompagni e la sostenga in un processo di crescita personale. Come ricorda Anna Ravenna infatti:

“perché una persona possa fare di un comportamento un apprendimento, bisogna che qualcuno lo segua e lo accompagni” (Anna Ravenna⁵)

Rispetto alla richiesta di aiuto che Valeria mi fa, mi sembra sensato lavorare perché possa sperimentare con me, e poi nel mondo fuori, una diversa qualità di vita procedendo attraverso le contingenze che porta e andando in questo modo verso lo scopo

⁵ Lezioni di Gestalt 2014.

del processo terapeutico.

Analizzando la domanda di Valeria, l'obiettivo a largo raggio che mi pongo nel percorso con lei è quello di allargare il suo orizzonte emozionale affinché possa ri-trovare quella libertà di movimento in un mondo fatto anche di futuro e di quelle novità che per ora sembrano spaventarla creando un blocco al fluire della sua vita.

Con Valeria il progetto è aiutarla a impostare, in un setting protetto e all'interno della cornice relazionale terapeutica, un dialogo interno che le permetta di arrivare a un compromesso o a una sintesi per lei efficaci. Scopo del progetto è mettere in piedi delle esperienze in cui Valeria possa dialogare con le diverse parti di sé dando voce ai diversi personaggi che popolano il suo mondo interno, perché arrivi pian piano a gestire i propri conflitti e le proprie emozioni in maniera diversa rispetto all'automatismo caratteriale che le appartiene.

2. Ogni cosa a suo tempo, finché non perdi chi ami

*“Da quando lui non c'è più,
lunghezza e brevità del tempo si saldano e si confondono.
Tutto pare ieri e un millennio fa:
ieri che ci siamo incontrati, ieri che ci siamo sposati,
ieri che abbiamo condiviso questo o quello.
La vita condivisa sta lì, raccolta in un gomitolino stretto,
dove non si può distinguere
il tratto di filo che precede e quello che segue,
la vita mia e quella sua.
Ma era 'allora'. Adesso' è un nuovo tempo. Senza.
Già lungo e pesantissimo, già breve come un lampo.
Pare morto ieri e un'epoca fa.
Chissà come sarà, che senso avrà, se l'avrà,
questo nuovo tempo 'senza' ”.
(Algini, 2011)*

Il tempo dell'anima è diverso dal tempo segnato dalle lancette di un orologio. Non è lineare, non è regolare, non è prevedibile a priori. Il tempo dell'anima è un tempo che segue la direzione di quello che ci accade nella vita. Questa è la cifra soggettiva del tempo: possiamo immaginarlo simile a una distesa di sabbia sulla quale i vissuti lasciano le loro impronte proprio come quando camminiamo a piedi scalzi sul bagnasciuga d'estate. Per rimanere nella metafora, la particolarità di questa distesa di sabbia che è il nostro tempo interno è che su di essa le impronte non si lasciano cancellare dalle onde, come avviene invece sulla spiaggia. Le impronte che parlano dei nostri vissuti si intrecciano tra loro a formare la trama della nostra storia di vita: alcune sono più profonde, alcune occupano più spazio di altre, ma ognuna di esse ha un proprio senso da reggere e per questo non sparisce. Si trasforma. Cambia seguendo il flusso emotivo che, momento per momento, ci attraversa. Ogni cosa a suo tempo si dice. Come a dire che nella vita c'è abbastanza tempo per realizzare quello che vogliamo. Come a dare per scontata una sequenza di momenti, una cornice sta-

bile e uguale per tutti, in cui a noi spetta solo decidere cosa volerli incastrare dentro. Tutto giusto, visione impeccabile. Finché non perdi chi ami.

Il tempo non è scontato: il lutto, la terra che trema e l'orologio interno che cambia

Quando perdi la persona che ami, e la perdi improvvisamente, impari tante cose. Impari che il tempo per fare le cose è qui e ora. Impari a non rimandare a domani. Impari a vivere ogni cosa che vivi come se fosse l'ultima. Impari ad assaporare i minuti perché non li dai più per scontati. Impari a dare un diverso valore alle cose. Impari che la vita è incertezza. È stato quando la terra ha tremato sotto i suoi piedi che Valeria ha imparato tutto questo. Quando la perdita di Marco ha lasciato la sua indelebile impronta nella distesa di sabbia del suo tempo interno.

“Nel tempo dell'orizzonte corto, l'allarme è sempre inserito. A volte resta silenzioso, si riesce perfino a illudersi che non sia più inserito. Ma è proprio un attimo. Il sentimento costante è che ogni momento vada vissuto con tutta l'intensità di cui si è capaci. Perché non si sa quanti domani ci saranno, quante cose potremo o non potremo più fare, e allora ogni giorno ha la sua pena e la sua rotondità” (Algini, 2011).

In un simile contesto si fa comprensibile il senso metaforico di quell'orticello rinsecchito con cui Valeria descrive la sua vita quando mi incontra al primo colloquio. Il senso della vita viene profondamente trasformato dopo la perdita del proprio compagno: l'esperienza di noi stessi dipende talmente dalle persone che amiamo da farci vivere la loro morte come un grande buco in sé stessi, come frantumazione della nostra personalità ed è per questo che uno dei compiti affidati all'elaborazione del lutto è che la persona ritorni con il tempo a un'esperienza unitaria di sé. Imparare a condividere il lutto aiuta a interiorizzare emotivamente che la morte ha un posto nella vita di ognuno: il primo passo è imparare a vincere la nostra grande paura del dolore, la tendenza a rifiutarlo e imparare ad affrontare la realtà che siamo mortali, che le separazioni fanno parte della nostra natura umana e fanno male.

“Vivere morendo, vivere 'accomiatandosi': la morte campeggia sempre sulla vita. Di continuo perdiamo qualcosa, dobbiamo lasciare andare, rinunciare, separarci da qualcuno, ritirarci da qualcosa. La vita continua a mutare, noi dobbiamo abbandonare quello che conosciamo e affrontare dei cambiamenti. Vivere morendo significa interiorizzare che è sempre necessario sacrificare quello che riteniamo di avere raggiunto e di essere, per permettere a qualcosa di nuovo di entrare nella nostra vita” (Kast, 1996).

Riconoscersi, tra insicurezza e ambizione

Quando Valeria si scontra violentemente con la dura consapevolezza che “la morte

campeggia sempre sulla vita”, inizia a sentire la sua vulnerabilità più di quanto non avesse fatto finora. È una parte di sé con cui ha poca familiarità e quando ci entra in contatto si sente in pericolo, sente di perdere lucidità, di perdere forza. Si sente insicura. Mette in discussione scelte fatte da tempo, le sembra di aver sbagliato ogni cosa, le sembra che gli altri abbiano le chiavi dei propri sogni mentre lei le ha smarrite e si rimprovera per questo di essere una fallita, di essere disorientata in un mondo che non comprende più.

Questa incomprendibilità allo stesso tempo la spinge ad accanirsi testardamente su quello che dovrebbe fare, su quello che sarebbe giusto, su quello che gli altri si aspettano da lei e a soffrire così per una serie interminabile di giudizi che lei stessa si dà, anche se li vive come provenienti dal resto del mondo che può perfino permettersi di ridere di lei quando le cose non vanno come, secondo lei, sarebbero dovute andare. Questo lutto la porta a riconoscersi come una persona umana che ha le sue insicurezze e anche le sue ambizioni, mentre Valeria aveva conosciuto di sé quasi esclusivamente l'aspetto ambizioso, di chi vuole arrivare a traguardi importanti nella vita e per farlo, non deve minimamente accennare a nessun tipo di debolezza; così almeno aveva sempre immaginato sé stessa.

L'aver preso contatto, dopo la morte di Marco, con questa parte vulnerabile di sé la spinge a voler scappare dal presente in ogni modo. È così che si lamenterà di non riuscire a godersi i momenti sereni delle sue giornate, ma di catapultarsi con i pensieri già al dopo, un dopo che però, appena diventa presente subisce lo stesso tipo di trattamento. Così si trova sospesa tra l'ambizione personale e professionale che, nel suo immaginario, le impone di camminare a passo veloce, e la necessità di rallentare che invece l'altra parte di sé chiede a gran voce senza ovviamente ottenere ascolto.

“I rituali di sepoltura e lutto riconoscono la grandezza dell'evento e offrono a chi ha subito una perdita un intervallo di tempo separato dalla vita normale, una sospensione del tempo. Qualunque cosa si faccia o non si faccia in questo tempo liminare, la società si aspetta che alla fine si ritorni al tempo reale, alle doverose occupazioni della vita” (Kaplan, 1995)

è come se invece, in lei, questo dover ritornare al tempo reale avesse premuto in direzione di una fretta che non ha lasciato spazio all'espressione della propria vulnerabilità, la quale nella mia fantasia, per questo le appare tanto spaventosa e da nascondere.

E se fossi un oceano: scoprendo tempeste, trombe d'aria e parti di sé

Il restringimento del proprio orizzonte interno assume in Valeria anche un'altra specifica connotazione emotiva ed esistenziale: quella per cui lasciare che il tempo passi godendosi semplicemente un po' di relax è un comportamento inaccettabile che lei giudica aspramente come uno spreco di tempo. Come se, avendo imparato sulla sua pelle che tutto può finire da un momento all'altro, sentisse dentro di sé il dovere

di onorare il tempo di chi non ne ha più, usando il suo per fare solo cose utili e profondamente serie. È come se sulla porta d'ingresso del suo nuovo orizzonte interno ci fosse ora una grande tabella esposta e ben visibile che dice "vietato oziare". E lei è lì, ad onorarla, spaventata a morte dall'idea di poterla tirare giù, anche solo per un po'. È al di là di questa porta che piano piano ci addenteremo insieme, e lei scoprirà un po' di più del suo mondo interno: un mondo interno in cui c'è movimento, c'è acqua, un oceano di acqua. Un oceano torbido e freddo, forse poco conosciuto, un oceano che è intorbidito dalla sua rabbia cieca verso chi ha avuto una vita più facile della sua. Verso chi non ha dovuto subire un tale affronto dalla vita.

Accanto a questo oceano scorge una tromba d'aria venuta non si sa da dove a risucchiare tutto. Una tromba d'aria imprevista e potente che sembra essere lì per prendere tutta l'acqua e lasciare che questo luogo della sua anima si secchi, si prosciughi.

In questa passeggiata visionaria nel suo mondo interno incontrerà sé stessa, riparata dietro a un oblò che tenta di salvarsi, spaventata da quell'oceano così scuro e profondo. Tenta di salvare almeno sé stessa da quel vortice imperioso che le sta mangiando a poco a poco il suo spazio vitale.

Scoprirà allora che quando sente tutto lo spazio stringersi, è allontanandosi cercando una giusta distanza tra lei e quello che accade intorno, che può ri-cominciare a respirare, a trovare aria, a ri-crearsi il suo spazio senza essere schiacciata. A questo punto Valeria farà un'altra scoperta: scoprirà che l'oceano che lei conosce così poco, sembra tenerla in vita, sembra avere potere assoluto di decidere se ucciderla o farla esistere. È a questo punto che proverà a diventargli amica ri-attivando un moto di calore tra le diverse parti di sé che ha incontrato. Fuor di metafora Valeria scopre quindi che per ottenere calore nella vita deve avvicinarsi agli altri con un atteggiamento di umiltà e gratitudine, quella gratitudine che tra sé e sé deve proprio all'oceano, rappresentante metaforico della rabbia (*Sono un'acqua torbida, un oceano scuro. Dentro di me ci sono i pesci, c'è movimento, ma io non voglio che si avvicinino le barche o che le persone si immergano, perché io gli farei del male, romperei le navi e le persone potrebbero annegare*), emozione che occupa un vasto spazio in Valeria (*lui è più grande, copre tutto, è un oceano*) agendo da cuscinetto "anti-crollo" rispetto agli imprevisti dolorosi della sua vita.

3. Paura d'amare. Ri-costruire la fiducia attraversando rabbia e dolore

*"Portiamo dentro di noi la ferita del tradimento
e l'esperienza di quel tradimento è trattenuta nel nostro cuore.
Spesso non siamo consapevoli della sua presenza
e dei modi in cui influisce sulla nostra vita attuale, ma quando la vita
ci presenta esperienze profondamente dolorose e devastanti,
quella ferita del tradimento viene risvegliata.
La negazione non allontana la ferita, né ci dà lo spazio
per elaborarla e, attraverso questo, crescere.*

Queste esperienze, sebbene profondamente dolorose, sono in un certo senso un dono, perché scuotono le nostre fantasie e ci aiutano a trovare la fiducia reale in noi stessi”
(Krishnananda, Amana, 2008)

Sono passati due anni dalla morte di Marco. Molti i cambiamenti fatti, i traguardi raggiunti e accanto a questo la convinzione che la piaga di questa perdita - che pur sempre ci sarà - fosse rimarginata. Ma Valeria seduta dopo seduta si accorge che in realtà la sua ferita continua a sanguinare, come a chiedere diritto di asilo nella sua anima stanca di provare dolore.

Come se, ben nascosta dietro la porta, continuasse a ri-entrare dalla finestra facendosi sentire in tutta la sua potenza proprio quando Valeria crede di stare procedendo in avanti nella sua vita affettiva amorosa.

Sarà quando contatterà ancora la sua rabbia e il suo dolore, quando scoprirà che non se ne sono andati magicamente, e quando ci farà di nuovo in qualche modo i conti, che potrà trovare la forza per sporgersi in avanti, pur sentendo la paura di cadere indietro. Non ancora per andare davvero, ma intanto per sporgersi un po' e vedere quello che c'è fuori.

Alla ri-cerca della roccia perduta. Dal freddo del confronto al calore dell'incontro

Tipicamente dopo la perdita di una persona, chi è in lutto, non è ancora in condizione di cercare qualcosa di nuovo e sperimenta un'irrequietezza, una spinta a fare, a porsi alla ricerca di qualcosa che ha lo scopo di ritrovare la persona appena persa. Farà parte dell'elaborazione del lutto comprendere questa irrequietezza che la persona oppone ai mutamenti che la vita impone, riuscire a ricostituire il significato originario del mondo e l'originaria struttura del rapporto che è appena stato spezzato in due dall'esperienza della morte.

Anche l'odio è parte integrante dell'esperienza del lutto: spesso viene diretto contro un'autorità divina, o contro il partner che è stato perso.

Valeria è consapevole di essere stata in grado di sopportare il lutto, di essere sopravvissuta a una situazione limite e di esserne uscita da qualche parte rafforzata.

Elaborare il lutto però vuol dire permettersi davvero di salutare intimamente la persona morta, elaborare i problemi del rapporto spezzato e integrare in noi quanti più elementi possibili del rapporto e delle caratteristiche della persona scomparsa, in modo da riuscire a continuare a vivere con una nuova immagine di noi stessi e del mondo. È indispensabile vivere il lutto (come anche tutte quelle situazioni dell'esistenza connesse a una perdita) perché ci costringono a una trasformazione, a dover ristrutturare di nuovo la nostra vita.

In questo momento dell'elaborazione di un lutto parlare della persona morta ha diverse funzioni: risveglia le emozioni collegate alla persona e consente di esprimerle, e ha la funzione di trovare ancora la persona che non c'è più.

“Il periodo che si è trascorso con una persona, il pezzo di vita che si è vissuto assieme, quando quella persona muore acquista risalto” (Kast, 1996).

L'atteggiamento di ricerca⁶ (ad esempio il trovare in giro sosia della persona amata morta, il riandare nei luoghi amati, il fare le cose che le piacevano, etc.) può quindi essere visto come un modo positivo di preparare sempre più le persone ad accettare la perdita, a continuare a vivere una vita senza la persona amata. Pian piano la persona rientra in sé stessa e si riappropria di caratteristiche e abilità che aveva delegato a chi non c'è più. Fino a che il lutto non arriva a questo punto accade che il confronto con la persona morta annebbia quello che di reale la vita ci offre: così vedremo con quale sofferenza Valeria arriverà ad accorgersi che “la sua roccia”, metafora della protezione trovata in Marco, non esiste come qualità standard che può aspettarsi di trovare identica nel nuovo compagno. Farà i conti allora con il dolore della disillusione di questa aspettativa. E proprio questo passo le permetterà di entrare in contatto con chi ha di fronte, anziché con il fantasma di Marco che gli aveva inconsciamente appiccicato sopra.

C'è aria di fiducia, una fiducia che per ora non è definibile come totalmente fantasmatica o reale, ma che sicuramente apre una porticina nell'orizzonte corto di Valeria. D'altra parte si sente rassicurata anche dalla migliore qualità dei suoi rapporti intra-familiari che sente scorrere con maggior fluidità rispetto all'inizio della terapia. Così per adesso si permette di far scivolare sullo sfondo il tema del lutto e il famiglia con tutte le sue specificità, facendo emergere all'orizzonte una nuova figura.

4. Col lutto sullo sfondo, una nuova figura arriva in primo piano

“Poco importa che noi riusciamo a capire tutto; il cliente parla a sé stesso. Io mi accontento di accompagnarlo nell'esplorazione del sottosuolo della sua cantina, con la mia lampada, e lui si limita ad approfittare della mia lampada frontale e delle mie attrezzature di soccorso, nel caso che il suo fiume sotterraneo straripi” (Ginger, S., 2009)

Eccoci arrivati a un nuovo passaggio che prende forma nel processo terapeutico con Valeria: porta un nuovo tema e un nuovo contesto con cui vuole fare i conti per migliorare la qualità della sua vita.

La fantasia che io mi faccio, e che con lei verifico nell'ottica del circolo ermeneutico come strumento di co-costruzione di senso, è che portare in terapia il tema lavoro sia un passo che lei si permette di fare dopo aver contenuto in qualche misura la sua paura di riconoscersi innamorata, rassicurazione questa che le dà fiducia in un futuro per lo meno immaginabile.

⁶ KAST, V. (1996).

Così, la accompagno, come dice Serge Ginger⁷, nell'esplorazione di una nuova stanza della sua anima, curiosa e attenta a illuminare quelle zone d'ombra che sapranno raccontarci altre sfumature di Valeria, aprendo a lei e a me nuovi panorami.

5. A piccoli passi, il cambiamento

*“Pare un andamento del dolore.
A volte l'acutezza e l'intensità della perdita sembrano attenuarsi.
Il sentire diventa più fioco e distante, le emozioni più informi,
i pensieri rallentati, silenziosi. Altre il dolore è lancinante,
ondate che tolgono il fiato, ogni ricordo insopportabile,
ogni pensiero una lama nella carne viva.
Altre volte non si sente proprio niente, i pensieri slittano via,
le emozioni sono inafferrabili.
Altre volte ancora, il sentimento e il desiderio tornano a circolare.
E dentro tutto si scioglie: nello struggimento dell'assenza,
nell'oscuramento della melanconia, ma anche
nell'impulso a credere che sotto la neve il seme vitale non muore.
Qualcosa si prepara, misteriosamente, a germogliare”
(Maria Luisa Algini, 2011)*

Ferite di ieri e relazioni di oggi

Con lo scenario lavorativo in primo piano Valeria inizia a comprendere l'importanza di mettere spazio: scopre che quando l'ansia preme respirare e creare spazio è qualcosa che le riporta lucidità e chiarezza.

A questo punto del percorso terapeutico emergerà proprio un movimento che se è importante nella vita in genere, lo è ancora di più nella vita di chi sta elaborando il lutto per la perdita del proprio compagno. Mi riferisco all'importanza di trovare uno spazio per i propri ricordi, uno spazio nell'anima in cui poterli tenere in modo che non invadano tutto il campo e allo stesso tempo in cui poterli trasformare in energia spendibile nella vita presente.

Nel qui e ora della relazione terapeutica Valeria sta ri-strutturando il passato attraverso una sua ri-narrazione nell'intento di rileggere il percorso fino a lì in un altro modo.

Questo è un passaggio importante di cambiamento perché le permette di poter rielaborare il vissuto rispetto al ricordo del compagno morto collocandolo in una parte definita di sé stessa, in modo da non perdersi lei totalmente nel momento in cui lo lascerà andare.

⁷ GINGER, S. (2009).

Prendersi cura della propria bambina interiore sarà parte importante di questo pezzo del nostro cammino, perché andrà ad agire come antidoto a quel senso di umiliazione che più volte è emerso nel percorso. Un senso di umiliazione che non è per niente avulso dal contesto del lutto in cui il nostro processo si iscrive: forte è in Valeria il sentirsi umiliata dalla vita che le ha brutalmente portato via l'uomo che amava interrompendo il suo sogno e il suo cammino.

Da “giusto/sbagliato” a “mi piace/non mi piace”: permettersi la leggerezza

Nel momento in cui la vita ti strappa via dall'uomo che ami, il tempo interno cambia totalmente e ogni cosa diventa raggrinzita dalla tensione, dall'incertezza che è sempre costantemente in primo piano e mina la fiducia bloccando ogni tentativo di sperare in un futuro cui potersi appoggiare. Ogni cosa può crollare. E quando si è sperimentato questo crollo permettersi la leggerezza senza sentire di sprecare un bene prezioso come il tempo, non è una condizione tanto difficile da immaginare. Nell'anima di Valeria accade qualcosa del genere tutte le volte che vorrebbe divertirsi ed essere spensierata: è come se una vocina interna dicesse “non lo fare, poi ti distrai”, ti distrai dal fatto che la vita è dura e non fa sconti. È su questa scia che le suona sbagliato potersi concedere il lusso di immaginare cosa fare nel tempo libero per alleggerire le sue giornate piene di “cose serie” da fare. Permettersi la leggerezza vuol dire uscire da una logica di “giusto/sbagliato” in cui il giudizio la tiene ferma, a una logica più ampia, aperta, appoggiata sul “mi piace/non mi piace”: vedremo cosa cambierà in Valeria quando sceglierà di fare questo passo trasformativo per la qualità della sua vita:

“Impedire a sé stessi di essere felici rende il sacrificio dell'altro valso a nulla, anzi, rende l'altro implicitamente responsabile della propria infelicità. Poter dire “la tua morte non è stata un sacrificio inutile. In tua memoria farò qualcosa della mia vita perché ne conosco il valore” trasforma la colpa inflietta dal destino in una forza positiva in grado di spingere quella persona a raggiungere obiettivi per altri impossibili” (Hellinger, 2002).

Si vedono ora i primi cambiamenti che Valeria sta apportando alla sua vita man mano che, riprendendo la sua metafora a inizio percorso, i lavori di ri-strutturazione nel suo orticello rinsecchito vanno avanti affinché abbia una forma più soddisfacente, funzionale a starci comodi e che permetta di uscire/entrare quando la proprietaria lo desidera.

C'è allora una frase che secondo me racchiude il sapore di questo momento e allo stesso tempo anticipa quello successivo facendoci pregustare il nostro punto di arrivo:

“i brevi sprazzi di orizzonte che qua e là si fanno strada nel grigiore, permettono di non cedere alla deriva melanconica. Si impara non solo a guardare avanti, ma soprattutto a guardare giù, a guardare dentro l'abisso su cui si sta viaggiando. A immaginarne una presunta geografia. Penso

l'abisso come quella concentrazione di esperienze interne, forti e in gran parte inesprimibili, in cui si sente quanto la vita e la morte siano saldate tra loro. Quanto, con la morte di chi ami, sia davvero finita una parte viva di te stessa. E quanto nella tua vita continui a vivere lui, già scomparso nella morte. Nonostante lo sgomento, questo rende l'abisso a poco a poco familiare. Si scopre che non è fatto solo di vuoto, di mancanza, di desolazione, di nostalgia e paura del futuro. Ma anche di tutto ciò che l'amore vissuto può continuare a generare" (Algini, 2011).

Valeria scopre che quando nelle situazioni attuali contatta il dolore ad esse associato anziché evitarlo, cambia la prospettiva: Lavorando con il ricordo di M. e con il dolore connesso alla sua perdita, si vede bene un passo avanti di Valeria: la scoperta che può utilizzare il ricordo per stare a contatto nella situazione anziché perderlo. Mi sembra molto pregnante la consapevolezza che a fine seduta Valeria sceglie di portare con sé: *"per accettare i limiti non basta dargli sfogo parossisticamente, ma c'è un gran lavoro da fare"*, come a dire che per convivere con il limite della morte del compagno non basta sfogare parossisticamente il dolore, ma il gran lavoro da fare è trovargli un posto nell'anima. Il fatto che abbia utilizzato il dolore della sua perdita come strumento attraverso cui sperimentarsi in una posizione di vicinanza/comprendimento nella relazione con un suo familiare anziché assumere l'atteggiamento "da maestrina", è secondo me un esempio di collocazione del ricordo del compagno morto funzionale al lasciarlo energeticamente andare, perché la pone in una relazione nuova anche con lui nel dialogo interno.

Dalla consapevolezza di sé che sta acquisendo nel percorso nasce l'intenzione di voler fare attenzione al suo benessere corporeo prendendosi cura del suo bisogno di acquistare - mangiare cibi scelti personalmente: questa mi appare come una metafora pregnante del fatto che sta ri-cominciando a nutrire in senso più ampio la sua vita, prestando attenzione a quello che è buono per lei.

6. Il coraggio di ri-nascere a una nuova vita

*"Se andiamo in profondità dentro di noi
con la determinazione di sentire e permettere il dolore e le paure,
cominciamo in modo naturale a riconnetterci con la nostra forza,
con le nostre radici e con l'amore per noi stessi.
Comincia allora a crescere quell'interiore senso di forza e connessione
che è la base di cui abbiamo bisogno per affrontare il vuoto e,
attraverso questo, costruire una reale fiducia.
Una fiducia che non dipende da qualcosa all'esterno,
perché è radicata nel nostro essere
e nella nostra connessione con l'esistenza"
(Krishnananda, Amana, 2008)*

Correre il rischio di comportarsi in un modo nuovo, diverso, più vicino al nostro

cuore, correre il rischio di fare qualcosa che avevamo troppa paura di fare: questo ha una grande forza trasformativa e produce un cambiamento interiore nella direzione di tornare a sentire chi siamo: e dopo la morte del proprio compagno di vita, la differenza tra sopravvivere, cioè trascinarsi nella morte, e tornare a vivere sta proprio qui. La differenza tra sopravvivenza e esistenza sta nell'impegno a realizzare un progetto di vita: la vita mi piace, e quindi acquista qualità, nel momento in cui realizzo qualcosa per me. Tornare a vivere vuol dire riacquistare la propria energia vitale, basica, corporea: la maggiore connessione con il proprio sentire corporeo permette di essere più presenti quando una situazione minaccia la nostra esistenza. Questo vuol dire ricominciare a sentire che abbiamo il diritto di affermare noi stessi e che non moriremo di solitudine se lo faremo. Ogni piccolo passo in questa direzione accresce il nostro senso di sé e la nostra forza:

“Nessuno potrà mai riempire i buchi lasciati dalle deprivazioni emozionali subite, né potrà mai salvarci dal fatto esistenziale che fondamentalmente siamo soli e che, da soli, dobbiamo guardare in faccia noi stessi e la morte. Comprendere la deprivazione collocandola in un contesto di vitali esperienze emozionali ci può insegnare a rimanere aperti a ciò che la vita ci porta. Invece di allontanarci dagli altri e indurire il nostro cuore, apriamo uno spazio interiore dove possiamo stare con l'emozione causata dal non ottenere ciò che vogliamo, anche se a volte ci sentiamo bruciare dalla frustrazione” (Krishnananda, Amana, 2008).

Valeria ricomincia a pensare a sé, a vedere in primo piano degli obiettivi per la sua vita, pur continuando a custodire nello sfondo della sua anima il compagno che ha perso: quella relazione è diventata parte di sé, rendendo di nuovo possibile, ora, l'andare incontro.. a nuove situazioni. Come sottolinea Barrie Simmons:

“se c'è stato un rapporto vero, significativo, quando l'altro era veramente presente, allora noi siamo stati toccati, arricchiti, cambiati; la persona che oggi hai perso è veramente entrata dentro di te e continua a vivere in te come parte del tuo essere: non come un ricordo soltanto, o come una maschera che hai fatto tua e che finisce per stare tra te e il mondo. Dove c'è stato un vero rapporto, l'altra persona è diventata una parte funzionale di te stesso” (Simmons⁸)

Quando parliamo di lutto ovviamente, non intendiamo solo la morte fisica di una persona: noi sperimentiamo la morte in ogni perdita, separazione, rifiuto. Solo la rottura di un rapporto può scatenare una disperazione simile a quella prodotta dalla morte reale di un partner, che può ugualmente sconvolgere la percezione di noi stessi. Per esperienza vissuta personalmente posso dire che quando la persona che ho amato e perduto è diventata parte di me ho sentito un profondo sentimento di gioia e gratitudine per il fatto che quella relazione fosse esistita, che fosse un pezzo della mia vita che nessuno mi può portare via: fare emotivamente questa esperienza vuol dire riconquistare la fiducia nella vita, e precisamente in una vita che, come anche Valeria

8 SIMMONS, B. “Vivere è separarsi”.

ha constatato con grande dolore, ha senz'altro in serbo anche la morte.

La sensazione è quella di aver compiuto un grande lavoro: in effetti è così, la capacità di resistere alla catastrofe e di sopportare lo sconvolgimento hanno condotto alla trasformazione e come risultato si può tornare a vivere, si può ri-nascere, si può di nuovo gioire della vita perché la coscienza della morte è entrata a far parte della coscienza di sé.

La ri-nascita ha allora a che fare con un nuovo rapporto tra sé e sé e tra sé e il mondo: si ri-nasce quando la persona perduta è stata interiorizzata, quando cioè viviamo il partner che ci ha lasciato come fosse un nostro accompagnatore interiore e sentiamo di aver assimilato quello che abbiamo vissuto nella relazione con lui trasformandolo in un nostro aspetto, in una qualità che iniziamo a ri-conoscere in noi stessi.

Conoscere la trappola per venirne fuori vuol dire anche essere profondamente consapevoli di un altro aspetto: chi ha perso il proprio partner – in particolar modo se questa perdita è avvenuta improvvisamente e perciò traumaticamente - per molto tempo reagisce vivacemente a ogni tipo di perdita affettiva, ricade e ripercorre il processo di lutto, anche se questo non si verifica più con l'intensità della prima volta. Quando si ripropongono situazioni simili risentiamo del ricordo dell'esperienza precedente, che induce subito a reagire in modo analogo, rivivendo quell'emozione:

“A volte c'è bisogno di un lungo tempo in cui sentire semplicemente lo choc dentro di noi. Può succedere che un film, una storia, il vedere un animale indifeso o un bambino che soffre ci aprano la porta verso il nostro stesso dolore e questo può essere un grande inizio. Il dolore che vediamo all'esterno è uno specchio per il nostro dolore, e questo può dare il via a un processo di apertura al sentire e di guarigione” (Krishnananda, Amana, 2008)

Essere consapevoli di questo fa diventare queste situazioni delle occasioni per rielaborare la grave perdita subita: a ogni nuova esperienza di morte/separazione in campo affettivo si ha l'impressione di perdere di nuovo tutte le persone che si sono già perse in precedenza, e sapere che abbiamo già vissuto e superato quel tipo specifico di lutto è di grande aiuto. Ci ricordiamo come si sono svolte le cose e questo fa sì che non siamo totalmente disperati come la prima volta. Il momento in cui si crede di non riuscire assolutamente a sopravvivere a una nuova perdita, in questi casi è più corto e più tollerabile: sappiamo di avercela già fatta una volta.

In quest'ottica parlare di lutto riuscito o di conclusione non significa che la persona da quel momento in poi reagirà alle separazioni in maniera meno emotiva di quanto avrebbe fatto prima della sua perdita, ma vuol dire che sentirà di poter riallacciare rapporti nonostante in qualsiasi momento potrebbe esserci in agguato la morte/separazione.

Ri-nascere vuol dire quindi ri-trovare il proprio senso della vita, la propria luce personale che il dolore aveva sepolto e oscurato: questo senso si ri-costruisce e questa luce si ri-accende quando riusciamo a guardare non solo cosa ci ha tolto perdere la

persona amata ma anche cosa ci ha donato quell'incontro, quali strumenti e quali parti di noi ci ha fatto ri-trovare perché potessimo ri-scoprirli e usarli autonomamente⁹:

“la figura di accompagnatore interiore, che ricorda metaforicamente l'aiutante delle fiabe, diviene veramente disponibile all'aiuto non appena qualcuno la libera, non appena la persona provvede a che il morto possa veramente essere morto e si verifichi il distacco. È come se a quel punto la figura dell'accompagnatore tuffasse l'eroe nella vita aiutandolo a sviluppare molto la sua personalità, fin quando questa figura non sarà più necessaria. La figura dell'accompagnatore interiore (cioè la figura interiorizzata della persona amata morta) rappresenta anche gli aspetti dell'eroe che egli non ha mai vissuto prima. Induce a nuove modalità comportamentali, porta una disponibilità al rischio, una sana aggressività, e grazie a ciò, ovviamente induce un'intensificazione della stima di sé che fa sì che la persona non sia più costretta a reimmergersi nella simbiosi. Tale separazione sta a indicare come questa figura non debba per forza comparire sempre sotto le stesse sembianze, ma possa comparire come guida interna ogni volta che la persona ne ha bisogno nella vita” (Kast, 1996).

Fare terapia è un po' come andare in piscina e voler imparare a nuotare non avendo mai messo un piede nell'acqua: perché io, che voglio imparare a nuotare, trovi il coraggio di immergere il piede in acqua, iniziare a sentire com'è, provare a fare dei movimenti per restare a galla senza affondare e spostarmi, bisogna che mi fidi del fatto che in quell'ambiente c'è una persona che nuota, che mi guarda, che si interessa con attenzione a quello che sto facendo, che vede il mio desiderio sotto la mia paura, che è lì pronto a buttarsi in piscina o a tirarmi una ciambella se nota che sto bevendo acqua, che quando provando a muovermi mi capita di bere acqua accoglie con pazienza il mio terrore nel non volerci più riprovare, si mette a fianco a me e trova con me aggranci nuovi attraverso cui io possa immaginare il mio stile per arrivare a costruirlo nel tempo.

Valeria riprendendo la metafora iniziale con cui mi dipingeva il suo stare al mondo tinto di precarietà e di paura (*“è come se mi sentissi un rametto secco e mi serve un altro ramo che mi sostiene prima di poter tornare a crescere da solo, ho paura di uscire dal mio orticello rinsecchito e stretto e ho paura delle cose nuove”*), a questo punto del suo percorso mi comunica che sente di aver costruito un recinto solido di pietre attorno al suo giardino e una casa a simboleggiare, lei dice, il senso di sicurezza e stima di sé che sente di aver ri-acquistato: come vedremo nelle sedute che riporterò a conclusione del capitolo Valeria ora sente di aver cambiato il suo paesaggio e si vede lì a fare la sua strada che dà l'idea di movimento: è una strada che comprende anche delle curve, dei boschi, dei prati; su questa strada che sta continuando a costruire sente di poter andare avanti e indietro se vuole, di non essere più obbligata a stare nel recinto stretto. Il muro di pietre metaforicamente mi appare come uno scudo che lei ha costruito per ripararsi dai pericoli: è interessante per me ascoltare che dentro a

⁹ Rispetto a questo cruciale passaggio, a questa ri-nascita, che anch'io come Valeria ho compiuto proprio durante questi quattro anni all'I.G.F. con grande fatica e dolore, sono profondamente grata al maestro Paolo Baiocchi.

questo spazio delimitato dal recinto ha costruito una casa perché è come se in questo nuovo paesaggio aperto si fosse riservata un'area dove potersi vivere la sua parte vulnerabile senza doverla cacciare dal quadro, come invece avrebbe voluto fare all'inizio. Testimonia secondo me una piccola integrazione avvenuta dentro di lei e dice della sua scoperta di poter fare cose nuove pur sentendosi vulnerabile, ora che questa vulnerabilità, che ha ri-conosciuto e ha cui ha trovato un posto nell'anima, non copre tutta la tela del quadro.

Quello di Valeria è un percorso di ri-nascita perché dopo la perdita improvvisa della persona amata ci sono essenzialmente tre strade: o si muore, o si sopravvive, o si torna a vivere. Se la strada che scegliamo è quella di tornare a vivere, allora dobbiamo essere estremamente consapevoli che non vivremo più la vita che vivevamo prima di quella perdita:

“La mano dell'uomo ha ventisette ossa, alcuni primati ne hanno di più. Il gorilla ne ha trentadue, cinque per ogni pollice. Nell'uomo sono ventisette. Ti rompi un braccio, ti rompi una gamba e in men che non si dica l'osso si calcifica e si salda di nuovo. Alla fine sarà anche più forte di prima. Ma, se ti rompi un osso della mano, puoi stare sicuro che non si aggusterà mai del tutto. Prima di un incontro ci penserai, a ogni colpo che tiri ci penserai. Farai attenzione. Ma all'improvviso il dolore tornerà, come punti di aghi, come un vetro rotto.”¹⁰

Questo frammento parla di una rottura fisica e per il nostro discorso dice metaforicamente una cosa fondamentale: quando perdiamo all'improvviso la persona che abbiamo amato è come se ci rompessimo un osso della mano, cioè di una parte del corpo che serve per maneggiare il mondo, per starci dentro senza che lui maneggi noi, per vivere potendo prendere quello che la vita ha ancora da offrirci. Ma questa rottura è particolare, non si aggiusta mai del tutto, se in quella zona prendiamo un altro colpo risentiamo il dolore. È una lacerazione che rimane lì a dirci di fare attenzione. Di fare, con attenzione. Di “fare con la paura”, frase densa di senso che tante e tante volte il mio terapeuta ha utilizzato con me. Fare con la paura vuol dire non smettere di fare per paura che le cose non vadano come vorremmo, vuol dire continuare a camminare nella propria vita anche se non sappiamo cosa ci sarà dietro l'angolo, vuol dire non negare di avere paura e fare ugualmente pur sentendola quella paura, vuol dire andare incontro alla vita pur avendo sperimentato sulla pelle la paura della morte, la paura di perdere chi ami. Fare con la paura allora è proprio il nucleo di senso della parola coraggio.

Valeria dopo aver provato sulla sua pelle cosa vuol dire perdere da un giorno all'altro l'uomo con cui avrebbe voluto trascorrere la sua vita, sceglie la terza via tra quelle che ho anticipato sopra: sceglie di tornare a vivere. Tornare a vivere è dunque nascere a

¹⁰ Tratta dal meraviglioso film “un sapore di ruggine e ossa” di Jacques Audiard del 2012, interpretato da Marion Cotillard e Matthias Schoenaerts. Un film che racconta senza falsi buonismi come si può rinascere dopo il dramma e come la presenza nuda e cruda, lo stare con l'altro davvero senza pregiudizio, sia la molla indispensabile per decidere di tornare a vivere.

una nuova vita in quanto la morte ne ha trasformato indelebilmente il senso entrandone a far parte, e ricordandoci di assaporarla ogni giorno. Ecco, quando perdiamo la persona amata e scegliamo di ri-nascere è come se metaforicamente diventassimo dei piccoli samurai consapevoli che la vita è una battaglia e che portarsi dietro la morte sulla spalla sinistra è l'arma per ri-cominciare ad affrontarla.

il nuovo progetto di vita in fase di concreta realizzazione e il passaggio cruciale su cui ho insistito tante volte nel corso di questo mio scritto, cioè il ri-trovamento di qualità proprie fino a quel momento attribuite a M. e perse con la sua morte.

“Voglio sempre farmi una famiglia, ma non è più una mancanza lacerante che mi paralizzava. Magari sì, il pensiero che non sarò più felice al 110% come con M. c'è ancora, ma c'è anche la consapevolezza che potrò essere felice all'85% e non per forza essere condannata a un 25% stabile!”. Sembra evidente il cambiamento dello stato interno, direbbe Borgna¹¹, dalla dimensione emotiva dell'attesa alla dimensione emotiva della speranza. Una dimensione quest'ultima che permette al paesaggio di ampliarsi, di contenere paesaggi nuovi, colori diversi, movimenti e possibilità (*Di serenità, mi vedo lì con la cazzuola a fare questa strada che è anche curva ogni tanto ed è in un bosco, ci sono i prati. Molto diverso dall'albero rinsecchito del giardino che vedevo ad agosto quando ho iniziato! so che se voglio, posso andare indietro e avanti*). Il secondo aspetto fondamentale riguarda la ri-scoperta di quelle risorse che Valeria ha usato per allargare il suo orizzonte e a questo proposito dice *“Coraggio, onestà, volontà. Che sono, ora che ci penso, le tre cose che io cerco in un uomo! È bello avere queste qualità che servono nella vita e sapere che mi posso appoggiare all'altro se ce le ha anche lui”*: è stato piacevole per entrambe assistere al momento in cui si è resa conto parlando che quelle qualità che ha scoperto di aver usato sono le stesse che, guarda caso, aveva trovato in M. e che cerca in un uomo. L'acquisizione di consapevolezza importante che qui si vede è data dal fatto che Valeria scopre di potersi appoggiare all'altro se anche l'altro le ha, e di averle anche lei se l'altro non c'è. Scopre quindi il potere di contare su di sé e il senso di fiducia che il suo percorso le dà, a proposito del coraggio del samurai di cui sopra. Quello che Valeria ha fatto nel percorso con me è stato non procedere a caso, lavorando a poco a poco col mio sostegno sul buco della perdita del suo compagno che copriva la scena nella sua anima: ci abbiamo lavorato non sempre direttamente, a volte passando per strade parallele, biforcazioni che si aprivano davanti ai nostri piedi man mano che camminavamo, ma sempre con l'intenzione di arrivare a un panorama che avesse un buon sapore, che fosse sufficientemente ampio da permetterle di muovere passi nuovi.

Prima di muovere passi nuovi l'operazione da fare era tirare fuori i piedi, che pur vedendosi da fuori e non essendo sprofondati, erano ancora incastrati nel buco. Quello che abbiamo fatto insieme è stato non coprire il buco, ma prendercene cura, affinché diventasse abbastanza cicatrizzato da permetterle di costruirci attorno un paesaggio che si intonasse con la sua incancellabile presenza, entrata piano piano a far parte di un nuovo quadro.

11 BORGNA, E. (2005).

“Ma ciò che mi è chiaro solo adesso, è che la miseria del lutto non si può sostenere senza il fuoco che quel tempo felice fa ancora ardere dentro. Solo l'amore, e il piacere vissuto nell'amore, hanno dunque consentito di osare parole sul dolore e sulla morte. Sono le due facce inscindibili di questo viaggio di scrittura” (Algini, 2011).

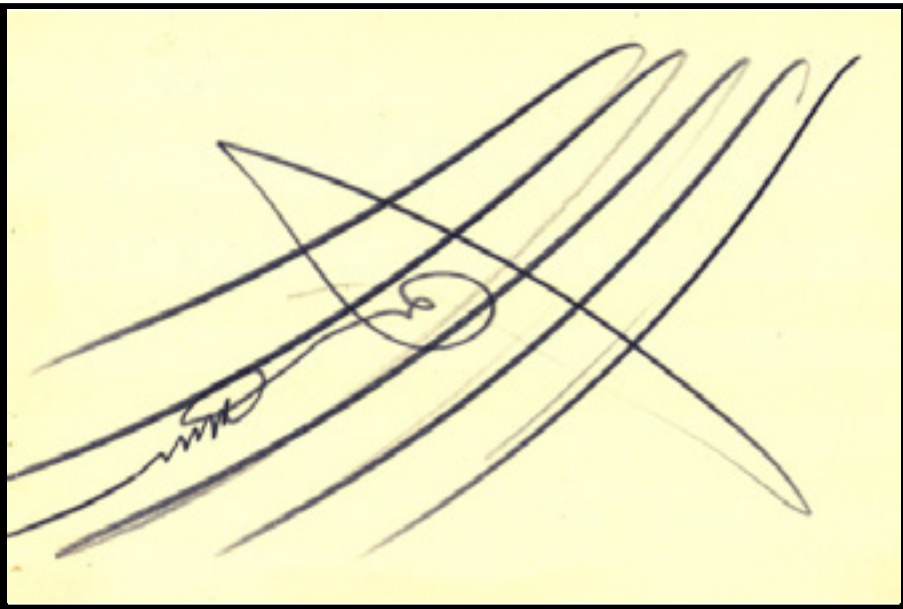
Bibliografia

- ACOCELLA A. (maggio – agosto 2002). “La morte: una narrazione”. *Rivista INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, (46), pp. 28-37, Roma.
- ALGINI M. L. (2011). “Il tempo dell'orizzonte corto. Sull'amore e il lutto”. Roma: Casa editrice Robin.
- ARENA L. V. (2002). “Samurai. Ascesa e declino di una grande casta di guerrieri”. Milano: Casa editrice Mondadori.
- BAIOCCHI, P. (gennaio – febbraio 2003). “L'elaborazione del lutto. La gestione della perdita e dell'attaccamento affettivo”. *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (1), Roma.
- BAIOCCHI, P. (gennaio – febbraio 2003). “I meccanismi di difesa. Come lavorare con il prestigiatore interiore”. *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (1), Roma.
- BOWLBY, J. (1969). “Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'Attaccamento alla madre”. (Schwarz L.; Schepisi M. A. Trad.) Torino: Casa editrice Bollati Boringhieri, 1999.
- BORGNA, E. (2005). “L'attesa e la speranza”. Milano: Casa editrice Feltrinelli.
- CALLIERI, B. (settembre - dicembre 1999; gennaio – aprile 2000). “Dall'anamnesi al racconto: analisi esistenziale e/o analisi narrativa?”. *Rivista INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, (38-39), pp. 2-9, Roma.
- CALLIERI, B. (2008). “L'incessante dialogo tra paura e coraggio”. *Recenti Progressi in Medicina*, (99, 9), pp. 440-442, Roma: Casa Editrice Il Pensiero Scientifico.
- CAROTENUTO, A. (gennaio – agosto 1999). “Sulla morte”. *Rivista INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, (36-37), pp. 2-17, Roma.
- CAROTENUTO, A. (maggio – agosto 2001). “Sul problema del lutto in psicoterapia”. *Rivista INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, (43), pp. 8-13, Roma.
- CROZZOLI AITE, L. (2002). “Il travaglio del lutto”. Roma: Gruppo Eventi.
- CROZZOLI AITE L. (2002). “Rappresentare l'indicibile”. In CASTELLANA F., MALINCONICO A. (A cura di), “Giochi antichi parole nuove - Il Gioco della sabbia nel campo analitico”. Milano: La biblioteca di Vivarium.
- CROZZOLI AITE, L. (2003). “L'attraversamento del ponte. Gruppo di sostegno per familiari in lutto”. In CROZZOLI AITE, L. (A cura di), “Assenza più acuta presenza”. Milano: Casa editrice Paoline.
- CROZZOLI AITE, L. (2004). “Perdonare la morte”. *Rivista di psicologia*

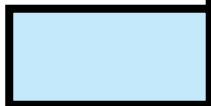
- Analitica, La perdita – Lutti e trasformazioni*, Nuova Serie (17), 69/2004, Milano: La biblioteca di Vivarium.
- FRANKL V.E., (2008). *“Lettere di un sopravvissuto. Ciò che mi ha salvato dal lager”* E. Fizzotti (A cura di). Trad. di R. Pentangelo. Soveria Mannelli (Cz): Casa editrice Rubbettino.
 - GINGER, S. (1990). *“Terapia del con-tatto emotivo”*. Anne Ginger (Con la collaborazione di). Roma: Casa editrice Edizioni Mediterranee, 2009.
 - GIUSTI, E. (2007). *“Ritrovarsi prima di cercare l'altro. Come superare la tragedia esistenziale della solitudine”* Presentazione di Renzo Canestrari. Roma: Casa editrice Armando.
 - GORDON, D. (1992). *“Metafore terapeutiche. Modelli e strategie per il cambiamento”*. Roma: Casa editrice Astrolabio.
 - HELLINGER B. (1998). *“I due volti dell'amore. Come far funzionare l'amore nei rapporti affettivi”*. Latina: Casa editrice Crisalide, 2002.
 - KAPLAN L. J. (1995). *“Voci dal silenzio. La perdita di una persona amata e le forze psicologiche che tengono vivo il dialogo interrotto”*. Milano: Casa editrice Raffaello Cortina, 1996.
 - KAST V. (1996). *“L'esperienza del distacco. Per trasformare una perdita o un distacco in un'occasione di crescita”*. Milano: Casa editrice Red, 2005.
 - KRISHNANANDA, AMANA (2004). *“Fiducia e sfiducia. Imparare dalle delusioni della vita”*. Milano: Casa editrice Feltrinelli, 2008.
 - KOPP, R. R. (2002). *“Le metafore nel colloquio clinico. L'uso delle immagini mentali del cliente”*. Trento: Casa editrice Erickson.
 - KÜBLER-ROSS, E. (1976). *“La morte e il morire”*. Assisi: Casa editrice Cittadella, 2013.
 - MAZZEI, S. (giugno- dicembre 2010). *“Ti vedo, ti sento, ti accompagno. In cerca di risposte nell'esserci empatico”*. *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (16), Roma.
 - MAZZEI, S. (2006). *“La co-costruzione del contenitore dialogico”*. *Rivista IGBW – Istituto Gestalt e Body Work*, Cagliari.
 - MAZZEI, S. (gennaio – giugno 2008). *“Laboratorio gestaltico ed elementi di pratica psicoterapeutica”*. *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (11), Roma.
 - MINKOWSKI, E. (1971). *“Il tempo vissuto: fenomenologia e psicopatologia”* Prefazione di Enzo Paci. (G. Terzian, Trad.) Torino: Casa editrice Einaudi, 2004.
 - PERLS, F. (1942). *“Io, la fame, l'aggressività. L'opera di uno psicoanalista eretico che vide in anticipo i limiti fondamentali dell'opera di Freud”* Introduzione all'edizione italiana di Margherita Spagnuolo Lobb e Giovanni Salonia. Milano: Casa editrice FrancoAngeli, 2011.
 - PERLS, F., HEFFERLINE R. F., GOODMAN P. (1951). *“Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana”*. Roma: Casa editrice Astrolabio, 1997.
 - POLSTER, E. (1987). *“Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia”*. Roma: Casa editrice Astrolabio, 1988.
 - QUATTRINI, G. P. (2007). *“Fenomenologia dell'esperienza. Lezioni di Gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale”*. Milano: Casa editrice Zephiro.

- QUATTRINI, G. P. (2011). *“Per una psicoterapia fenomenologico – esistenziale”*. Firenze: Casa editrice Giunti.
- QUATTRINI, G. P. (2013). *“Per una Psicologia del carattere”*. Giunti O.S. Organizzazioni Speciali.
- RAVENNA, A. R. (novembre – dicembre 2004). “Tra confluenza e distanza abitabile. Il contatto del terapeuta con se stesso”. *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (4), pp. 8-13, Roma.
- ROGERS, C. R. (1977). *“Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario”*. Roma: Casa editrice Astrolabio, 1978.
- SABAR, S., M.S.W., L.C.S.W. (2000). “Bereavement, Grief, and Mourning. A Gestalt Perspective”. *Gestalt Review*, (4, 2), pp. 152-168, The Analytic Press, Los Angeles.
- SIMMONS, B. *“Vivere è separarsi”*. Fonte senza data – sito I.G.F.

Gianni Capittani - Senza titolo, 1973, cm 08 x cm 10, acquarello su carta



RIFLESSI



"Il passato non e' passato"

Uno sguardo fenomenologico-esistenziale sulla nostra storia

Luca Petrini

Psicoterapeuta

*La nostra esistenza passa come le nuvole autunnali.
Guardare la nascita e la morte degli esseri è come vedere i movimenti di una danza.
La vita è come un lampo nel cielo, precipita come un torrente da una scoscesa montagna.
(Buddha)*

Martina è in casa da sola nel suo appartamento al settimo piano di un vecchio condominio nella periferia di Praga. È in cucina quando a un tratto suona il telefono... Va a rispondere e dall'altra parte del cavo sente arrivarle la voce di un uomo che con respiro affannato le chiede di passargli qualcuno... Martina si spaventa, tra l'altro teme il rimprovero dei suoi genitori che si raccomandano sempre affinché non risponda al telefono quando è sola in casa.

In quel momento la porta si apre ed entrano suo padre e sua madre scompigliati, e in disordine; il padre ha un occhio bendato e con aria allarmata la chiama forte ma sottovoce: "Martina presto vieni scendiamo presto!!". I tre scendono nel cortile dove trovano un circo surreale, improvvisato da personaggi stravaganti che sembrano apparsi dal nulla. Martina ha paura sente qualcosa di minaccioso in quei grotteschi clown.

Poi si sveglia! Improvvisamente! Era un sogno, grazie a Dio stava solo sognando! Il suo respiro è affannato ma cerca di calmarsi così si alza dal letto e brancolando nel buio prova ad orientarsi seguendo il suono di uno sgocciolio d'acqua. Arriva ad una finestra da cui filtra una luce che le permette di vedere le sue mani e con ribrezzo si accorge che sono rugose e vizze come quelle di una vecchia. Martina trema, ha un sussulto poi si ricorda... già si ricorda dei suoi quasi 80 anni:"che stupida!" esclama tra sé "mi sto proprio rincitrullendo del tutto!"

E' triste e proprio con questa tristezza si sveglia di nuovo, stava dormendo e stava ancora sognando. Il proprietario del sogno però si chiama Manuel un uomo di 50 anni che si alza dal letto, si guarda allo specchio e non si piace... Vede la sua pancia, le sue rughe, la sua grigia vita. Esce di casa e non trova più niente: né strade, né città, né cielo, né nuvole, si trova sospeso nel vuoto senza confini. "Questa dev'essere la morte" pensa "probabilmente sono morto".. in quel momento vede passare di lì un bambino così timidamente gli chiede: "scusa ... siamo morti?". Si tratta di un bambino di 4 o 5 anni biondo, ben pettinato e ben vestito. Appare calmo, composto, si ferma di fronte a Manuel e gli mostra un disegno. "Ecco", gli dice, "guarda questo disegno. Ci sei tu, la piccola Martina, la vecchia Martina ed io"... Manuel guarda il disegno nel quale vede la piccola Martina che con occhi tristi gli parla: "Manuel, noi non siamo reali, siamo personaggi disegnati su un quadro esposto in una galleria e ogni visitatore che ci guarda ci anima per quello che è il suo vissuto, per quello che è la sua esperienza di noi o meglio Manuel siamo noi che ci animiamo in lui, senza i visitatori noi non siamo reali. Difatti Manuel, quando il visitatore se ne va, noi torniamo ad essere macchie d'inchiostro ben disposte su una tela".

Proprio come accade nei film è il finale che dà un senso a tutta la storia. E' come se, proprio l'ultima scena, riconfigurasse tutti i pezzi ed il loro stare assieme, come il tetto di una casa che tiene insieme le mura le quali fino a quel momento parevano ergersi senza una logica ed in modo disconnesso. E' strano e sorprendente come il tetto, ovvero il finale, ovvero quanto avvenuto "dopo", doti di senso quanto è avvenuto "prima". Un *dopo* che in qualche modo "modifica" un *prima* difatti ci spiazza, e a prima vista pare in antitesi al nostro modo di pensare che solitamente procede in un'ottica lineare di causa-effetto dov'è il prima che influisce sul dopo: se prima mangio dopo sono sazio, se prima ti tratto male dopo mi lasci, ecc.

Se tuttavia ragioniamo in un' ottica narrativa, ovvero parliamo di storie, la logica lineare causa-effetto lascia necessariamente il posto ad una logica circolare o meglio sistemica dove i vari pezzi della storia, finale compreso, interagendo tra loro compongono una sorta di *sinfonia viva* il cui ascolto determina la nostra esperienza e il senso complessivo dell'opera¹.

Da questa prospettiva è ovvio che assodate convinzioni caratterizzanti il modo comune di pensare quali "il passato non si cambia" oppure "quel che è stato è stato" perdano consistenza, non stiano più tanto saldamente in piedi. Allo stesso tempo però, è pur vero che il passato non si possa cambiare e pertanto che quel che è stato è stato! Ci troviamo di fronte a un paradosso che porta in sé un'apparente contraddizione.

Sta di fatto che la convinzione comune che il passato non possa essere cambiato poggia sul presupposto che gli esseri umani siano dei registratori passivi di esperienze per cui ciò che vivono si accumula in modo progressivo tra i loro ricordi e lì rimane come traccia indelebile e imm modificabile. Questo, se in parte è vero riguardo al significato, non lo è riguardo al senso. Nella storia di Martina questo fenomeno è ben visibile: il significato dei singoli eventi, pur nella loro "strampalatezza" rimane invari-

¹ Qualcosa di analogo accade quando ad esempio diciamo "quel film l'ho già visto" per cui non siamo più così interessati a rividerlo come se, conoscendone la fine, quella *tensione sospensiva* che le varie scene evocano venisse "allentata" in quanto già satura di senso.

ato ma il senso, ovvero l'esperienza che noi facciamo da una determinata prospettiva, quindi in un luogo e in un tempo definiti (nel nostro caso nel finale), viene completamente riconfigurato. È come se il senso cambiasse non tanto gli eventi ma il modo in cui questi sono in relazione tra loro e, cosa più importante, l'esperienza che noi ne facciamo. Questo restituisce dignità alla nostra natura umana e, da *registratori di esperienze*, fa di noi dei *creatori di senso* legittimando la psicoterapia come pratica in grado di dotare di senso l'esistenza e di aprire il campo delle possibilità.

Calzante è a tal proposito la frase di Quattrini "Non è tanto importante quello che hanno fatto di me ma cosa io faccio con quello che hanno fatto di me" (Quattrini, 2007).

Possiamo allora immaginare la nostra storia non più come una linearità di accadimenti devitalizzati accatastati secondo un preciso ordine cronologico ma, piuttosto, come una sorta di *rappresentazione viva*, che prende forma man mano che la nostra vita procede, e che si modifica e si riorganizza in risposta agli eventi ed al nostro modo di viverli proprio come fosse una scultura in divenire che, ad ogni colpo di scalpello o ad ogni nuova impronta dell'artista, cambia *gestalt* mostrando nuovi modi attraverso cui farsi guardare. Ecco che allora quella che prima era una "gobbetta" diviene la testa di un'aquila, la zona d'ombra diviene un rifugio per i viandanti e così via in un continuo divenire con il quale sono in una relazione, la cui qualità si ripercuote sulla modalità con cui partecipo a quella relazione, in una logica che diviene organica ovvero sistemica.

Da questo punto di vista, il passato, acquista importanza non tanto in quanto *ciò che è stato* ma in *come avviene* ovvero nella forma in cui *si dà* qui e ora, nel momento presente e la stessa identica cosa vale per il futuro con la differenza che, mentre il passato prende forma in termini di ricordi, il futuro prende forma in termini di anticipazioni, fantasie, timori, desideri, ecc².

La valenza terapeutica del narrarsi poggia proprio sul fatto che nell'atto di raccontarmi io rivedo e riconnetto in modo nuovo e diverso la mia storia che, sotto lo sguardo e con l'aiuto del terapeuta, assume qui e ora, da questa prospettiva, una nuova forma³.

Possiamo anche pensare alla nostra storia come se fosse la tela di un pittore. Grazie a questa metafora oltre ad accorgerci che niente può essere tolto o cancellato (sul quadro si possono solo aggiungere forme o colori), emerge chiaramente come l'esperienza che noi facciamo del quadro, più che dal **che cosa** prenda forma dal **come** ovvero dalla modalità con cui le forme sono in relazione tra loro, come sono in qualche modo or-

2 Eugenio Borgna (2005) si è dilungato ampiamente sull'esperienza del tempo e ha ben chiarito come ad esempio nelle persone depresse il passato diventi una sorta di palude, una scultura morta, cristallizzata, che il soggetto continua ad alimentare nella sua fissità come a guardare sempre da un'unica prospettiva e ad accentuarne e a sottolinearne in forma ruminativa le peculiarità che la caratterizzano. E' come se il depresso venisse in qualche modo ipnotizzato dalla forma del suo passato e trascorresse il suo tempo in una sorta di contemplazione autocommiserativa di sé e della sua storia. Da un certo punto di vista la persona depressa *diviene il suo passato* rimanendo avviluppata su se stessa in una storia che collassa costantemente e che assorbe in sé presente e futuro.

3 In un recente studio sui sopravvissuti ai campi di concentramento nazista Grenwald ha evidenziato come le video interviste, durante le quali le persone si potevano in qualche modo ri-narrare, avessero dimostrato avere un valore terapeutico significativo (Kremer, 2008).

ganizzate⁴; cosicché la stessa opera con gli stessi soggetti ma disposti in modo diverso o con diverse sfumature può portare ad una rappresentazione complessiva con un sapore completamente diverso⁵.

Ecco che l'opera interna, ovvero la realtà vissuta, ha luogo non in quanto qualcosa di dato e statico ma come qualcosa che si crea nel processo di co-costruzione che nasce entro una relazione, quella tra me e il mondo, come che, la traccia che il pennello lascia sulla tela, sia il risultato della relazione tra me e gli eventi che vivo (Furletti, 2012).

Rimanendo in questa metafora posso ad esempio rappresentarmi un lutto come una sorta di fregio nero che occupa tutto il quadro da una parte all'altra stravolgendone il senso e interessandone in modo diverso tutte le parti. Ne risulterà un'opera che evoca sentimenti angosciosi e dove tutto quanto, come avviene molto spesso nei lutti, si svuota di senso. Tuttavia, se mi permetto di continuare a co-costruire creativamente il mio quadro interno nel suo dispiegarsi come opera viva, posso immaginarmi che inevitabilmente appariranno nuovi elementi: crescerà timidamente dell'erbetta in un angolo, passerà qualche farfalla, sorgerà una luna da dietro la collina cosicché, quello stesso fregio che il lutto ha rappresentato, potrà divenire un'ombra di un cipresso su un vialetto di campagna o il corrimano di un ponticello sul quale cresce un'edera rampicante.. in altre parole l'evento luttuoso nel suo significato non scomparirà ma cambierà ciò che io ne ho fatto, il senso con cui sta lì e il modo in cui ne vivrò il ricordo.

In alternativa il lutto rimane un fregio nero, devitalizzato, immobile nel protrarre il suo stesso effetto nel tempo, compromettendo la qualità del resto dell'opera, e consolidandosi in un'esperienza che spesso definiamo “traumatica”.

Generalizzando, ogni evento traumatico può essere visto come se fosse un pezzo di storia che rimane in qualche modo avulso da tutto il resto e che continua a vivere di vita propria, escluso dal metabolismo psichico dell'*opera interna viva*, inceppato in una *gestalt* cronicamente aperta che produce sempre lo stesso effetto. Allora, di fronte ad eventi traumatici, il nostro operare come terapeuti può essere più chiaramente orientato se guardiamo al trauma in termini di “integrazione” più che di “elaborazione”⁶. Visto così, infatti, rimane meglio evidenziato ciò che l'evento traumatico richiama ovvero di integrarsi col resto dell'opera e, in interazione con le varie sue parti, trovare un suo senso nel divenire della storia⁷.

4 Basta pensare alle opere di Kandinskij di fronte alle quali facciamo esperienze che non sono tanto determinate da *cosa* è rappresentato (in ultima analisi si tratta molto spesso di forme geometriche semplici) ma dal *modo* in cui ciò che è rappresentato è disposto sulla tela a comporre una *gestalt* che pare toccarci nell'anima.

5 Quello fa la differenza non sono necessariamente grandi stravolgimenti nella configurazione degli elementi ma, molto spesso, bastano spostamenti infinitesimali. Se, ad esempio, proviamo ad immaginare la Monna Lisa con una diversa luce negli occhi o una più pronunciata apertura del sorriso, cogliamo immediatamente lo svanire del suo enorme valore artistico.

6 Non si capisce bene difatti in cosa debba consistere una “elaborazione” e molto spesso, ad esempio nel lutto, si crede erroneamente che con l'elaborazione passi il dolore, cosa che difatto non avviene.

7 Del resto anche l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), una tecnica terapeutica con cui si tratta il disturbo post traumatico da stress (PTSD), si fonda sul concetto di integrazione anche se, in questo

Queste considerazioni restituiscono all'individuo il timone della propria vita e mettono più chiaramente in luce la stretta correlazione tra il benessere psichico e la capacità creativa nel far fronte alla complessità del vivere. Gli eventi non vengono qui passivamente subiti (l'essere gettati nel mondo di Heidegger⁸) ma attivamente adoperati (il gettarsi nel mondo di Heidegger⁹), nel presente vissuto, proprio in base a quello che creativamente ne facciamo. Da qui il passato non rappresenta qualcosa da cancellare o "elaborare" ma, piuttosto, una sorta di *tradizione interna*, il terreno sul quale mi sostengo e dal quale prendo slancio nel mio pro-gettarmi nel mondo¹⁰. In questo *slancio vitale* (Minkowski, 1968), in cui il futuro rimane il campo aperto delle possibilità, ha sede il libero arbitrio, ovvero la capacità di prendere liberamente, responsabilmente e creativamente le proprie scelte che invece, molto spesso, sono la prosecuzione di traiettorie nevrotiche già prestabilite nel passato¹¹.

Bibliografia

- Borgna E. (2005), *Lattesa e la speranza*, Feltrinelli, Milano.
- Furletti C. (2011), *Relazione come aiuto*, Edizioni Clandestine, Massa.
- Heidegger M. (1927), *Essere e tempo* (trad it.), Longanesi, Milano, 1976.
- Kremer I., Editorial: The long-effects of the Trauma of the Holocaust, *Psychiatric Relat*, 45.4:227-229.
- Minkowski E. (1968), *Il tempo vissuto. Fenomenologia e psicopatologia*, Einaudi, Torino, 1971.
- Quattrini G.P. (2007), *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephiro Edizioni, Milano.
- Quattrini G.P. (2011), *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Milano.
- Popper K.R., Eccles J. (1977), *L'io e il suo cervello*, Armando Editore, Roma, 1986.

La storia iniziale che ha ispirato questo articolo è stata co-costruita con Cristina, Cristina, Luana, Marco, Piero e Simonetta che voglio pertanto ringraziare.

approccio, il fuoco è spostato sul piano neurofisiologico -consapevoli del dualismo interazionista tra mente e cervello teorizzato da Popper ed Eccles - (1977).

8 O il "quello che hanno fatto di me" di Quattrini (2007).

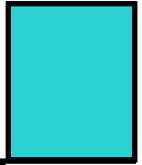
9 O il "quello che io faccio con ciò che hanno fatto di me" di Quattrini (2007).

10 Un terreno, affinché possa sostenerci, deve avere una certa solidità che è, in altre parole, quello che Quattrini intende quando parla di trasmissione del sostegno (Quattrini, 2007). La nostra storia, affinché possa sostenere il nostro peso e permetterci di muoverci nel mondo, deve avere una sua coerenza interna ed essere in qualche modo integrata in una unità di senso nella quale ci riconosciamo e dalla quale ci possiamo avventurare nell'ignoto della vita sopportando la quota d'angoscia che questo comporta. Questa trasmissione del sostegno è spesso completamente assente nelle persone psicotiche le cui storie sono da loro stesse vissute come i pezzi di un puzzle sparsi in modo disordinato.

11 La capacità di scegliere, seppur minima, rimane come possibilità, qualsiasi sia la condizione esistenziale che stiamo vivendo, anche la più disperata.

La Principessa Fronzola

Una fiaba di Lucia Lanfranchi



Il matrimonio di Fronzola

C'era una volta una principessa chiamata Fronzola. I genitori di Fronzola, re Frullino e sua moglie Beriglia, per molti anni non erano riusciti ad avere figli, con grave disperazione di Beriglia. Avevano provato di tutto, si erano rivolti a fate e stregoni, ma sembrava che non ci fosse niente da fare. Sinché un giorno d'estate, in cui Frullino era andato a caccia coi suoi scudieri e Beriglia languiva assonnata e assente su una panchina, una formica con una grossissima testa le si avvicinò: "Beerigliaaaa, - cantileno' la formicon- soono la streeega Falaaaange...". Beriglia aprì un occhio e guardò disinteressata in direzione di quella vocina: "La strega..? - chiese non avendo capito il nome. "Falaaange, alla franceeeese, si scrive con la e finale, ma non la pronuuuunci" - chiari' la formica. Beriglia aguzzo' la vista e vide questa formica con una testa davvero considerevole che le si era arrampicata su una mano. Sempre un po' assonnata, chiese: "D'accordo, Falange (pronunciandolo alla francese), ma a me sembra che tu sia una formica, non una strega, senza offesa". La formica riprese il suo cantilenio: "Laaascia faaare.... Ti dico son streeega. Sooon venuta per dirti che aspetti una bambiiiiinaaaa". Beriglia si alzò di scatto facendo cadere Falange sul prato: "Cosa?!!" Falange inizio': "Seeee inciin.." Beriglia vomito' improvvisamente la casata alla siciliana mangiata a pranzo sul prato e capi' di essere davvero in dolce attesa. Purtroppo, Falange annego' nella ricotta.

La gioia di Frullino e Beriglia era indescrivibile. Non potevano credere a questa lieta novella, dopo anni di aspettative. La tanto attesa creatura era in viaggio, stava arrivando, ed era tutta loro! Passavano le serate a dirsi: "sara' bionda o Sara' mora? Sara' alta o Sara' bassa? Sara' riccia o Sara' liscia?" e via e via. Beriglia e Frullino decisero che la loro bambina sarebbe stata mora, con capelli lisci e occhi scuri, vivaci. Una sera a cena da loro, invitarono la vecchia fata Pirella, loro amica da tanti anni. Le confidarono i loro sogni su quella bambina in arrivo, e Pirella, per non fare avere loro delle delusioni, si pulì la bocca col tovagliolo, si schiarì la voce, tiro' fuori una grossa lente di ingrandimento e, puntando la pancia di Beriglia, tremolò:

*“Sole del mattino, luna della sera
date or ora retta alla mia testa a pera
la bimba che e’ in arrivo,
la vedo con la lente,
sara’ con tutti sempre
soltanto che obbediente
Nessuno mai potra’
vedere ne’ sentire
che questa Principessa
abbia qualcosa da ridire”*

E mentre pronunciava queste parole magiche dei raggi blu partirono dal centro della lente e si infilarono nel pancione di Beriglia.

La sera stessa, Beriglia dette alla luce una bellissima bambina mora, con capelli lisci e occhi scuri, vivaci. Fronzola aveva iniziato il suo cammino in questo mondo. Frullino e Beriglia non ebbero che da esser felicissimi di questa bambina. Era bella, intelligente, buona, insomma era tutto quello che loro volevano e avevano sempre sognato. E incredibilmente, non si trovarono mai nella situazione di dover gestire capricci o bizzos di Fronzola. Quella bambina non dava mai segni di disaccordo, nervosismo o cattivo umore. Era un vero angelo.

Fronzola cresceva, e diventava ogni giorno piu’ bella e piu’ principesca nei modi e nei gesti, proprio come sua madre desiderava. Per il suo sedicesimo compleanno, per Fronzola fu organizzata una gran festa. Fronzola non era in realta’ molto interessata a festini, balli e vestiti, ma siccome sua madre Beriglia lo era molto e suo padre Frullino la considerava una buona occasione per far vedere al popolo il loro fasto e la loro generosita’, accetto’ di buon grado questa maestosa celebrazione, e, facendo buon viso a cattivo gioco, partecipò con tutta se stessa a questo magnifico ballo in suo onore. Da qualche tempo i genitori di Fronzola le avevano fatto notare che presto si sarebbe dovuta sposare. Ovviamente, dicevano loro, con un buon partito, un principe bello e giovane, onesto e ricco, che si sarebbe preso cura di lei, e con cui lei sarebbe stata felice e contenta per tutta la sua vita.

Tempo prima, Fronzola aveva conosciuto un principe, Cagliato, giovane e bello, proprio come Fronzola se lo aspettava. Era figlio di re confinanti e Frullino e Beriglia, che avevano un particolare occhio di riguardo per lui, lo avevano invitato varie volte a cena a casa loro. Fronzola e Cagliato andavano molto d’accordo, ridevano, parlavano, e Fronzola trovava Cagliato molto affascinante. Cagliato, del resto, era molto colpito da questa giovane principessa bellissima e mite nei modi, accomodante.

Al ballo del compleanno di Fronzola, Frullino e Beriglia erano particolarmente eccitati, anche troppo, noto’ Fronzola. Ridevano a sproposito, parlavano a voce troppo alta. Al momento del taglio della torta, Frullino, alzo’ il calice per fare un discorso, e con un gesto solenne fermo’ le danze e l’orchestra. “Sono particolarmente commosso quest’oggi – inizio’ e un sonoro soffione di naso echeggio’ nella sala: era Beriglia, che

si era commossa a sua volta- perche' la mia adorata Fronzolina diventa una vera donna -proseguì Frullino- Una donna, non solo perche' ha raggiunto la maggiore età -disse con tono retorico- ma perche' oggi istesso, andrà in sposa al principe Cagliato, nostro ospite d'onore" Un' esplosione di suoni improvvisa: gli invitati esclamarono un "oooohhhhhh", Beriglia esplose in sonori singhiozzi, Cagliato, preso dall'entusiasmo urlò : "Viva gli sposi!!!" e i camerieri e i paggetti intonarono canti di giubilo.

Fronzola, che di questo matrimonio non sapeva proprio nulla, urlò con tutte le sue forze un : "Cosa?!!!" , ma nessuno reagì. Sembrava non l'avesse sentita nessuno. Allora corse dai suoi genitori per cercare di farsi spiegare cosa volevano dire esattamente con quel discorso. Ma nessuno la guardava, nessuno l'ascoltava, sembrava che in verità, nessuno la vedesse!

Non che Fronzola avesse nulla in contrario a sposare Cagliato, intendiamoci, anzi, sotto sotto ci aveva fatto anche lei un bel pensierino, ma oggi proprio non se lo aspettava!! Ma che voleva dire?! Che avrebbe dovuto fare? E perche' nessuno l'aveva informata?! Fronzola era arrabbiatissima, e mentre nessuno reagiva, e continuavano tutti a bere e ridere come nulla fosse, Fronzola sentì che le stava succedendo qualcosa dentro: l'arrabbiatura si stava velocemente sciogliendo, come un suffle' che si sgonfia, e dopo pochi secondi, nonostante un attimo prima fosse stata furiosa, per qualche motivo era di nuovo calma, mite e sorridente. In quell'istante Re Frullino la vide, le sorrise e le chiese: "Sei felice, Fronzolina?". E Fronzola, senza nemmeno pensare, rispose sorridente: "Sì, molto".

Le nozze si celebrarono quindi durante la festa. Fu un bellissimo matrimonio. Fronzola e Cagliato sembravano davvero felicissimi e alla fine della festa partirono su un cocchio dorato alla volta del castello di Cagliato, dove avrebbero vissuto per il futuro. La pulce Capperina

Cagliato e Fronzola si trovavano molto bene insieme, in verità. Andavano d'accordo, parlavano, ridevano, si volevano molto bene. Cagliato tra l'altro era una persona gentile, un buon cuore, e con Fronzola era sempre molto affettuoso e ragionevole. E Fronzola, l'abbiamo già detto, era una persona che tutti vedevano come mite, accondiscendente, sempre sorridente e bendisposta.

Passarono due anni, finche' un giorno, Fronzola venne a sapere da una messaggero che Cagliato, per la terza volta quell'anno, doveva ripartire per la guerra. Fronzola si preoccupava sempre molto quando Cagliato andava a combattere. Non sapeva mai se sarebbe tornato e poi non le piaceva restare da sola a palazzo, senza di lui. Le mancava moltissimo. Aveva cercato spesso di parlargli, ma lui sembrava sfuggente. E anche questa volta, in cui era particolarmente nervosa perche' aveva appena ricevuto la notizia, lo aveva rincorso da stanza a stanza, prima cercando di contenersi, e poi urlandogli dietro, ma lui, che mentre attraversava i saloni si guardava in qua e in là come se stesse cercando qualcosa, era poi corso via a cavallo, e stranamente non si era nemmeno girato quando lei, a quel punto offesissima, lo aveva chiamato a gran voce. Rientrata in casa, furiosa, si infilò in camera sua. Al suo passaggio le cameriere

e i paggetti continuavano a lavorare come nulla fosse. Fronzola penso' che fossero spaventati dalla sua falcata, dai suoi gesti furiosi e dai brontolii che le uscivano dalla bocca, e che quindi scegliessero di far finta di non aver visto nulla per non incorrere nelle sue ire. Appena entrata in camera, vide sul letto un biglietto di Cagliato per lei. Il messaggio diceva:

Adorata, so che quest'anno sono stato assente parecchio per via della guerra in corso, e tu non ti sei mai lamentata per questo. Te ne son molto grato. Purtroppo adesso, devo ripartire per un lungo periodo. Ti ho cercata nel palazzo, per dirtelo a voce e salutarti, ma non ti ho vista. Ti lascio quindi questo biglietto, e spero di ricevere al piu' presto una tua lettera. Mi manchi moltissimo, e mi dispiace non averti potuta salutare. Abbi cura di te. Non vedo l'ora di riabbracciarti. Tuo per sempre, Cagliato
Fronzola lesse e rilesse il biglietto piu' volte. C'era una serie di cose che non capiva. Fronzola ne fece una lista:

'non ti sei mai lamentata per questo': COSA?! Ma se ogni volta lei si arrabbiava, urlava, batteva I piedi?! Era lui che non la guardava nemmeno e andava via, non volendo affrontare un litigio! Tse! Vigliacco!

'Ti ho cercata nel palazzo, per dirtelo a voce e salutarti, ma non ti ho vista': ma che ci stiamo prendendo in giro?! Cagliato aveva attraversato tutto il palazzo, un po' di corsa, con lei che gli trotterellava dietro imprecaando e lui non si era nemmeno girato! Ci credo non l'aveva vista! Se l'era tenuta sempre alle spalle e alla fine l'aveva seminata! Buffone!

'è mi dispiace non averti potuta salutare': "POTUTA?! NON HAI VOLUTO! – urlo' Fronzola piangendo-Te ne sei andato via senza nemmeno voltarti, nonostante io ti stessi chiamando a gran voce! Non mi hai voluta! Ma perche' ogni volta che provo a dire che non sono d'accordo con qualcuno, o mi arrabbio o sono triste, fanno tutti finta di niente? Perche' nessuno vuole avere a che fare con me quando non sono la solita allegrona e ridanciona?" –singhiozzo' Fronzola.

"Lo vuoi proprio sapere?". Chiese una vocina piccina piccina che proveniva dal gatto di Fronzola, Mirko, che stava dormendo sul letto. Fronzola, asciugandosi le lacrime, con voce commossa chiese: "Mirko, sei tu?". Il gatto continuo' a tenere gli occhi chiusi e russare sommessamente. La vocina, ora indispettita, stridette: "Macche' Mirko! Buono quello, non vedi che ronfa della grossa?! Sono io, Capperina!". Fronzola si giro' intorno di scatto, spaventata. Eppure, a parte Mirko, non vedeva nessuno... .E la voce sembrava venire proprio da lui! Ma chi era? "Non vedo nessuno- disse tremula Fronzola- chi sta parlando, chi sei tu, o misteriosa Capperina?". "Sono una pulce, maledizione! Sono proprio vicino all'orecchio di Mirko, in questo momento, riesci a vedermi? Mi sto sbracciando con la terza zampa destra? Yuhu?". Fronzola si avvicinò cauta all'orecchio di Mirko, che non si mosse di un millimetro, ma inizio' a fare delle fusa rilassate, sentendo la vicinanza della sua padrona. In effetti, in quella zona si vedeva una minuscola pulce che si muoveva. A Fronzola sembrò anche che la pulce stesse sorridendo.

“Oh, sì, Capperina, adesso ti vedo, bonjour!” - disse Fronzola sbracciandosi anche lei presa dall'entusiasmo-“anch'io ti sto salutando col braccio destro, puoi vedermi?” disse scandendo le parole. Un attimo di silenzio e:”Fronzola, io ti vedevo anche prima, sei tu che non vedevi me... Ma hai giusto centrato il nocciolo della quistione, Fronzola- disse ad un tratto con tono grave Capperina-Tu prima ti chiedevi com'è che nessuno ti dà corda quando ti arrabbi, com'è che tutti fanno finta di nulla quando tu non sei d'accordo con loro e provi a dire la tua o tenti di ribellarti a qualcosa, o semplicemente quando sei giù di corda e ti lamenti un po'...” “Esatto!” Esclamo' Fronzola ricominciando a piangere. “Ebbene sappi, mia povera Fronzola,- riprese la pulce- che questo avviene perche' tu sei...beh, cerchero' ti mettertela giù morbida, tu in questi casi diventi.....INVISIBILE, Fronzola.” Fronzola per un attimo si senti' la testa girare fortissimo e la terra sotto ai piedi tremare:”Come dici, scusa?” chiese confusa, sperando di aver capito male. “Vedi, Fronzola, prima che tu nascessi, una fata amica dei tuoi, la fata Pirella, ti ha fatto un incantesimo. Praticamente, per non turbare i tuoi genitori, che tenevano tanto ad avere una bambina buona e bella, e nel tentativo di non dar mai loro una delusione (sai, Pirella era molto attaccata a quei due, un po' come io a Mirko), ha fatto in modo che ogni volta che tu ti arrabbi, o non sei d'accordo su qualcosa, sei triste, etc., sparisce. Nessuno ti vede ne' ti sente. E' come se tu non ci fossi piu', non esistessi, nix, zero spaccato, zero baba', niente e nulla, e così' da sempre e per sempre e con chiunque, a parte noi animali!.....Fronzola? ...Fronzola? Non ti vedo piu', Fronzola, mi senti?”. Ma Fronzola giaceva per terra, svenuta.

Il ballo in maschera

Fronzola, nello stato di svenimento, visse una sorta di sogno. Ma era diverso da un sogno vero, le sembrava di essere ben sveglia, in realta', e di vivere davvero quella situazione. Si trovava in un castello mai visto, che non era quello dei suoi genitori, ne' quello di Cagliato, dove stava vivendo adesso. Era pero' il SUO castello. Non lo aveva mai avuto in realta' un castello tutto suo, ne' avrebbe mai pensato neanche di poter possederne uno, ma in quella fantasia era proprio il suo castello, e in effetti, mentre ci si aggirava, di stanza in stanza, anche se lo vedeva per la prima volta, ne apprezzava ogni angolo, ogni mobile, ogni quadro, ogni specchio, ogni minima scelta di come questo castello era stato costruito e arredato. E, pensandoci in quel momento, se mai avesse dovuto scegliere di costruire lei stessa un castello ed arredarlo, lo avrebbe fatto proprio così! Mentre si aggirava dunque, soddisfatta e meravigliata dal proprio stesso buon gusto, si accorse che nel castello si stava svolgendo un bellissimo ballo in maschera. Le stanze erano piene di persone, c'erano tanti invitati, e lei capiva che erano lì per lei, tutti per lei, erano persone che lei aveva conosciuto, che lei aveva invitato e che lei stavano festeggiando. Quando passava si inchinavano, le facevano gesti con la testa come se la stessero salutando, e lei si sentiva, altro che la principessa Fronzola, la Regina Fronzola in persona! Mentre andava di stanza in stanza, si rese conto improvvisamente che queste persone erano vestite con maschere talmente belle e complicate, che erano totalmente irriconoscibili. Chi erano? Eppure li doveva con-

oscere tutti, li aveva invitati lei! Ma non ne riusciva a riconoscere uno! E come facevano loro a riconoscere lei? Certo! Perché lei, si rese conto all'improvviso, era l'unica non mascherata, era l'unica vestita da se stessa, senza trucchi o camuffamenti. Sapeva che alla festa dovevano esserci anche i suoi genitori e suo marito e inizio' a cercarli. Mentre faceva questo, improvvisamente si chiese: "Ma chi sono, i miei genitori e mio marito? Che faccia hanno? Sono alti o bassi? Magri o grassi? Biondi o mori?" – non se lo ricordava piu'! Non si ricordava chi fossero, non si ricordava nulla di loro, e per precisione, nemmeno il loro nome! "Beh, -si disse- ora appena li vedo li riconosco, di sicuro" – si disse per rassicurarsi. E arrivata alla stanza centrale, dove stavano i troni reali e principeschi su un alto piedistallo, vide tre figure, che la stavano aspettando, seduti sui loro regali sedili. In effetti mancava solo lei. I tre personaggi la salutarono. Lei li guardava, fingendo di averli riconosciuti, ma, ehi! avevano maschere in testa, talmente perfette, e vestiti indosso talmente strani, che camuffavano completamente le loro forme, e per quanti sforzi facesse, lei non riconosceva nessuno di loro, non riusciva proprio, non solo a riconoscerli e ricordarseli, ma nemmeno a capire come fossero fatti fisicamente. Insomma, praticamente, NON LI RIUSCIVA A VEDERE!
La trasformazione

Fronzola aprì gli occhi, non capendo esattamente dove era. Si rese conto di essere sdraiata per terra, e improvvisamente si ricordò di tutto quello che era successo: la pulce Capperina che le aveva raccontato dell'incantesimo, la fata Pirella, l'essere invisibile, e poi quella sorta di sogno, in cui invisibili erano tutti gli altri, e l'unica visibile era lei. Che voleva dire? Che doveva fare adesso? La situazione, penso' mettendosi a sedere, era davvero complicata, anzi, priva di soluzione. Che ci poteva fare lei, contro un incantesimo di una fata? Lei era una principessa, mica li sapeva fare i contro-incantesimi! E poi, tutta quella storia del ballo in maschera, che voleva dire, perché aveva visto la situazione rovesciata? Comunque, adesso capiva almeno perché non era mai riuscita a litigare con qualcuno! Era vittima di un incantesimo!...e forse faceva sempre parte dell'incantesimo il fatto che dopo un po' che la gente non la vedeva, quando per esempio lei era arrabbiata, la furia si sgonfiava da se', velocissimamente. Certo, c'erano dei vantaggi a non litigare con nessuno, ma Fronzola si rese improvvisamente conto che voleva anche dire che non riusciva mai a far valere quello che veramente pensava, e che si doveva sempre piegare lei al volere altrui! Questo mica andava tanto bene! Ogni tanto sarebbe stato anche bello riuscire a fare quello che voleva, essere lei a convincere gli altri! Insomma sarebbe stato bello ogni tanto, avere un proprio castello dove invitare ospiti, non abitare solo nei castelli altrui! Sarebbe stato bello essere vista sempre e ogni tanto permettersi di non vedere gli altri! Piano piano il suo sogno cominciava ad assumere un certo senso...Doveva iniziare a cercare di essere visibile, fare quello che pensava giusto e che desiderava, senza preoccuparsi tanto di quello che dicevano gli altri, e forse, senza nemmeno, per il momento, preoccuparsi del fatto che non la vedevano...

In quel momento si rese conto che le mancava moltissimo Cagliato, che lo voleva vedere e che gli voleva raccontare tutto quello che era successo. E fece una cosa mai fatta prima: si fece dire dal servitore di Cagliato, Minello, dove era l'accampamento del loro esercito, si preparò un piccolo bagaglio, saltò a cavallo e decise di raggiun-

gere Cagliato!

Minello, aveva provato a fermarla: poteva essere pericoloso, le diceva, non doveva andare da sola, non era cosa da principessa! Fronzola era determinatissima, e talmente decisa, che mentre sali' a cavallo, senza pensarci, urlo stizzita;"Insomma Minello, basta adesso, ho deciso e parto! Addio!" e lanciando un ultimo sguardo al servitore, si accorse che egli aveva un'espressione terrorizzata, come se stesse vedendo un fantasma. In effetti, Minello, in quel momento, stava vedendo solo il cavallo della principessa Fronzola, ma a lato dei fianchi dell'animale, sospesi nel nulla, vedeva due piedi, uno di qua e uno di la', senza un corpo a cui erano attaccati!! E la principessa dov'era finita?! Mentre Minello continuava a fissare la scena con orrore, Fronzola decise che non poteva fermarsi adesso a capire perche' Minello avesse quella faccia, e corse via al galoppo, sul suo cavallo bianco.

Dopo vari giorni di viaggio, Fronzola raggiunse l'accampamento di Cagliato. Era stanca, non si era fermata mai, ma era felicissima per aver raggiunto il suo amato. Cagliato, quando la vide non pote' credere ai suoi occhi! Le corse incontro commosso, abbracciandola, e allo stesso tempo preoccupatissimo che fosse successo qualcosa! Fronzola lo rassicuro' subito, gli disse solo che aveva deciso di raggiungerlo, che non voleva stare lontana da lui e che aveva tante cose da raccontargli. E gliele racconto'. Cagliato rimase colpitissimo dalla storia dell'incantesimo, ed ammise che ora iniziava a capire perche' avesse sempre visto Fronzola felice, sorridente e d'accordo con lui, e mai una volta opposta ai suoi pensieri. Il principe, che amava Fronzola come la sua stessa vita, fu molto comprensivo, e rassicuro' la sposa che l'avrebbe aiutata a sciogliere quell'incantesimo, costi quel che costi!

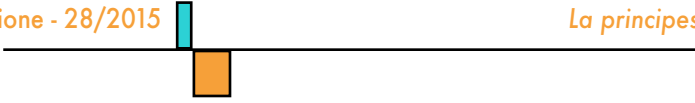
E allora, Fronzola, venne presa per la prima volta da un certo sgomento: "E se - chiese tremante- una volta che mi vedi arrabbiata, o triste, o di cattivo umore, non ti piaccio piu'? Tu sei abituato a conoscere solo un lato di me, quello gioviale e accomodante! Che succede se conoscendomi tutta non mi vuoi piu'?". Cagliato ci penso' su un attimo:"Senti Fronzola, ti dico quello che penso: magari qualche volta non mi piacerai; magari ogni tanto invece si'; magari scopro che sei meglio di quella che conosco e ti amero' ancora di piu'! magari invece mi rendo conto che non mi piaci piu' e non ti vorro' piu'. Magari...sarai tu a non volermi piu' perche' le mie reazioni alle tue rabbie o tristezze non ti piacciono, perche' magari non ti consolo o litigo come vorresti tu...stiamo a vedere, ma almeno ti riprendi quella parte di vita che finora ti e' mancata, no? Io sono disposto a starti accanto, a provarci almeno. Anche perche' son curioso di vedere come sei, arrabbiata!!!" E rise. Fronzola, invece, era commossa. Spaventata, felice, confusa, triste, era un po' tutto insieme, e al contempo convintissima che Cagliato avesse ragione: che valeva la pena provare, che valeva la pena cercare di farsi vedere, anche a rischio che agli altri non piacesse quello che vedevano, o che a lei non piacersero piu' loro!

Nella confusione di emozioni, belle e brutte che stava avendo, Fronzola non si rese conto di quello che stava succedendo, ma Cagliato si': in quel momento, infatti, poteva vedere un orecchio di Fronzola, un dito del suo piede destro, e una lacrima, che scivolo' nell'aria e cadde al suolo. Non vedeva e non sentiva altro. Ma per la prima

volta in vita sua, Cagliato capi' che Fronzola stava piangendo. Allungo' le braccia dove all'incirca pensava che Fronzola si trovasse e strinse un forte abbraccio. La poteva sentire, anche se ancora non compariva nulla, pero' da lontano, gli sembro' di sentire dei singhiozzi.

Che dire. Da quel giorno Fronzola e Cagliato lavorarono sodo, insieme, per cercare di non farla mai sparire. Non era facile. Ma Fronzola migliao' molto. L'incantesimo c'era e ci sarebbe sempre stato, ma negli anni lei imparo' a ridurre la potenza: ogni tanto le spariva solo una mano, ogni tanto il naso, ogni tanto solo la voce. E piu' si faceva vedere, piu' ci prendeva gusto a farsi vedere! Cagliato in generale apprezzo' molto le nuove parti, forti e decise, che Fronzola mostrava. Certo, ogni tanto avrebbe preferito che lei sparisse del tutto come faceva prima e si rifacesse vedere solo quando il cattivo umore le era passato, ma capiva che quello non sarebbe mai piu' accaduto, e che ora, almeno, aveva una moglie completa, invece che una meta', come aveva prima.

E tra chiacchiere, litigi, risate e pianti, Fronzola visse felice e contenta per tutta la vita.





Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372