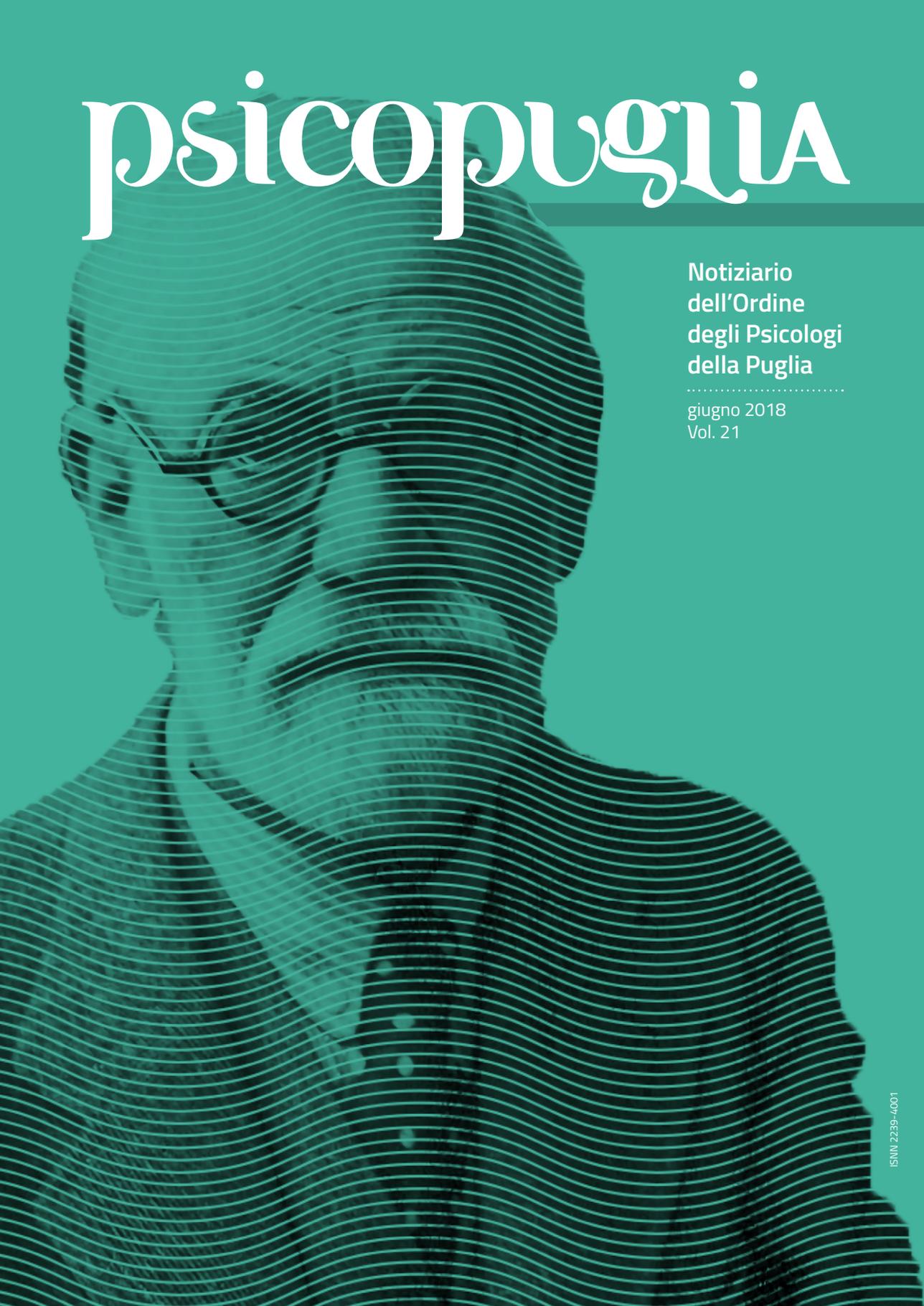


psicopuglia



Notiziario
dell'Ordine
degli Psicologi
della Puglia

giugno 2018
Vol. 21

IN QUESTO NUMERO

EDITORIALE DEL PRESIDENTE

- 4 Articolo legge Lorenzin
- 8 Il Villaggio delle Emozioni
- 9 Lo sportello di consulenza su bandi di finanziamento comunitari, nazionali e regionali dell'Ordine degli Psicologi informa

- 31 Una mappa dei bambini a rischio DSA nel comune di Fasano
- 37 Approfondimento tematico: la disprassia in età evolutiva
- 44 La presa in carico psicologica delle donne operate di neoplasia mammaria
- 55 GAP - L'infelicità di "vincere facile"

INIZIATIVE DEL CONSIGLIO REGIONALE DELL'ORDINE: UPDATE

- 11 Commissione comunicazione, gestione del web e trasparenza
- 13 Commissione Promozione del Benessere e Psicologia dell'Emergenza
- 14 Commissione "attività formative e culturali, organizzazione convegni e patrocinii"
- 15 Commissione riabilitazione, neuropsicologia e psicologia del ciclo di vita
- 16 Tavolo tecnico per la psicologia dello sport

RICERCHE

- 18 Dalla Valutazione Neuropsicologica all'Intervento Multidimensionale in un paziente con Sclerosi Laterale Amiotrofica: case report

APPROFONDIMENTI TEMATICI

- 62 L'approccio evolucionistico al benessere soggettivo
- 71 Considerazioni in tema di responsabilità professionale dello psicologo
- 77 La psicopatia: una review di letteratura
- 88 Chi chiami cattivo? Chi mira soltanto ad incutere vergogna. Quale è per te il gesto più umano? Risparmiare vergogna a qualcuno. Qual è il sigillo della raggiunta libertà? Non provare vergogna dinanzi a se stessi. F.W. Nietzsche, La Gaia Scienza Splendido - disse, e mi ammaliò con una risata carica di tutt'un altro tipo, una risata carica di amore per la vita e per tutte le sue insospettabili attrattive. In quel momento si sarebbe pensato che Olivia fosse tutta in quella risata, mentre invece era tutta nella sua cicatrice. Philip Roth, Indignazione

- 91 Come aiutare i bambini a superare un lutto
 - 99 Emotional Suite®: arte e psicologia per la riduzione dello stress.
 - 106 Percezione, proiezione e rappresentazione.
 - 122 Le famiglie dei militari e la crisi del maschile: problemi psico-sociali e ipotesi di intervento psicologico
-

METODOLOGIA DEL LAVORO PSICOLOGICO

- 132 Attraversare il mare all'insaputa del cielo
 - 142 Valutazione psicodiagnostica della Competenza Emotiva in età evolutiva
-

ESPERIENZE SUL CAMPO

- 152 Un intervento psicoterapico al fine di riattivare la "costellazione materna".
 - 157 La Pet-Therapy e la didattica inclusiva
-

SPAZIO NEOLAUREATI

- 166 Le basi biologiche della sindrome di Tourette

- 175 Aspetti psico-sessuali nella bronco-pneumopatia cronico ostruttiva
-

RASSEGNA STAMPA

- 184 La legge n° 3 dell'11 gennaio 2018 firmata dal Ministro della Salute, Beatrice Lorenzin
 - 186 Il ruolo dello stress nei disturbi psichici e fisici: un modello d'intervento, due bitontini relatori al convegno degli Psicologi
 - 187 Il ruolo dello stress nei disturbi psichici e fisici: un modello d'intervento
 - 189 Ordine degli Psicologi di Puglia e Centri Commerciali Mongolfiera organizzano il villaggio delle emozioni per promuovere il benessere psicologico
-

NOVITÀ IN LIBRERIA

- 192 Bellissime. Baby miss, giovani modelle e aspiranti lolite
 - 194 Crescere e aiutare a crescere
-

- 195 NOTIZIE DALLA SEGRETERIA

ATTRAVERSARE IL MARE ALL'INSAPUTA DEL CIELO

CONCLUSIONE DI UN CASO DI TERAPIA INDIVIDUALE SISTEMICA CON UN PAZIENTE ANSIOSO.

dott. Calamo-Specchia
Psicologo, psicoterapeuta

RIASSUNTO

L'articolo prende in esame lo sviluppo e la conclusione di un caso di psicoterapia individuale con una paziente giovane adulta, affrontato secondo l'ottica sistemico relazionale. Analizza il percorso svolto nel contesto terapeutico ed il progressivo ripristinarsi di una condizione asintomatica e di benessere per la paziente. Descrive la sua riscoperta dei legami affettivi primari, che – grazie ad un momento di chiarificazione e confronto – le permette di compiere un movimento di svincolo ed al tempo stesso la sostiene nel prosieguo del processo di costruzione della vita adulta, basata sull'autonomia e sulla scelta degli affetti.

PAROLE CHIAVE

Psicoterapia sistemica individuale, Formazione in psicoterapia.

La storia clinica che segue è il resoconto del lavoro condotto dall'Autore nel corso della formazione come psicoterapeuta, all'interno della fase di supervisione diretta (extratraining), svolta con il dott. Giuseppe Vinci, presso la Scuola Change, sede di Bari del Centro Studi di Terapia Familiare e Relazionale di Roma. Fa seguito al lavoro descritto nel contributo "La signora non lo so. Avvio e sviluppo di un caso di terapia individuale sistemica con un paziente ansioso" edito su Psycopu-

glia n.20 di Dicembre 2017, e conclude la narrazione clinica del caso. Rispettando le normative relative alla privacy, i nomi delle persone e dei luoghi riportati in questo lavoro sono fittizi ed è stato modificato ogni altro elemento che potrebbe far identificare le persone di cui si parla.

PREMESSA

Quando Lorena fa richiesta di aiuto presso la Scuola Change, dove la seguirò nella fase del training, ha ventisei anni. Ultima di tre figlie, porta in prima istanza – in misura enormemente maggiore rispetto alle sorelle – la tematica del ruolo da ricoprire e delle aspettative sulla sua esistenza. Per lungo tempo ha infatti sofferto il peso delle aspettative su quello che avrebbe dovuto fare della sua vita, costruendo pian piano un castello di menzogne che l'hanno portata ad un blocco negli studi universitari. Il lavoro nella fase di supervisione diretta del training, durato dieci sedute, ha permesso a Lorena di incrementare la sua consapevolezza circa il condizionamento subito dalle aspettative provenienti dalla famiglia di origine e circa la sua reazione a tale influenza, caratterizzata da una presa di distanza da se stessa e da una modalità relazionale evitante. Il lavoro condotto nelle prime sedute ha permesso a Lorena di entrare in contatto con il significato relazionale dei suoi comportamenti attuali, tramite

una progressiva analisi dei legami familiari che – partendo dal tempo passato – le ha permesso, anche nel tempo attuale, di sperimentare modalità di pensiero e comportamentali diverse. Particolare rilevanza ha assunto il tema del padre: figura distante e autoritaria, il suo rapporto con la figlia è stato sempre caratterizzato dall’assenza di parole. Un evento specifico ha segnato il rapporto fra Lorena ed il suo papà: quando ha quindici anni, questi scopre la sua relazione con il suo primo fidanzatino, Mauro, e va su tutte le furie. Alla ragazza viene sequestrato il telefono cellulare, le vengono proibite le uscite e le partecipazioni a qualsiasi evento esterno alle mura di casa. Non può più prendere parte agli allenamenti di tennis, sua grande passione, e il papà si chiude in un duro silenzio; non le rivolge la parola, letteralmente, per quattro mesi.

La Lorena di allora subisce in questa occasione un rapido e, per molti versi, traumatico, cambio di posizione all’interno della famiglia e nella relazione con il papà: passa dal ricoprire il ruolo della bambina accomodante, disponibile, responsabile e fra le grazie del papà a quello della ragazza che l’ha deluso, ribelle, che ha una relazione sentimentale e per questo è distratta e prende voti bassi a scuola; voti che divengono d’ora in avanti il segnale che in lei qualcosa non va. “L’universo affettivo Lorena si capovolge all’improvviso, generando una sofferenza acuta: sperimenta per la prima volta di non potersi appoggiare su nessuno. Questo episodio ha un valore traumatico molto forte, che colpisce l’universo affettivo della bambina: è l’immagine infantile dell’essere la privilegiata del papà che viene distrutta in una sola giornata che si prolunga per quattro lunghi mesi. Sperimenta il tradimento di suo padre, l’ambiguità di sua madre, l’incompiutezza del sostegno delle sue sorelle. Con questa esperienza, Lorena si affaccia al mondo tentando di dare avvio al processo di svincolo. A ventisei anni infatti, si trova nel pieno della fase del ciclo vitale del giovane adulto in fase di svincolo” (Calamo-Specchia, 2017).

Avvicinarsi a tali contenuti è un compito difficile per

Lorena, che però affronta con piglio volenteroso e con lo sguardo rivolto verso il futuro: alla ricerca di un equilibrio fra la stanchezza per le sofferenze attuali (che riconduce via via sempre meglio alla trama relazionale che va costruendosi in terapia), la forza di antiche resistenze e la spinta coraggiosa delle istanze evolutive.

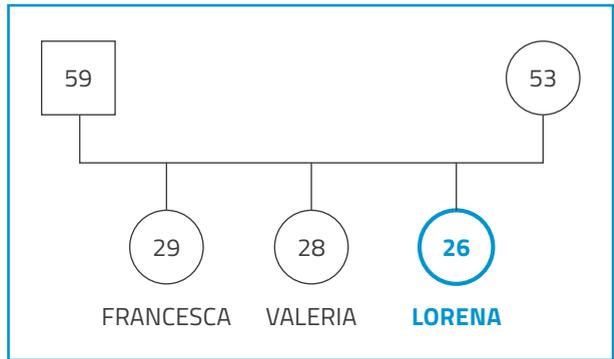


Figura 1. Genogramma di Lorena

DOPO IL TRAINING. LA DIFFICILE ALTALENA DEI TENTATIVI E DEGLI ERRORI

Il lavoro fuori dal training prende avvio nel contesto dello studio privato, fra piccoli iniziali sussulti miei e della paziente. Entrambi, infatti, affrontiamo un passaggio nuovo, quello della relazione pienamente e puramente diadica. In questa fase del lavoro, una volta individuati i nodi centrali della storia personale e familiare, è Lorena a proporre dei contenuti per il lavoro terapeutico.

I sei mesi che seguono sono caratterizzati da quelli che in terapia sono stati definiti in modo chiaro “tentativi ed errori”. Lorena cioè trae con costanza slancio dalle discussioni affrontate in stanza di terapia e propone le sue nuove consapevolezza fuori. Compie dei tentativi, che vengono poi discussi nel lavoro di terapia. I suoi tentativi le porteranno dei successi e dei fallimenti, con i quali lentamente Lorena si confronterà, nel tentativo di imparare a gestirli. L’altalena composta dalle salite e dai ritorni genererà non poche difficoltà a Lorena, che troverà conforto nel celare a se stessa le salite, per soffrire



meno i ritorni. Una volta esplicitata questa dinamica, infatti, per un lungo periodo farà di tutto per non riconoscere davvero i progressi fatti, per paura che essi possano essere vani o possano generare un successivo passo indietro, che le risulterebbe insopportabile.

L'antico stratagemma dell'attraversare il mare all'insaputa del cielo illustra bene il modo di funzionare di Lorena in questa fase. Lo stratagemma è legato ad un episodio risalente al VII secolo, che riguarda l'imperatore del Giappone Tai Zong di Tang, il quale – per paura del mare – rinunciò a condurre un importante attacco bellico. Il suo generale, per alleviare la paura della nausea dell'imperatore, escogitò lo stratagemma: in una giornata di sole lo invitò ad incontrare un saggio. Per raggiungerlo, dovette attraversare una scura galleria che conduceva in una sala, dove avvenne l'incontro e si svolse poi un lungo banchetto. Dopo qualche giorno, l'imperatore ascoltò il suono delle onde e capì di trovarsi su una nave. Il generale aprì le tende che coprivano la vista del mare e confessò che ormai lo avevano attraversato. Tai Zong decise allora di proseguire, concludendo poi una campagna militare vittoriosa. Questo aneddoto ben descrive la capacità (strategica, in ambito bellico; molto spesso inconscia, in ambito intrapsichico) di fare qualcosa che sortisca evidenti effetti positivi senza che la nostra azione venga dichiarata, permettendoci così di evitare le resistenze al cambiamento di cui siamo portatori. Come l'imperatore Tai Zong, senza accorgersene e di nascosto al cielo, anche Lorena attraversa il mare, confrontandosi con diverse correnti, imparando a guardarle più da vicino ma celando con il velo dell'evitamento (sul registro razionale) e delle manifestazioni ansiose (sul piano emotivo) le sue capacità, l'esercizio costante che pure porta avanti con buoni risultati.

Come detto, fra gli obiettivi della terapia vi è quello di aiutare Lorena a guardare più da vicino le sue difficoltà per poterne cogliere il significato.

Un interessante spunto mi è dato dal lavoro di Nanni Di Cesare, che in quel periodo tiene un seminario per la Scuola Change intitolato "Il sogno di disegnare il mondo", in cui presenta il suo lavoro. Il

lavoro di Di Cesare sottolinea la profonda valenza terapeutica del rappresentare e del rappresentarsi, in particolare nella forma delle mappe. Se è possibile disegnare una mappa, raccontare, scrivere, allora è possibile prendere le distanze da se stessi e diventare "più grandi" del proprio stesso racconto. A questo obiettivo, che intercetta ottimamente una prima importante funzione della psicoterapia, nel pensiero di Di Cesare se ne associa un ulteriore: quello di cercare mappe e rappresentazioni che aiutino il paziente a pensarsi non tanto come era o come è, ma come può diventare. In questo contesto, l'invito che Di Cesare rivolge è quello di stimolare questa produzione nel lavoro con i pazienti, partendo dalla lettura, in stanza di terapia, di uno dei racconti di Italo Calvino tratto dall'opera *Le città invisibili*, in cui l'Autore immagina e costruisce delle città, ciascuna con il proprio funzionamento, le proprie leggi fisiche e di natura, le proprie abitudini e caratteristiche.

Così, incuriosito da questi spunti di lavoro, decido di proporre a Lorena la lettura de *La città e gli occhi*, una delle città calviniane che più mi hanno colpito. Lorena svolge il suo personale elaborato sulla città ideale, descrivendo ancora una volta la sensazione di blocco. Il lavoro ideativo infatti si arresta appena subentra in lei l'idea di dover svolgere il compito richiesto in modo corretto.

Grazie a questo strumento emerge il "mostro" del blocco, generato dalla sensazione di dover fare le cose in una maniera giudicata da qualcuno come giusta, che una volta emerso, però, la spaventa meno. È possibile osservare il comportamento del "mostro" in terapia: agisce come un'entità oscura che avvolge tutto. Eppure, guardandolo da più vicino, il suo potere appare più un effetto scenico e meno reale. Lorena è consapevole di poter imparare a convivere, dunque a trattarlo. Si sente ancora fragile, ma vuole iniziare a costruire la sua città ideale. Il solo tentativo di costruzione della mappa ha finalmente reso nominabile, dunque concreto, un aspetto centrale nell'esperienza di Lorena.

In questo particolare equilibrio fra desiderio e terrore del cambiamento si muove Lorena, che nei mesi a seguire imparerà a guardare la sua paura del

cambiamento come un paradosso: una mutilazione che viene fatta prima, per paura di ricevere un dolore maggiore dopo.

Da questo momento in avanti, Lorena introduce in stanza di terapia, progressivamente in maniera più stabile, l'elemento dell'ironia. Non è più l'ironia delle prime fasi della terapia, difensiva e stridente, ma è un'ironia più autentica che essa stessa con sorpresa scopre di avere. Riuscire a connettermi con questa ironia e ridere insieme alla paziente è una scoperta anche per me, che per la prima volta conosco ed introduco nel mio registro questo importante elemento.

Progressivamente Lorena si sperimenta nell'abbandono della distanza di sicurezza in cui ha sempre vissuto. Dopo tanti anni infatti, ha un incontro sentimentale. Descrivendolo, è ben attenta a definire che non sia nulla di serio o che possa generare qualcosa di importante. La paura del cambiamento la spinge a tenere il cielo all'oscuro di tutto, eppure continua, davanti ai miei occhi e appoggiandosi al lavoro terapeutico, ad attraversare il mare.

Si avvicina all'estate, ormai alle porte, con buoni propositi. Sull'onda della fiducia arriva un nuovo slancio e, pur non sentendosi molto preparata, sostiene un altro esame, superandolo; si sente soddisfatta di se stessa, finalmente felice. Esce con il suo amico, vede diverse persone, si diverte. Può accettare il sentirsi impreparata ma sostenere ugualmente l'esame; può accettare la mia ironia in stanza di terapia sul suo amico che non può essere chiamato fidanzato, ma continuare a frequentarlo. Inizia ad agire secondo verità, nello studio come nelle relazioni: guarda cioè con timore alle sue difficoltà, ma la novità è rappresentata dal fatto che le guarda. L'estate alle porte la rende fiduciosa.

Dopo la pausa estiva, il lavoro riprende e mi fa ritrovare una Lorena felice e più consapevole. Ha potuto godere dei frutti della sua fatica personale e universitaria, trascorrendo del tempo in famiglia e con gli amici. A casa in particolare si è sentita meglio, meno in colpa e più orgogliosa di sé.

L'estate le ha portato anche un elemento di novità grande, che Lorena vive con straordinaria naturalezza. Dopo tanta vicinanza con il suo amico, riesce

a concedersi un rapporto sessuale con lui. Dopo questo evento però, lui si è fatto via via più freddo fino ad allontanarsi. Lorena reagisce con grande piglio, intuendo che quello che lui cercava era appunto solo un approccio sessuale, ma non se ne cruccia. Si sente soddisfatta, perché ha consapevolezza di aver fatto un altro passo avanti.

Come di consueto, quando l'altalena è spinta in avanti, arriva un movimento di ritorno.

Il ritorno ai vecchi modelli di funzionamento porta Lorena a mentire nuovamente in occasione di un esame non sostenuto. In questa fase imposto il lavoro per cercare di interrompere la sequenza del suo funzionamento ansioso tramite un contenimento cognitivo, fatto di normalizzazione dei problemi semplici, incoraggiamento e confronto con le esperienze di successo che lei stessa ha condotto.

Il lavoro riconnette poi i nuclei problematici alla storia personale e familiare di Lorena, così ritorna il tema delle aspettative. Diventa più evidente, agli occhi di Lorena stessa, che il suo timore di fallire è rivolto alla sua famiglia; a suo padre, in particolare. Associare gli esami al fatto che questi sono in qualche modo rivolti al suo papà (che non se lo merita, che l'ha ingannata), determina dunque il ritorno dell'altalena. La Lorena bambina grida e scalpita volendo continuare a vivere come la preferita del papà (dunque facendo esami) ma al tempo stesso è ferita e rabbiosa (dunque compie un autosabotaggio, perché se davvero fosse la preferita del papà, allora questi avrebbe accettato il suo fidanzatino, senza cacciarla via). La Lorena adulta la guarda un po' perplessa, avverte su di sé la fatica del cambiamento.

Grazie al confronto con il terapeuta rintraccia nella sua esperienza prove e testimonianze dell'inconsistenza della sua paura del confronto con la sua famiglia di origine: tutte le volte in cui recentemente è successo, ne ha ricavato infatti leggerezza e benefici. Se avesse una bacchetta magica, le sue sorelle Francesca e Valeria saprebbero tutto della sua fatica negli studi, ma lei potrebbe vivere tranquilla perché saprebbero anche che questo progetto è il suo e lei spera tanto di farcela. Avrebbero fiducia e sostegno per lei, ma senza crearle oppressione.



Starebbero dalla sua parte.

Le tecniche usate in terapia in questa fase attengono a quella che Boscolo e Bertrando (1996) chiamano "presentificazione del terzo" ed è in particolare grazie all'uso di domande circolari – in grado di evocare le persone significative – o attraverso la richiesta di parlare direttamente con il terzo presentificato, che Lorena inizia a sperimentarsi in terapia, mettendo ben presto alla prova al di fuori della stanza di terapia le ipotesi vagliate.

Così, con il consueto coraggio, decide di affrontare la sorella maggiore Francesca, ricevendo in cambio proprio quel messaggio tranquillizzante che desiderava. La sorella è dalla sua parte, la invita a pensare un poco per volta e non la forza: se ce la farà ne sarà felice, altrimenti non sarà un dramma. Ha tutto il tempo del mondo e deve essere serena.

Qualche settimana dopo, l'effetto che questo contatto produce è un nuovo esame superato. Proprio la sorella Francesca è stata la prima che Lorena ha contattato dopo il successo. Cresce felicemente in lei la consapevolezza che può contare sulla sorella. Quello che Francesca le fornisce è un approdo finalmente sicuro, familiare e tranquillizzante, fatto di comprensione delle sue difficoltà ma al tempo stesso di rispetto e riconoscimento dei suoi tentativi.

Alfredo Canevaro illustra gli effetti del lavoro individuale sistemico affermando che "anche se lo stimolo per il cambiamento proviene dalla seduta individuale, la sua elaborazione coinvolge comunque l'intero sistema delle relazioni significative del paziente" (Canevaro, 2010).

Lorena ce la sta mettendo tutta e immettendo elementi di novità nel suo sistema familiare ha prodotto un altro risultato importante: un familiare, attento e sensibile, le fornisce per la prima volta un valido aiuto.

Mentre Lorena porta fuori dalla stanza i suoi "tentativi", il ruolo del terapeuta assume la funzione di allenatore, in grado cioè di confrontarla con i punti di forza e di debolezza dei suoi movimenti e di guidarla perché gli apprendimenti dagli "errori" siano funzionali e corretti. In aggiunta, "nella sua funzione di allenatore [...] il terapeuta prepara il paziente

a superare le difficoltà relazionali della vita reale. Inoltre, il terapeuta-allenatore interpreta e mette in luce le caratteristiche degli individui fonte di disagio per il paziente, affinché possa imparare a utilizzare a proprio vantaggio i punti critici dei partner relazionali che incontra" (Bruni e De Filippi, 2007).

LA RINASCITA SENTIMENTALE, IL NUOVO STOP UNIVERSITARIO E L'AUTORIZZAZIONE A RILASSARSI

Dopo due mesi di pausa per le vacanze natalizie, Lorena ritorna in consultazione in un assetto negativo. Si mostra visibilmente giù di tono, i suoi sorrisi evitanti e la voce squillante lasciano il posto a espressioni più serie. L'origine del suo disagio sta nell'aver mentito nuovamente rispetto a un esame in programma. Questa volta soffre molto per averlo fatto. In particolare, l'aver mentito alla sorella le provoca un grande dolore: sente di averla tradita. È come se l'abitudine difensiva a tentare sempre di cavarsela per il rotto della cuffia di tanto in tanto ritornasse. Questo ritorno sarà particolarmente lungo e costituirà motivo di grande angoscia per Lorena.

Paradossalmente, l'essere riuscita ad aprirsi con la sorella ha contribuito ad accrescere la sua ansia, come se la sorella per questo avesse aumentato il livello delle aspettative sulle sue prestazioni. Alcuni episodi di litigio fra le due, in cui Valeria interviene duramente, non aiutano la ragazza che sente sempre di più il peso del compito che la attende. Le mancano soltanto due esami alla Laurea ma le sembrano impossibili ed il solo pensiero della Tesi la terrorizza. Ritorna l'angoscia del poter precipitare alle difficoltà iniziali. Mente, perché se adesso dovesse dire la verità avrebbe timore di sentirsi dire che non ha mai risolto niente, che è di nuovo al punto di partenza; che è caduta un'altra volta.

Diversamente da prima, stavolta l'abbattimento di Lorena non ha l'effetto di bloccarla. Stavolta, pur cosciente delle sue difficoltà universitarie, sembra potersi prefigurare uno scenario in cui – con i suoi tempi e le sue modalità – vi fa fronte. Quello che le dà sofferenza è l'opinione che i suoi familiari possono avere di sé; certo è dispiaciuta di non riuscire

a trovare le risorse per affrontare un ultimo sprint, ma ha anche voglia di concentrarsi su altro.

L'altro ha le fattezze di un bel giovane di nome Antonio, con il quale Lorena esce da poco e col quale gradirebbe tentare un nuovo esperimento di "relazione leggera e senza impegno". Nonostante sul versante razionale si esprima come in precedenza, stavolta – osservandolo più da vicino – il suo desiderio tende verso una relazione che le faccia compagnia ma che non pretenda troppo, che non opprima ma pacifichi. Il giovane Antonio attrae la sua attenzione e i due si frequentano, senza che nessuno faccia la prima mossa.

L'arrivo inaspettato di un'attrazione sentimentale conduce Lorena a proiettarsi più su di sé: si interroga, tenta, immagina, sperimenta. Vive con felicità i suoi momenti di svago, tentando di tenere sullo sfondo l'aria cupa che sente, non appena ritorna il pensiero degli studi da completare.

In seduta adesso sembra una bambina allegra e scanzonata, che porta quasi il suo comportamento sfacciatamente birichino per ottenere un rimprovero, una scossa.

Una bambina è proprio la protagonista di una metafora che ben descrive questo momento.

Lorena si sente come una bambina in cammino. Vede la strada, ma non riesce a vedersi su quella strada. Si vede invece al lato, dove c'è un bellissimo campo pieno di fiori dove si sente bene, fintanto che non arriva il buio. Il buio le fa paura e vuol rientrare a casa per la notte, però il pomeriggio è così bello che aspetta fino all'ultimo momento, finché il sole va via per rincarare.

Ogni volta rischia di non fare più in tempo, sente che è tardi; eppure è lì in attesa dell'ultima ora del tramonto per iniziare a correre e tornare. Il cammino le pare troppo faticoso.

Per sentire meno la fatica potrebbe raccogliere dei fiorellini dal campo e portarli a casa. Si guarda sotto questa luce e vede la bambina che è in lei, molto spesso impaurita e persa nella ricerca dei fiorellini per paura di affrontare la strada. Guarda quella bambina e vorrebbe salvarla, farla crescere; vorrebbe che imparasse a tornare a casa, perché sente che tornando a casa con i fiorellini (che sono oggi

le partite di tennis, che ha ripreso a frequentare, le uscite con gli amici, gli appuntamenti con Antonio) poi starebbe meglio, sarebbe tutto perfetto.

Teneramente, invito Lorena a prendere per mano quella bambina, conducendola sulla strada, se è questa la sua scelta. Grazie ed un nuovo confronto con il supervisore avvenuto in questa fase, sono infatti sempre attento a non associarmi con chi la vorrebbe per forza laureata, per non unirmi al coro delle aspettative, ma ogni volta che è possibile sottolineo come sia pienamente padrona delle sue scelte e come possa (debba) condurre quella bambina dove sente che può stare meglio.

Nei mesi successivi la frequentazione con il giovane Antonio evolve in quello che ha tutta l'aria di un innamoramento.

I due si sono finalmente avvicinati e ne è nata una relazione. La ragazza, con il consueto timore, dice di sentirsi bene. Questo ragazzo la fa sentire protetta, la porta in un mondo dove nessuno può prenderla ed in più si mostra rispettoso, attento a lei. Lorena è visibilmente soddisfatta per questo, riesce con lui a lasciarsi andare e quando nella sua mente ricompaiono timori, paure o voglia di nascondersi, lei stessa si sente maggiormente in grado di riconoscerli e all'occorrenza di scacciarli, di togliere loro peso e spessore. Non si preoccupa di capire cosa le sta succedendo, se questa storia sia un fidanzamento o una storia leggera, ci tiene soltanto a stare bene. Riflette sulle sue stesse convinzioni e riconosce il segno evidente del suo star meglio.

Coerentemente con la metafora costruita insieme però, mentre trae giovamento dal suo starsene serena nel prato, tutto intorno si fa sera e Lorena non riprende il cammino, vivendo un sentimento di colpa e di angoscia sempre più profondo.

Ormai non riesce più a studiare e si sente stanca. Se immagina il momento della Laurea, la felicità per la liberazione si mescola alla pena per tutto il percorso condotto. In preda allo sconforto, non c'è più traccia della Lorena allegra e scanzonata.

Con estrema fatica e per la prima volta dopo un anno e mezzo di terapia, piange.

Cerca una strategia ma nemmeno quelle adottate in passato le sembrano più valide. Inizia a trascurare

rarsi, si mostra trasandata e con il volto stanco. Si sente in ansia per il tempo che trascorre e lo studio che non procede. Anche il solo prendere informazioni sulle date dei prossimi appelli le provoca il senso del vomito.

Le persone intorno a sé in questo momento si raccolgono, cercano di sostenerla, ma lei le respinge. Respinge anche le sorelle che si preoccupano per lei. Nel loro approccio, infatti, non riesce a leggere il desiderio di sostegno, ma trova soltanto il fastidio per i continui tentativi di contattarla, perché questo crea un ulteriore impedimento al suo studio. Si sente più che mai sotto giudizio e reagisce con una chiusura marcata.

Il lavoro in terapia si fa difficile. Sperimento per la prima volta un senso di impotenza. Le tecniche e le strategie terapeutiche fin qui utilizzate sembrano non bastare più ed io mi sento affranto; arriva anche per me la difficile esperienza dell' "abitare la sofferenza" (Salvatore, 2006). Vorrei aiutarla, ma non riesco più a ritrovare la direzione del lavoro.

Il confronto con il supervisore mi viene in aiuto.

In supervisione in particolare riesco ad analizzare meglio il mio controtransfert ed il mio assetto, che si è fatto col tempo persino troppo vicino alla ragazza, lasciando spazio così per il rischio di non riuscire più a guardare le cose con la giusta distanza. Il pianto di Lorena, che mi ha colpito ed affranto, mi appare adesso come una possibilità per lei di entrare finalmente in contatto con le sue emozioni.

L'atteggiamento delle sorelle, che le sono così vicine, mi sembra invece più congruo. Le persone che vogliono bene a Lorena non possono che stringersi attorno a lei, ma lei pare funzionare come nella storia della vecchina seduta in riva

al fiume, scandalizzata perché vedeva due amanti scambiarsi effusioni davanti a sé. I due amanti allora si allontanavano, ma la vecchina continuava a vederli e se ne lamentava. Anche quando si allontanavano di chilometri, la vecchina impugnava un binocolo e continuava a vederli, gridando allo scandalo!

Lorena si muove con le sorelle come la vecchina che continua a guardare, come se volesse accusare loro e la loro incomprendione che l'ha costretta a una vita di difficoltà e clandestinità. Così, con il suo comportamento si punisce e al contempo si vendica e in qualche modo però finisce per dare loro ragione. Non trovando una via di uscita in questa dinamica, punisce se stessa, colpevolizzandosi e svalutandosi.

Luigi Cancrini (2012) definisce il rapporto fra il terapeuta (o chiunque si proponga di prendersi cura) e le persone con un funzionamento passivo-aggressivo come caratterizzato da un "doppio movimento basato, da una parte, sul bisogno di dare fiducia (su



esperienze che “copiano” quelle del bambino) ma, dall'altra parte, subito o comunque presto, anche sul risvegliarsi del vissuto legato al tradimento e alla paura di doversi sottomettere a chi dice di volersi curare di te ma in realtà ha su di te aspettative molto (troppo) vincolanti”.

La riflessione in terapia sugli aspetti passivo-aggressivi del suo funzionamento porta Lorena a considerare l'ipotesi di cambiare la direzione in cui puntare il binocolo. Ritorna il tema del fare le cose per sé: la strada verso la Laurea (la strada verso l'autonomia) da questo punto di vista si farà più lineare se sarà costruita pensando esclusivamente a sé. È una Lorena ancora rabbiosa, che porta con sé qualcosa dell'antica rabbia adolescenziale, quella che punta il binocolo verso la famiglia di origine. Per diverse sedute rifletteremo sul funzionamento passivo-aggressivo e per diverse sedute Lorena farà fatica a staccarsi dal senso di vergogna e punizione con cui si affligge. Se ne libererà quando, ormai al minimo delle sue energie fisiche e mentali, deciderà di rientrare a casa per qualche tempo. In quella occasione, fra le lacrime, confesserà alla mamma ed alla sorella Valeria la sua difficoltà. Parlerà loro della sua tendenza a punirsi, a perdere tempo, della sua paura del loro giudizio e del futuro. In questa cruciale occasione riceverà dalla mamma una tenera comprensione e quella che definiremo in terapia come *autorizzazione a rilassarsi*.

Quello che accade, in altri termini, è che la mamma, intuendo la difficoltà grave della figlia, ritorna saggiamente e con autorevolezza a ricordare alla figlia le cose davvero importanti. Come di consueto, parla anche per conto del padre e la invita a godere dei suoi affetti e delle cose che la fanno sentire bene. Le dice di non preoccuparsi per gli aspetti economici, di stare serena perché potrà anche laurearsi fra due anni o non laurearsi, per lei e per il papà non è importante. Anche le due sorelle si uniscono al coro dei messaggi incoraggianti: messaggi d'amore con i quali Lorena inizia a confrontarsi.

Nel lavoro di terapia mi associo ai messaggi di fiducia, invitandola a essere pronta ad accettare che dalla sua serenità potrà scaturire qualcosa di nuovo, non necessariamente una Laurea! Potrà fare

quello che vorrà della sua vita, a patto che riesca a entrare in contatto con se stessa, a essere serena, ad arginare l'effetto confondente che genera la sua voglia di aderire alle richieste che le arrivano dall'esterno. Questo momento arriverà, deve solo adesso concedersi il giusto tempo, che è quello che serve a lei.

Un'altra estate è alle porte e Lorena torna a sentirsi fiduciosa, vuole interrompere il meccanismo che la porta ad avere timore di mostrarsi debole e provare a ridefinire quella debolezza in termini di autenticità. Proprio prima della pausa estiva, giunge improvvisamente una visita di Valeria alla sorella più piccola. Dopo i bei movimenti della sorella maggiore Francesca, stavolta anche Valeria compie un passo verso Lorena. Le fa visita, conosce le sue coinquiline, trascorre del tempo con lei permettendole di raccontarsi. Lorena così si avvicina all'estate convinta che qualcosa potrà andare meglio, felice di aver vissuto questi giorni a contatto con la sorella che hanno avuto l'effetto di avvicinarla a sé.

Finalmente, sente entrambe le sue sorelle completamente dalla sua parte. Sente di potersi mostrare.

IL RITORNO DEL CORMORANO

Il lavoro con Lorena riprende dopo cinque mesi di pausa.

Ritrovo una Lorena completamente rinnovata. L'incontrerò per altre cinque sedute, in cui ho come l'impressione di osservare Lorena finalmente gioire e godere del frutto del suo lungo sacrificio. Il mio compito in questa fase è quello del sostegno e dell'incoraggiamento, dissipando i dubbi e sciogliendo le perplessità che via via emergono, riconducendole a una misura più naturale e sostenibile. Nei mesi di pausa, Lorena è rientrata a casa ed ha trovato un ambiente pronta ad accoglierlo. Entrambe le sorelle si sono strette intorno a lei, e per tutta l'estate hanno organizzato delle sessioni condizionate di studio. Allo studio si è unito spesso il gioco, qualche pomeriggio di mare e qualche pranzo dell'ultimo momento consumato in famiglia. Anche i genitori sono stati in grado di tranquillizzarla, godendo con lei delle piccole cose e di una ritrovata vita familiare. Nella naturalezza e nel calore della



loro vicinanza, Lorena ha preparato gli esami che le restavano e li ha superati entrambi.

Canevaro (2010) nel suo lavoro con giovani adulti in fase di svincolo evidenzia come, per effettuare uno svincolo sano e dunque differenziarsi, sia necessario "il nutrimento affettivo e la conferma del Sé che proviene dai familiari significativi, fondamentalmente i genitori, ed anche la fiducia e la sicurezza con cui questi genitori permettono e spingono i figli a realizzare il proprio progetto esistenziale". L'esperienza estiva sembra aver lasciato in dono a Lorena un grande apprendimento: è consapevole che quando riesce a rilassarsi e mostrarsi per quella che è, la sua famiglia si mostra vicina e lei può sentirsi meglio.

«Qualsiasi cosa vedano di me, comunque sono dalla mia parte», riassume lei stessa in una delle ultime sedute riferendosi ai suoi familiari.

Nel frattempo, la relazione con Antonio prosegue. Lorena, un po' imbarazzata, ha quasi paura quasi ad ammettere che è così tanto tempo che sta frequentando un ragazzo. La presenza di Antonio la fa star bene. Quando si sente fragile, lui sa sostenerla emotivamente, le è vicino in questo momento importante, sa farla distrarre quando necessario.

Quasi "per sbaglio" e "senza accorgersene", si appoggia autenticamente ai legami importanti per lei. Oggi il suo nuovo modo di funzionare le permette di non mentire, di dichiarare (pur sempre timidamente e con molti giri di parole) la propria difficoltà, ottenendo così il conforto delle persone care. Lorena inizia a lasciarsi aiutare da chi le vuol bene.

Mentre scrive la Tesi (con il sostegno prezioso delle sorelle e di Antonio) ripercorriamo le tappe del lavoro condotto insieme. È evidente che il recupero della relazione con le sorelle, unitamente all'essersi aperta con la mamma e all'averla percepita come figura amorevole, le ha dato grande giovamento, consentendole di superare il blocco iniziale.

La riflessione torna sul rapporto con il papà e sul timore che Lorena ancora sente rispetto al dialogo con lui. In estate però, incoraggiata dalla mamma, è riuscita a parlarci, mettendo in luce la difficoltà nel loro rapporto. Certo non è andata a fondo nelle questioni e si sentiva un po' in imbarazzo, ma il papà l'ha ascoltata e sostenuta, dichiarando di

averla seguita un po' da lontano e che aveva sempre sperato che le cose andassero meglio per lei.

Lorena, pensando al papà, sente che adesso non c'è più niente di nascosto. C'è ancora qualche difficoltà, ma sente il coraggio di poterla affrontare.

Delineare questo aspetto come premessa di un altro percorso di riscoperta ed avvicinamento, stavolta con il papà, è uno degli ultimi scenari dipinti in stanza di terapia. Lorena ci riflette e immagina di poterlo avviare magari dopo la Laurea, quando si sentirà finalmente libera dai sensi di colpa nei suoi confronti.

Immagina l'abbraccio infinito che vorrebbe rivolgere al papà dopo la Laurea. Immagina di piangere stringendolo forte e così liberare entrambi, loro che sono rimasti intrappolati in questa vicenda.

Quando pensa al padre, Lorena ricorda le riflessioni sulla bambina che ha sofferto quando per la prima volta non ha risposto alle sue aspettative, quando cioè per la prima volta non è riuscita a mostrarsi per quella che era. Si sente in colpa, esattamente come si sentiva in colpa allora. Eppure oggi il suo papà è lì, che gioisce e soffre insieme a lei, informandosi da lontano del suo destino; è lì che vuole il suo bene, come tutti gli altri. Quando si sentirà pronta, potrà intraprendere questo percorso anche con lui. Non esclude la possibilità di farlo nemmeno nel "calore della psicoterapia" (Canevaro, 2010), magari insieme al papà, se sarà necessario.

Questo scenario è finalmente dicibile, immaginabile. Lorena vede il suo legame con il papà, ne intuisce la composizione e la materia, sente per la prima volta, dopo tanti anni, che è nelle sue possibilità recuperarlo.

Nell'ultima seduta è eccitata e felice per l'approssimarsi della seduta di Laurea. I preparativi fervono ed il confronto con me la porta a considerare che nel suo lungo percorso, il vero traguardo raggiunto – più della Laurea – è che lei possa finalmente concedersi questa gioia. Ha iniziato a pensare al suo benessere, indipendentemente dal benessere degli altri. Così facendo si è liberata del peso delle aspettative ed ha prosciugato l'ansia dagli elementi che compongono la sua vita. Non ha paura di mostrarsi per quella che è, semplicemente.

Lorena si proietta dunque nel suo futuro. Vorrebbe imparare l'inglese; potrebbe andare in un'altra città per scegliere l'Università, se dovesse scegliere di proseguire con gli studi. Quello che è certo è che quello che verrà sarà suo: è la sua esistenza e il suo unico obiettivo sarà quello di viverla pienamente.

Al momento del congedo, Lorena è davvero sorridente e non trattiene l'emozione. Ci salutiamo con affetto e, dopo essermi complimentato con lei per il cammino compiuto, le confermo la mia disponibilità, in ogni momento dovesse ritenerlo utile.

Due settimane dopo le manderò un SMS per congratularmi per la Laurea raggiunta, cui mi risponderà ringraziandomi e dicendomi quanto sia stata «un'emozione indescrivibile gioire con le persone importanti». Lorena ha superato gli esami universitari ed ha superato gli esami più difficili, quelli davanti a se stessa. Ha attraversato il mare e finalmente ha potuto dirlo anche al cielo.

FOLLOW UP

Ad un anno di distanza, il contatto di follow up mi fa ritrovare una Lorena ancora ironica ma più consapevole. Seguendo il desiderio di costruire qualcosa di suo, ha proseguito la sua formazione iscrivendosi ad un Master che sta portando avanti con buoni risultati; anche se non è proprio il suo sogno, si augura possa darle presto delle buone possibilità nel modo del lavoro.

Pensa ancora al percorso intrapreso e talvolta pensa che vorrebbe ritornare a cercare qualche risposta, ma per adesso si sente in grado di affrontare da sola i suoi dubbi.

CONCLUSIONI

Il percorso di Lorena si è articolato in due anni intensi e significativi. Ha rappresentato per lei un cammino di liberazione, di progressivo ripristino di quello che Lorna Smith Benjamin (2004) chiama "Sé di diritto", ovvero "un aiuto ad essere più simili a quel che saremmo stati, senza le storture e i condizionamenti impropri subiti nel processo di formazione della personalità" (Cancrini e Vinci, 2013). Parallelamente ed indissolubilmente legata alla nuova nascita di Lorena come persona più serena e consapevole, vi è la mia nascita come giovane

terapeuta che oggi muove i suoi passi in autonomia. È stato un percorso affascinante e ricco, che mi ha visto crescere insieme alla paziente. Ho potuto dare un significato alle risonanze che mi giungevano dal lavoro di terapia grazie al contributo sempre intenso del mio supervisore e del mio gruppo di training.

Ho potuto crescere in un luogo, la Scuola Change, che mi ha fatto sentire protetto, apprezzato, incoraggiato, stimolato, ma che mi ha anche ripreso, messo alle strette, corretto, pungolato. Il tutto dentro la meravigliosa cornice dell'appartenenza, del rispetto, dell'interesse reciproco a migliorarsi, come persone e come terapeuti.

Quello che, secondo Canevaro (2010), deve ricevere il giovane adulto in fase di svincolo dalla propria famiglia di origine, io l'ho trovato nella relazione con il mio supervisore e con il gruppo di training: quegli elementi di riparo, nutrimento affettivo e conferma del mio Sé di terapeuta che mi consentono oggi di guardare con entusiasmo e fiducia al cammino professionale futuro.

BIBLIOGRAFIA

- Boscolo, L., Bertrando P. (1996). *Terapia sistemica individuale*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Bruni, F., De Filippi, P. G. (2007). *La tela di Penelope*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Calamo-Specchia, A. (2017). *La signora non lo so. Avvio e sviluppo di un caso di terapia individuale sistemica con un paziente ansioso*. *Psicopuglia – Notiziario dell'Ordine degli Psicologi della Puglia* n. 20: 283-288.
- Cancrini, L. (2012). *La cura delle infanzie infelici*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Cancrini, L., Vinci, G. (2013). *Conversazioni sulla psicoterapia*. Roma: Alpes Italia.
- Canevaro, A. (2010). *Quando volano i cormorani*. Roma: Edizioni Borla.
- Harrison, L. (1991). *Dalla base sicura all'individuo: riflessioni sulla formazione e sull'allevamento dei terapeuti*. *Ecologia della mente*. 11: 87-92.
- Salvatore, G. (2006). *Il tao della psicoterapia*. Roma: Editrice Las.
- Smith Benjamin, L. (2004). *Terapia Ricostruttiva Interpersonale*. Roma: Editrice Las.