



La storia di Cipì *di Stefano Cavalitto*

Tratta dal libro: “Storie di cura” a cura di Salvatore Di Salvo, Edizioni Libreria Cortina, Torino, 2006.

Presentazione

Questa che mi accingo a raccontare è la storia del rapporto psicoterapeutico ad orientamento analitico intercorso per circa due anni (il percorso intero è durato un altro anno e mezzo, per un totale di tre anni e mezzo quindi) tra me e una donna di trent’anni che chiamerò Cipì.

Cipì è sposata da sei anni, è senza figli, lavora come impiegata presso un’industria agro-alimentare, lavoro che la porta spesso ad essere a contatto con la natura. Gode di buona salute fisica ed infatti a prima vista manifesta un aspetto da sana ragazza di campagna. Fisico asciutto, smilza, quasi un fascio di nervi pieno di energia, pronto a scattare al primo stimolo.

Questi sono i tratti personali che mi hanno colpito fin dai primi incontri e hanno acceso la mia sensibilità professionale ed umana. L’apparente benessere, tuttavia, come il frammento di storia analitica qui raccontato testimonierà, nasconde invece le ferite, a volte profonde, di un’esistenza segnata anche da un lutto molto significativo.

Sarà una storia in cui compariranno folletti, diavoletti, donne barbute, giullari e re, proprio perché il linguaggio fiabesco è stato uno dei linguaggi plausibili – proposto dalla paziente stessa - per avvicinarsi a quel mondo nascosto che racchiude le emozioni e i sentimenti, ma è pietrificato dalla paura.

Attraverso queste immagini e alcuni sogni ho tentato così insieme a Cipì di dare spessore emotivo agli avvenimenti quotidiani che venivano raccontati in seduta e parevano essere subito passivamente, quasi come ingiustizie del destino, senza la possibilità di trovarne un senso. Questi eventi venivano vissuti con sensi di colpa, dando origine spesso a difficili condizioni emotive. Il primo passo è stato quello di dare spazio a queste emozioni “negative” riconoscendole non come errori, ma come legittime reazioni a ciò che stava capitando in quel momento nella vita di tutti i giorni.

Proprio la presenza e il susseguirsi di queste immagini proposte dalla paziente, per “arrivare dove le parole non arrivano”, come lei stessa mi ha detto, è stato uno dei motivi che mi ha spinto a parlare di questa storia utilizzando anch’io delle immagini, delle metafore per descrivere ciò che effettivamente la sola parola fa fatica a comunicare.

Un’altra considerazione, inoltre, riguarda il nome scelto: Cipì. Questo nome, un nome ovviamente di fantasia, dà un’idea di leggerezza, anche fisica, di frivolezza come il cinguettio di un uccello, proprio come la paziente fisicamente si presenta.

In realtà l’aspetto fisico della paziente, magro, a volte quasi etereo, è proprio l’opposto dei pesanti vissuti che ha dovuto affrontare; vissuti ai quali però ha contrapposto un altro tipo di forza: la forza dell’animo che nel dipanarsi del percorso psicoterapico, ha trovato dentro di sé.

Breve storia personale

Cipì nasce e cresce in una famiglia di un paese della campagna cuneese, in Piemonte ed è figlia unica. I genitori, oltre a coltivare la terra, possiedono un negozio di alimentari nel paese in cui abitano che garantisce un buon sostentamento economico per la famiglia.

Cipì descrive la sua infanzia come piacevole e spensierata, vissuta per la maggior parte del tempo in giro per le strade ed i campi del paese a combinare marachelle con gli altri bambini che, tiene a precisare, erano soprattutto maschi. Dice di non aver mai legato con le bambine, anzi si ricorda di una compagna delle scuole elementari, coi riccioli neri, sempre vestita come una damigella, piuttosto vezzosetta, alla quale era sempre la prima a fare dispetti di ogni genere, dispetti per i quali ora dice di vergognarsi anche un po'.

Parlando dell'adolescenza me la descrive molto meno spensierata, anzi, racconta di un sentimento di ribellione costante alle consuetudini del paese considerate "benpensanti", come andare a messa solo perché si era obbligati, oppure vestirsi bene per la scuola e alla domenica; oppure comportarsi da "signorina" e lasciare perdere bravate notturne fatte con gli amici ed il cugino di qualche anno più vecchio di lei, al quale era molto legata.

Dice, per questo, di sentirsi un vero "maschiaccio" e ancora adesso sente questa definizione calzata a pennello.

La storia scolastica e personale è uguale a quella di molte ragazze come lei: scuole dell'obbligo frequentate nel paese in cui è nata, dopo gli studi superiori inizia a lavorare in un ufficio di assicurazioni; poi viene assunta dalla grande industria agro-alimentare per la quale lavora tutt'ora, dove dice di trovarsi "al suo posto" per la possibilità che essa le offre di andare in giro per la campagna e non stare chiusa in ufficio tutto il giorno.

A 24 anni si sposa con un coetaneo di un paese vicino ed insieme vanno a vivere in una casa che si trova dall'altra parte della piazzetta in cui c'è anche l'abitazione dei genitori di lei.

All'interno di questi spazi si snoda l'universo relazionale di Cipì: sposata, senza figli, ha stretti rapporti con i genitori con i quali condivide buona parte della quotidianità. Il cugino a cui è stata molto legata, come detto, muore di malattia un anno prima del nostro primo colloquio e questo evento sarà una traccia pressoché indelebile che segnerà il percorso psicoterapico.

Anche la comunità sociale del paese in cui abita sembra avere un'importanza rilevante come teatro delle sue vicissitudini emotive. Credo che questo sia dovuto al fatto di vivere in un paese che lei mi descrive come piuttosto chiuso, con una forte impronta agricola e forse anche al fatto che la famiglia, possedendo un'attività commerciale, è spesso in contatto col vicinato e la clientela in genere, con rapporti magari superficiali, ma costanti. Clientela con la quale "occorre avere sempre buoni rapporti" dice lei. Dai racconti che mi farà, sembra poi che i genitori ormai ritirati dall'attività lavorativa abbiano reagito riversando su di lei energie e attenzioni che prima, col lavoro, andavano in una direzione esterna all'alveo familiare; questo ancor di più dopo la morte del cugino, figlio della sorella della mamma di Cipì.

All'inizio della terapia non mi parla della possibilità di avere un figlio e, di fronte a qualche mio accenno, lascia sempre cadere l'argomento.

E' a questo punto della vita di Cipì che il disagio psicologico entra prepotentemente sulla scena attraverso gli attacchi di panico, limitandone spostamenti, libertà personali e minando quella "autonomia gestionale" assoluta della propria vita che, proprio per molti casi di dap (disturbo da attacchi di panico) sembra essere stata eletta quasi a "mito personale" imprescindibile.

La domanda più urgente ed esplicita (e lecita!) che pone Cipì ora è quella di essere liberata dal sintomo lamentato (ansia e dap); sembra difficile cogliere all'inizio della terapia una diretta richiesta di cambiamento più generale, di cambiamento di stili di vita che possono in qualche modo aver favorito l'insorgenza dell'ansia. Anzi, è espressa più volte la richiesta di ritorno ad una condizione precedente all'esplosione dei sintomi, condizione considerata di assoluto benessere.

Il colloquio iniziale

Cipì arriva da me inviata da un collega psichiatra. Si presenta dicendo che si è rivolta a noi, come figure professionali specialistiche, dopo l'ennesimo attacco di panico o meglio quello che dopo un forte sconcerto iniziale è stato riconosciuto come attacco di panico grazie alle informazioni che iniziano a circolare su questo tipo di disagio.

Accetta con buona fiducia la terapia farmacologica proposita dallo psichiatra, composta da un ansiolitico e un antidepressivo.

Non è difficile farla parlare di sé, basta qualche accenno rispetto ai motivi che la portano da me e Cipì pone la sua richiesta di guarigione che fin dall'inizio è pressante, anche se non pretende che sia immediata.

Cerco a questo punto di allargare il campo del discorso, parlando anche del momento attuale che sta vivendo, delle sue attività e del modo in cui queste le sembra incidano sui suoi stati d'animo: inizia a raccontarmi soprattutto degli impegni sul lavoro e della sua famiglia.

A proposito della famiglia mi colpisce subito l'accento che pone sull'attivismo lavorativo e sociale dei suoi familiari e aggiunge che anche lei si è sentita sempre attiva ed energica e il problema del dap non riesce proprio a spiegarselo: "La volontà di fare le cose non mi è mai mancata, ma adesso non capisco, questi sintomi è come se mi bloccassero ...". Gli attacchi di panico la colpiscono quasi tutti i giorni, a ciel sereno, quando entra in un ascensore, ad esempio, oppure se deve attraversare un ponte o fare la fila in qualche negozio un po' affollato.

Le rispondo che in questi casi non è un problema di volontà, anzi è il disturbo stesso che spesso può minare la volontà e quindi anche la fiducia in sé.

Lei accetta la spiegazione, ma non so fino a che punto possa in questo momento essere recepita. Tanto è vero che riprende a parlare dal punto in cui l'ho interrotta.

Descrive, poi, i genitori come un punto fermo positivo di tutta la sua esistenza; racconta della libertà di cui godeva fin da quando era bambina e dei giochi anche un po' scalmanati che i genitori le permettevano di fare. Racconta inoltre del lavoro nel negozio di alimentari che occupava i genitori per tutto il giorno per spiegare questa libertà d'azione che mamma e papà le lasciavano. Ritorna sul fatto che il lavoro, per i genitori, significava benessere e autonomia e questa è un po' la filosofia di cui si è nutrita anche lei quando ha deciso di non andare all'Università ma di trovarsi un lavoro per guadagnare i primi soldi. "Se vuoi andare vai - mi han detto - basta che riesci a essere autonoma e poi noi non ti fermiamo...". Così riporta il commento dei genitori alla sua decisione di andare a lavorare per poi andare a vivere da sola. Andrà a lavorare, ma a vivere da sola non ci andrà fino al matrimonio che avverrà diversi anni più tardi.

A tale atteggiamento genitoriale Cipì collega quello che chiama il buon carattere dei genitori che non l'hanno mai vincolata in niente, ma le dicevano sempre per ogni esperienza nuova "Vai, vai, prova..."

A questo punto Cipì dice anche che ogni tanto avrebbe apprezzato una presa di posizione un po' più netta da parte dei suoi genitori: non sempre riusciva a capire se quei "Vai, vai" fossero un'effettiva approvazione da parte loro oppure un'accettazione superficiale delle sue scelte, accettazione che in realtà poteva nascondere un'idea diversa che essi avevano.

Comunque, quasi come un treno in corsa (modalità comunicativa che solo dopo alcuni mesi di colloqui si è un po' stemperata), Cipì continua il racconto e la descrizione delle persone che la circondano. Parla anche del marito, un ragazzo che faceva parte delle sua compagnia di amici e poi ne è diventato il fidanzato. Lo descrive come l'opposto di lei: tranquillo, diplomatico, una persona a cui va sempre tutto bene; sa sempre sdrammatizzare e riesce a calmarla quando sembra che "il tempo le scappi via", quando a Cipì sembra che il tempo non sia sufficiente per portare a termine tutto quello che deve (*vuole*) portare a termine.

A questo punto chiedo come lei si descrive. La risposta devo aspettarmela: l'opposto del marito... Continuando mi dice che si sente spesso irascibile e questo tratto di carattere è qualche cosa che ricorda fin da piccola, "una rabbia dentro" che non riusciva ad associare direttamente a quello che le stava accadendo, ma che veniva così, quasi senza motivo.

Si descrive inoltre come poco incline ai sentimenti, anche nei rapporti col marito con il quale dice di “non perdersi in affettuosità particolari”, ma la cosa che preferisce è “quella di fare delle cose insieme”; qui si ritrova simile a lui che, come lei, descrive piuttosto schivo nei confronti dell'affettuosità.

Aggiunge che, per lei, questo è forse dovuto al fatto che entrambi i genitori non esternassero particolarmente i propri sentimenti, anche se li ha sempre sentiti vicini, soprattutto per il loro già citato “buon carattere”.

A proposito dei genitori, a questo punto, mi viene da pensare che parallelamente alle lodi che continuamente tesse, ci possa anche essere un bisogno di affrancamento silenzioso da loro che riesco a malapena ad intuire, ma che sento. Uno dei canali iniziali di comunicazione che la paziente sembra propormi riguarda proprio il rapporto con la sua famiglia di origine. Cerco quindi da un lato di tutelare il rapporto positivo con la famiglia, ma tengo anche presente, dall'altro, il legittimo bisogno di autonomia, soprattutto emotiva e di pensiero di Cipì nei confronti dei genitori. Bisogno che sembra trasparire dalle parole della stessa Cipì. Bisogno che fino a quel momento della sua storia personale, però, non sembra abbia avuto occasione di manifestarsi. Forse proprio questa necessità di “libertà emotiva” è una delle istanze che la comparsa dell'ansia avanza.

Quasi alla fine del colloquio, però, arriva una notizia importante, parlando della sensibilità eccessiva e della vulnerabilità che sembra tormentarla da un po' di tempo a questa parte: quella della morte, per una malattia incurabile, del cugino, un anno prima circa. Qui il clima del colloquio cambia: gli occhi di Cipì si velano di pianto e quel sorriso, per la verità già prima evidentemente forzato, lascia il posto alla commozione. Mi dice che da allora la vita per lei è sicuramente cambiata, come se si fosse aperta una ferita che non si riesce più a rimarginare. Dice che è successo qualcosa che ha cambiato il volto alle cose della vita e le ha riempite di dolore e angoscia... Per meglio farmi capire cosa prova dice che è come se le mancasse una parte, come se fosse morto anche qualche cosa di lei e porta questa immagine ad alto valore simbolico: un cerchio a cui hanno tolto una metà...

E così si chiude il primo colloquio, con la proposta da parte mia di ripartire la prossima volta da queste considerazioni che lei stessa ha fatto.

Le prime sedute, le prime immagini

I primi colloqui sono molto densi di parole, di pianti trattenuti a stento. Sono costituiti spesso da lunghi monologhi della paziente in cui faccio fatica ad inserirmi anche solo con qualche cenno di assenso o di presenza che vada oltre l'ascolto di questo fiume in piena di parole cariche di emozioni.

Solo dopo quattro o cinque sedute sento di poter entrare in dialogo con la paziente che prima di permettermi questo credo avesse bisogno di assicurarsi uno spazio sufficientemente “ampio” per contenere tutto ciò che sembrava le stesse sfuggendo: tempo, sentimenti, speranza, sicurezza...

In ogni caso i colloqui procedono e Cipì inizia ad avere uno spazio stabile in cui raccontare cosa le succede durante la settimana.

Mi racconta innanzi tutto di come si senta fragile di fronte ad ogni cosa che rimandi, anche indirettamente alla morte del cugino e tutto sommato odi -anche se questo non è il verbo che ha usato lei- chi in qualche modo gliela ricordi. Non sopporta chi le rivolge le condoglianze, chi si intenerisce di fronte a questo suo triste evento e riesce a controllare la rabbia che prova nei confronti di queste persone praticamente solo evitando il confronto. E' chiaro, perciò, che il mondo di Cipì dopo la morte del cugino si rimpicciolisce drasticamente: esce solo di casa se è costretta, parla poco e quando lo fa lei stessa si accorge di tirare “frecciate” a chiunque dica qualcosa di diverso da ciò che lei si aspetti. Dice di essere una programmatrice e in qualche modo tutto ciò che le accade *deve* essere compreso nei *suo*i programmi. Tutto questo viene detto con un sorriso, anche gradevole, all'interno di racconti che sono un po' più alleggeriti rispetto a quelli delle primissime sedute; se non sono centrati sulle vicende del cugino, sono spesso ironici, riflessivi, a tratti anche piacevoli nel loro svolgersi.

Ho parlato precedentemente di spazio stabile perché credo che questo elemento abbia avuto una funzione di contenimento importante per Cipì: sempre lo stesso giorno, sempre la stessa ora per circa due anni di colloqui, andava ad inserirsi in quei “programmi” di cui in seduta spesso mi parlava e di cui abbiamo, a volte, tutti bisogno per sentirci rassicurati.

Mi colpisce, inoltre, che non si sia mai recata, fino ad allora (siamo a circa due mesi dall’inizio della terapia), al cimitero dove il cugino è sepolto. Lo farà parecchi mesi dopo l’inizio dei colloqui. Giustifica questo come il “non aver bisogno di esibire il suo dolore”, anche perché ha poi paura che la gente (i conoscenti e gli amici del paese in cui abita) “la tratti bene” solo perché alla sua famiglia è successa questa disgrazia. Il tentativo difensivo, quindi, nei confronti del dolore per la scomparsa del cugino viene attuato nascondendo tale dolore in fondo all’animo.

I due mesi iniziali di psicoterapia vengono riempiti da questi racconti che sono sempre portati con un tono di voce sostenuto e con una sostanziale accondiscendenza nei miei confronti; in certi momenti c’è quasi da chiedersi: “Ma dov’è il problema?”. Tuttavia basta che il discorso viri verso un ricordo passato o si colleghi anche indirettamente con la morte del cugino e tutto si trasforma, esce allo scoperto un’altra Cipì: angosciata, rabbiosa e rivendicativa.

Compare qui la dimensione del “doppio” o, se vogliamo, la dinamica di opposti che caratterizza un po’ tutti i percorsi psicoterapeutici e così avviene anche con Cipì. Stiamo, in sostanza, parlando dell’ “Ombra” di noi stessi.

E’ questa la parte di noi che cerchiamo di nascondere; a volte si presenta in modo amplificato e per questo ci fa anche paura, tanto da essere considerata solo come negativa. In realtà è la parte di noi che contiene emozioni e risorse senza le quali non si può andare avanti a lungo. In alcune situazioni, può accadere che ci si senta “trasparenti”, come se tutto ciò che si prova fosse visibile e quindi alla mercé di tutti; per difendersi da ciò non resta altro che proteggere i propri sentimenti annullandoli o quasi, magari con una spessa maschera di efficientismo, di pensieri, azioni che formano una sorta di corazza, di armatura. Armatura che però col tempo diventa pesante da sostenere, soffocante. Non a caso uno dei sintomi degli attacchi di panico è il senso di soffocamento e la mancanza del respiro.

Ora possiamo aprire una breve parentesi sull’uso delle immagini in psicoterapia, perché si usano e perché sono così importanti.

Le immagini quando sono spontanee e non studiate “a tavolino” posseggono un significato comunicativo molto profondo, istintivo potremmo dire, di contatto con parti di sé, della propria personalità che altrimenti sarebbero silenziose o impresentabili perché giudicate (spesso a torto) troppo brutte o non accettabili. Credo sia capitato a tutti di trovarsi davanti ad un quadro particolarmente suggestivo che comunica “quel qualcosa” che non sappiamo bene descrivere a parole, oppure ancora che ci colpisce per qualche particolare di cui riusciamo a riferire solo a fatica... Ecco, le immagini, soprattutto quando siamo nel campo delle emozioni, ci aiutano a descrivere e comunicare agli altri (e a noi stessi) vissuti altrimenti non comunicabili.

Ritornando a Cipì, questo era quello che succedeva quando le descrizioni fatte con racconti generici lasciavano il posto alla descrizione dei suoi stati d’animo per mezzo di immagini. Ciò era rafforzato dal fatto che quando Cipì parlava per immagini lo faceva con sofferenza, con sforzo, uno sforzo utile a liberare quella parte di sé più sofferente, ma fino a quel momento tenuta sotto chiave. Essendo Cipì una persona piuttosto razionale, tutto ciò che era legato all’emotività era quasi un terreno sconosciuto, qualcosa avvertito prima di tutto come poco adatto a sé e quindi allontanato. I racconti per immagini arrivavano così come un tentativo di farmi capire, anzi sentire, ciò che aveva dentro. Un aiuto, quindi, per avvicinarsi a quell’altra parte di noi che, se non può esprimersi altrimenti, utilizza anche il doloroso canale dei sintomi, l’ansia in questo caso, per farsi sentire ed uscire allo scoperto.

Infatti una delle prime immagini descritte da Cipì è, come precedentemente detto, quella di sentirsi come un cerchio a cui hanno tolto una metà e, molto ingenuamente, ma anche molto pressantemente, mi chiede di aiutarla a ritrovare questa metà mancante. Mentre descrive questo stato d’animo lo mima con le mani, quasi alzandosi dalla poltrona su cui siede, facendo un cerchio con un netto gesto di frattura a metà che spezza le due parti. Rimango colpito da ciò, anche perché il

simbolismo del cerchio è un simbolismo collettivo, universale, molto forte che rimanda alla totalità della personalità.

Devo dire che tale scena mi accompagnerà per buona parte dei primi mesi di terapia.

Questa strada, così, ci porta verso quella che Cipì chiama la “sua cantina sotterranea personale”, per descrivere tutto ciò che “sta sotto”, cioè di cui è difficile parlare, di cui si ha paura o che semplicemente è sconosciuto, con una metafora che credo renda bene l’idea: cantina, ripostiglio sotterraneo come luogo infero, umido, dove si nascondono oggetti dimenticati ritenuti a volte, a torto, non più utili; oppure si conservano cibi buoni o cibi andati a male, vini pregiati, ma che possono anche ubriacare; dove vivono ragni e animaletti poco desiderabili o, addirittura, in qualche caso, anche fantasmi...

Tornando però su un piano di realtà è comunque ancora il sintomo, cioè l’attacco di panico che la fa da padrone nonostante la terapia farmacologica che ne ha sì attenuato la forza, ma non lo ha cancellato. A questo occorre aggiungere che il sintomo, oltre a procurare sofferenza, possiede anche una forte funzione segnaletica, cioè ci comunica, soprattutto nei casi di ansia, che qualcosa nell’equilibrio della personalità potrebbe essere più spontaneo, più armonioso, oppure che si stanno tenendo sotto scacco parti della personalità che potrebbero portare nuova energia e quindi maggior benessere all’intera personalità.

Per Cipì allora, il sintomo, l’attacco di panico, è diventato dopo alcuni mesi di terapia “il diavoletto che usciva dal sottosuolo” oppure “il folletto che usciva dai boschi per darle un pizzicotto” più o meno grosso a seconda dell’intensità dell’attacco di panico. E’ un diavoletto o un folletto disturbante, a volte violento, a volte più subdolo che diretto, che in questo modo si fa sentire. E’ anche un filo conduttore, una traccia che insieme abbiamo seguito fino ai cunicoli sotterranei in cui si nascondeva; fino, cioè, a riconoscere i carichi e le pressioni emotive che premevano su Cipì in quel momento e che questo “diavoletto”- il sintomo- segnalava. In maniera un po’ maldestra esso comunicava così un bisogno di cambiamento.

Riporto qui di seguito lo scambio in cui Cipì inizia a rendersi conto che il lavoro, ad esempio, è sì un lavoro che le è gradito, ma può portare con sé tensioni e ansie che se non riconosciute e accettate diventano l’anticamera dei sintomi:

Chiedo io: “Come si trova adesso sul lavoro?”

Cipì: “Benissimo, il mio è un lavoro stupendo, posso andarmene in giro, non sto solo in un ufficio, se mi stufo posso anche andare a fare una passeggiata per i boschi; a me piace andare a fare due passi nella natura, i boschi sono sempre belli, anche quando fa brutto tempo, mi danno un senso di libertà... E poi questo lavoro me lo sono scelto, chi è che si mette a fare un lavoro che non piace o rende stressati? Solo uno scemo...”

Rimando io: “Anche se è vero che in alcuni casi pur svolgendo un lavoro che si è scelto o che piace si possono trovare delle difficoltà che creano tensione...”

Cipì (dopo un silenzio di un minuto circa): “Già...a volte solo per il fatto che mi ritenga fortunata a fare un lavoro che mi sono scelta, mi sento quasi in colpa ad essere stanca o in ansia, come se non ne avessi il diritto...”

Ecco, questo è uno scambio avvenuto dopo alcuni mesi di sedute in cui oltre a parlarmi delle conseguenze della morte del cugino, continuava a raccontarmi del lavoro come di un’isola felice.

D’altronde non a caso il sintomo viene personificato in un diavoletto che, in qualche modo, nell’immaginario collettivo rappresenta ciò che non si deve essere, ciò che è sbagliato seguire. Il lato emotivo, in questo caso rappresentato dalle tensioni che il lavoro, nonostante fosse stato scelto, procurava, non *doveva* essere ascoltato, non *doveva* essere accettato, proprio come un diavoletto ... In realtà, come in seguito sarà detto, anche l’ansia, le tensioni e i conflitti fanno parte del normale bagaglio emotivo che noi ci portiamo appresso nella nostra quotidianità. Più questi vengono respinti dalla coscienza e più risulteranno destabilizzanti.

I conflitti di cui Cipì mi parlerà però con più insistenza sono esterni all’ambito lavorativo.

In particolare mi parla del rientro di una vicina di casa da un periodo di lavoro all’estero, vicina di casa con cui condivide parte del giardino e alcuni spazi comuni della villetta bi-familiare in cui

abita. Il rientro di questa persona, con cui già in passato c'era stata qualche frizione rispetto a questioni di condominio che si sono ora ripresentate, è vissuto in questo periodo di particolare sensibilità di Cipì prima con fastidio, poi con vero disagio. Cipì vive ogni contatto con questa persona al limite del persecutorio e le sedute di questo periodo sono traboccanti di rabbia, paura e desiderio di rivalsa.

Accolgo queste ansie e lentamente cerchiamo di uscire dal cumulo di parole prodotte nelle sedute. Lo facciamo cercando di parlare di questa "vicina terribile" che non ascolta ragioni e, stando alla descrizione di Cipì, cerca solo la sopraffazione per poter avere il controllo su chi entra in relazione con lei. Dice anche che spesso lei si sente svilita come persona adulta perché sempre trattata da questa donna con superficialità e considerata alla stregua di una bambina. Questa persona è nelle descrizioni di Cipì una figura quasi sempre negativa o quantomeno così si presenta nei suoi vissuti. Ogni volta in cui Cipì viene a contatto con lei, ciò le procura emozioni negative, spiacevoli che non paiono controllabili.

Ecco ben costellato quello che potremmo chiamare un ruolo femminile "terribile" con cui lottare, una sorta di "strega cattiva" delle fiabe, ma qui tremendamente reale per Cipì e che al momento sembra lasciarle ben pochi spazi di movimento.

La strada che scelgo e propongo a Cipì, a questo punto, è quella della diplomazia, come parvenza di accettazione di una situazione sfavorevole, visto il carattere arrogante della vicina di casa, con la finalità di "sopravvivenza psichica". Sopravvivenza emotiva che sembra essere messa a dura prova da questi violenti scontri quasi quotidiani; nell'attesa di tempi migliori, ovviamente.

La strategia sembra funzionare. Cipì mi parla del suo sforzo per accettare tutto questo, della sua difficoltà a non rispondere in modo reattivo a quelli che vengono vissuti come attacchi alla propria sicurezza, al proprio spazio personale (fisico, quello della casa in cui abita e psichico, quello delle sue emozioni) anche perché un codice familiare ereditato dai genitori che lei riconosce molto attivo in sé, dice che occorre rispondere colpo su colpo ad ogni accusa, ad ogni provocazione, proprio come quando da piccolina si azzuffava con i maschietti nel cortile di casa perché la trattavano da femmina...(!) Questa lotta, quindi, da esterna sta lentamente diventando interna; cioè invece di reagire arrabbiandosi verso "il nemico" esterno Cipì inizia ad accettare le proprie emozioni negative non come segno di sopraffazione, di sconfitta, ma collegandole ad un comportamento altrui - quello della "rivale di condominio"- esagerato e apertamente aggressivo. Si apre, così, un canale verso quell'indicibile che la stava opprimendo. Si apre la possibilità, attraverso il raccontare, attraverso la parola, di dare senso, di giustificare ciò che prima era sbagliato e vergognoso provare.

Significative sono poi le fantasie che Cipì racconta su questa vicina di casa: la descrive come una "donna barbata" che quando parla sputa sentenze e cerca solo di spaventare chi le sta di fronte; dice anche che assomiglierebbe a Sandokan con la differenza che lui, nel racconto di Salgari, lotta per liberare il suo popolo dall'aggressore straniero. Chiedo se anche lei, Cipì, in qualche modo non stia facendo la stessa cosa, una "lotta per la libertà" dai sintomi e da ciò che la fa soffrire ... soprattutto una lotta per la libertà emotiva. Mi guarda, ma non risponde subito. Dopo qualche secondo di pausa arriva un "sì" stretto tra i denti.

Questa prima lotta contro la "donna barbata" è stata come una prima prova, a cui la coppia paziente-terapeuta ha dovuto sottoporsi, quasi una sorta di prezzo iniziatico che si è dovuto pagare per intraprendere il cammino verso i boschi oscuri in cui si nascondono i folletti, cioè le emozioni. Cipì forse ha così saggiato la sua (e la mia) resistenza alle tensioni che la attraversano e mi ha chiesto una mano per renderle meno paurose.

La richiesta, d'altronde, veniva fatta a me terapeuta maschio, perché uno dei vincoli posti allo psichiatra con cui Cipì fece la visita iniziale, era proprio quella di potersi rivolgere ad uno psicologo maschio perché si sarebbe sentita più a suo agio. Potremmo descrivere questo come la ricerca di una figura maschile "alleata" con cui confrontarsi (in "sostituzione" del cugino che non c'è più?) per arrivare a trovare quella parte di sé vissuta come mancante.

Sono quindi questi i temi principali delle sedute nell'arco del primo anno di percorso affrontato assieme, caratterizzati soprattutto dai vari conflitti (esterni ed interni) che Cipì viveva; sullo sfondo

sempre, però, della sofferenza gettata addosso da un evento vissuto come profondamente traumatico quale la perdita del cugino. Cugino su cui probabilmente veniva *proiettata* la capacità di reggere le difficoltà della vita, di accettare il rapporto con il dolore; in sostanza veniva proiettata inconsciamente una funzione di contenimento psichico, cioè la possibilità di avere un argine nei confronti dell'irruenza delle emozioni, soprattutto quando queste sono negative.

Parte di questa importanza emotiva che il cugino rivestiva nella vita reale di Cipì, veniva ora riversata nella terapia, spazio in cui si parlava spesso del ricordo di questa persona e spazio che col tempo avrebbe permesso a Cipì di riappropriarsi o forse sarebbe meglio dire di appropriarsi, di ciò che prima era invece spostato sulla figura del "cugino più grande e più bravo di lei". Un ruolo maschile che è venuto improvvisamente meno nella vita reale della paziente e che però sembra somigliare molto a quella parte di personalità nascosta di Cipì, a quel "potenziale" che nel momento in cui veniva chiesta la consultazione psicologica era dolorosamente relegato nell'Ombra, nell'inconscio.

Supportata da questa potenzialità e spinta dal bisogno di rendere un po' più concreta tale potenzialità, la paziente ha potuto avvicinarsi a territori per lei quasi sconosciuti come la passività, l'irrazionalità, la vicinanza emotiva e anche fisica; il calore e il contatto coi sentimenti, la compassione e l'accettazione dell'errore.

E' su questo terreno che ci si muove, un terreno che comunque va esplorato poco alla volta, rispettando i tempi soggettivi che sono diversi da persona a persona.

Lo sviluppo dei principali temi trattati nel corso delle sedute

Poter parlare di ciò che quotidianamente avveniva nella vita di Cipì, all'interno dei rapporti con le persone sul posto di lavoro, in famiglia, in casa e fuori casa, con le tensioni, le paure e "il panico" che ne conseguiva, è stato determinante nel permettere l'emergere di contenuti fino a poco tempo prima ritenuti indicibili, non comunicabili. Lentamente sentivo che la paziente acquistava fiducia nel raccontarmi cose che altrove sarebbero state bandite da quello che lei chiamava "senso di coerenza"; senso di coerenza che spesso diventava inconsapevolmente una rigidità e impossibilità di giocare ruoli più flessibili che le sarebbero risultati molto utili nel rapporto con la realtà.

Questo si traduceva soprattutto nella difficoltà a "decentrare" la visione delle cose, cioè a considerare la "semplice" (si fa per dire) possibilità che le altre persone attorno a lei potessero provare sentimenti magari analoghi ai suoi, ma manifestarli in modo diverso dal suo; oppure a tollerare che altri fossero portati a dare valore differente dal suo a certi affetti e quindi ad interpretare le relazioni secondo modelli diversi da quelli da lei sperimentati.

L'esempio più significativo a questo proposito credo sia quello delle silenziose tensioni in famiglia rispetto a come lei, sua madre e suo padre abbiano affrontato il dolore per la perdita di un familiare per una malattia incurabile.

Cipì non riesce a comprendere o meglio accetta con difficoltà il fatto che si possa soffrire in un modo diverso dal suo; per quel che riguarda suo padre, ad esempio, dice che, pur essendo la persona che sente più simile nelle reazioni emotive, non ne riesce a condividere il senso di ironia con il quale cerca di sdrammatizzare il ricordo di questo evento. Di questo, a suo padre, Cipì, ne fa una sorta di colpa. L'accento al carattere del padre, però, apre anche la vista su una linea maschile con cui Cipì si relaziona costantemente: quella formata dal padre, appunto, dal marito che dalle descrizioni fatte è molto simile al padre e dal ricordo dell'immagine del cugino che non c'è più. Un maschile raccontato in seduta come ironico, giocherellone, seduttivo a suo modo, ogni tanto un po' infantile, ma che sembra dare a Cipì anche una buona componente affettiva, del calore umano a cui quindi Cipì è legata in maniera vitale. Il problema è che questo aspetto di maschile "giocherellone" si trova un po' più a mal partito con gli eventi tragici della vita: fa finta di non vederli, ci scherza su, anzi ogni tanto li minimizza e li sfida anche un po'. E' questa sorta di sottovalutazione per gli aspetti tragici dell'esistenza che Cipì non condivide e teme, visto come sono andate le cose con la malattia del cugino.

Nei confronti della mamma, invece, il discorso riguarda, non a caso, la modalità di gestione degli affetti e delle emozioni e quindi il rapporto con queste da parte di entrambe.

Infatti Cipì descrive così le reazioni della mamma nei confronti della morte del cugino (nipote della mamma di Cipì): “Ovviamente soffre anche lei, non è che non gliene importi, ma è come se avesse messo uno schermo, una protezione nei confronti di questi fatti e perciò si comporta così ... Sembra fredda se non la si conosce ... D'altronde lei è fatta così, anche per le altre cose che riguardano i sentimenti non è che manifesti molto”. Mi colpiscono queste parole perché un po' ricordano anche il carattere di Cipì, come lei si è descritta, schiva nei confronti dell'affettuosità; e forse proprio una parte di Cipì ogni tanto funziona in questo modo nei confronti di alcuni sentimenti negativi: viene eretto uno schermo che non permette di entrarvi in contatto.

Non parlo alla paziente di questo mio pensiero, perché in questo momento non può ancora essere da lei accettato e quindi esserle utile, ma ho anche la speranza che gradualmente Cipì stessa possa capire che le emozioni, per negative che siano, possono essere accettate per quello che sono, come una parte inalienabile dell'esperienza umana, della vita. In futuro questo avverrà.

Rispetto ai rapporti con la madre e con il femminile più in generale, Cipì mi racconta di aver sempre conosciuto una madre energica, di polso, che ha sempre preso sulle spalle la famiglia anche nei momenti difficili. Dice inoltre che tutto ciò è assolutamente normale nella sua famiglia in cui la proporzione numerica è nettamente a favore delle donne: sua mamma ha due sorelle, la mamma di sua mamma (la nonna di Cipì) ha anche lei una sorella e suo papà, anche lui ha una sorella: una zia a cui Cipì vuole molto bene perché sente un po' diversa dalle altre, “più morbida e più tenerona”. Cipì dice espressamente che la sua famiglia è sempre stata “matriarcale”, famiglia in cui le donne “Hanno sempre detto la loro”, aggiunge; anzi erano le più intraprendenti del gruppo. In particolare il riferimento è alla nonna materna, della quale, ricorda, aveva piuttosto soggezione. Mi racconta tutto questo in una seduta in cui parliamo molto dei vari modi in cui i ruoli femminili si possono presentare. Seduta che non credo casualmente sia di poco successiva al periodo degli scontri con “la donna barbata”, la vicina di casa che sentiva così minacciosa nei suoi confronti .

Madre reale / madre interna

Il rapporto di Cipì con la madre reale e quella “interna” cioè l'immagine del materno che noi ci portiamo dentro, ci spinge a fare un salto indietro nel racconto e a parlare di un paio di sogni che sono stati portati in seduta durante i primi mesi di terapia. Sono effettivamente i primi sogni raccontati, piuttosto confusi e dal ricordo stentato, ma che indicano – anche al di là del contenuto - un primo tentativo di “guardarsi dentro” da parte di Cipì.

Sono sogni molto simili tra loro, in cui la sognatrice è presente insieme alla madre, al padre e al cugino, in una situazione di felicità, di gioia, vissuta tra le mura di casa. Cipì sogna, infatti, di essere in quella che era casa sua ed ora è solo più dei genitori dopo il suo matrimonio, con loro due e il cugino, appunto, in una cucina calda, in cui c'è anche il camino acceso; descrive questa situazione come appagante e molto piacevole. Nell'altro sogno dice che nella casa sognata, sempre la sua abitazione di origine, c'erano addirittura tre cucine e questo le dava un senso di calore e familiarità ancor più forte.

Essendo i primi sogni che mi racconta, ascolto senza indagare molto se non sugli stati d'animo che le hanno procurato nel ricordarli e su quelli vissuti nel sogno; stati d'animo che sono descritti sopra. Chiedo però di fare un'associazione: cioè le chiedo che cosa le viene in mente quando parla di “cucine”, visto che in entrambi i sogni sono presenti come ambientazione. Mi viene risposto che la cucina è il posto delle donne, il posto dove operano le donne di casa e le ricorda quando la mamma faceva da mangiare. Un'associazione di idee, quindi, che ci conduce verso ruoli femminili, verso l'immagine materna calda e nutriente (forse persino un po' troppo: ci sono ben tre cucine in un sogno!). Calore e senso di sicurezza, quindi, di cui in questo momento Cipì avrebbe molto bisogno, viste anche le reazioni descritte come fredde, almeno apparentemente, da parte della mamma per la morte del cugino. Le viene in soccorso allora l'inconscio, cioè la parte di noi in quel momento nascosta, che non sentiamo di avere ma che c'è, presentandole un'immagine interiore carica di

affettività e ciò succede attraverso i sogni. Infatti Cipì racconta questi sogni dopo circa un mese e mezzo di sedute, quindi risalgono ad un periodo in cui il ricordo e la rievocazione dolorosa della morte del cugino è molto forte; è il periodo in cui piange spesso in seduta e la nostalgia sembra risucchiarla in un circolo vizioso senza uscita: Cipì è sicuramente più depressa che all'inizio della psicoterapia, ma è un vissuto depressivo sostanzialmente indispensabile per poter riprendere contatto emotivo con un pezzo della propria storia sentito in passato come troppo doloroso e quindi allora non pensabile. Il contenuto dei sogni appare avere perciò da un lato una funzione compensatoria rispetto alla triste realtà emotiva che la paziente sta vivendo; dall'altro lato, essendo questi, come detto, i primi sogni raccontati, essi hanno anche un valore prospettico, cioè ci danno indicazioni sul prosieguo della terapia, sui bisogni che il percorso analitico evidenzierà e sulle possibilità della paziente di trovare dentro sé le risposte a tali bisogni. E' presente nei sogni, inoltre, l'immagine della *cucina*. Essa ha un forte valore simbolico legato alla trasformazione, al cambiamento. In cucina si mescolano gli ingredienti per il cibo, proprio come in una psicoterapia si mescolano emozioni e vissuti e lì si tenta di trasformare in qualcosa di nutriente per il protagonista della terapia. Potremmo allora anche dire che si attua una trasformazione attraverso il calore delle emozioni da ciò che è crudo ed indigesto, a cibo potenzialmente nutriente per l'anima, la psiche. Tornando alle scene dei sogni non appare esserci molto dinamismo nel ruolo di Cipì. Nelle scene oniriche raccontate Cipì sembra essere più spettatrice di quello che le sta accadendo. Sembra, invece, che il suo inconscio – potremmo dire anche la sua parte istintiva - sappia bene quello di cui ha bisogno: di avvicinarsi ad un femminile caldo e accogliente. Intendendo per “femminile” in questo caso la parte della personalità di ognuno di noi (uomini e donne) che riesce a vivere i sentimenti, le emozioni, anche quelle negative senza fare troppa resistenza, senza troppe opposizioni, in modo che queste, le emozioni, fluiscano senza essere ostacolate da un atteggiamento “eroico” del tipo: “Io non provo dolore, nulla mi scalfisce, sentire emozioni negative equivale ad essere debole...”. Atteggiamento, questo appena descritto, più tipico della parte “maschile” (presente sempre in ognuno di noi, uomini e donne) della personalità, più incline all'azione che all'ascolto e all'accettazione dei sentimenti. Ricerca e bisogno, quindi, del lato più accondiscendente del proprio carattere per essere meno severa con se stessa, per essere meno giudicante e “fredda”. Nei confronti di se stessa e con gli altri. Ricerca di quel calore che in questo momento sembra mancare a Cipì. Ricerca del calore esistenziale senza “bruciarsi”, però... Infatti, come tutti immaginiamo, anche troppo “calore”, troppa emotività, può risultare soffocante e questo sembra essere particolarmente vero per la struttura caratteriale di Cipì che usa invece molto la logica, la razionalità come funzioni principali.

A questo periodo, rispetto al quale vengono riferiti i sogni sopra esposti, segue quello dei racconti, già descritti, delle vicissitudini passate sul lavoro e soprattutto con la vicina di casa invadente. La possibilità di esternazione durante la seduta dei vissuti provati in queste vicende sembra, quindi, lentamente avere una funzione riequilibratrice per Cipì.

La duplicità delle cose e l'equilibrio

Gli avvenimenti di cui riferisce nel corso degli incontri settimanali sono spesso confrontati con un passato “mitico” in cui tutto funzionava, in cui le sue risposte ai problemi parevano essere sempre le più appropriate e l'energia sembrava sufficiente ad alimentare le pur grosse richieste che l'Io di Cipì faceva a sé: cioè in passato sembrava essere molto esigente (e intransigente) con se stessa.

Soprattutto la quotidianità doveva essere vissuta senza apparenti contraddizioni, senza “ombre”, poiché la “duplicità” delle cose era bandita dal sistema cosciente della paziente.

A proposito di duplicità Cipì, dopo sette, otto mesi di sedute mi racconta questo altro sogno, in cui si trova per motivi di lavoro in trasferta, lontano da casa e si accorge che sta nevicando ma contemporaneamente c'è il sole e ci sono anche dei fiori sul prato davanti a lei; in più si accorge di essere arrivata in questo luogo con la macchina danneggiata da un tamponamento, con un evidente danno al paraurti, anche se questo non ne impedisce la marcia. Rispetto alle sensazioni provate nel sogno dice spontaneamente che, nonostante si renda conto che la macchina urtata possa

rappresentare un fatto negativo, lei si sente al contrario quasi come sollevata da ciò, come se potesse, ora che la macchina è danneggiata, lasciarsi un po' andare e godersi il panorama, non preoccupandosi troppo per la carrozzeria dell'auto. A questo punto le chiedo io qualcosa: cosa le abbia fatto provare l'altra parte del sogno, quella con la neve, il sole e i fiori. Mi risponde che la sensazione principale è stata di disorientamento perché sono due cose che non vanno bene insieme "O ci sono i fiori e fa bel tempo, o nevicata ed è inverno..." dice; tuttavia dice inoltre che non si è posta più di tanto il problema, anche perché ormai da un po' di tempo a questa parte "Succedono cose che faccio fatica a capire e chiedersi sempre il perché, cercare sempre una spiegazione logica e razionale mi fa stare più male che bene..." aggiunge.

Ho citato questo sogno in quanto mi sembra porti, come dice Cipì, un elemento di disorientamento a livello di coscienza, con il quale forse per la prima volta la paziente inizia a fare i conti in modo meno spaventoso. I fiori con la neve, l'auto danneggiata, ma con senso di sollievo conseguente, vengono vissuti come opposti apparentemente inconciliabili ma che invece nel sogno sembrano trovare un loro posto, un loro senso, non raggiungibile ovviamente col pensiero razionale, con la logica. Un controsenso, in sostanza, come ogni tanto ci capita nella vita, accettato senza troppa difficoltà, senza troppa opposizione; controsenso che, anzi, potrebbe anche portare un nuovo modo di vedere le cose... Infatti il danno alla carrozzeria, anzi, al paraurti, che le permette di essere più rilassata alla guida, di "godersi il panorama", rimanda all'avvicinamento a quella ferita, la morte del cugino, che l'ha portata a soffrire così tanto e, per estensione, ad un po' tutte le *ferite* di cui si fa esperienza nel corso della vita. Ci sono ferite, più o meno dolorose, che a volte ci aprono gli occhi su un modo diverso di vivere ciò che ci succede e soprattutto su un modo diverso di viverci. Permettono di giudicarci e di proporci agli altri in modo nuovo, con una nuova "veste" psicologica. E' in gioco, cioè, la dinamica Ombra – Persona. Intendendo con Ombra la parte di noi che tendiamo a nascondere, ma che può contenere anche aspetti vitali molto importanti e con Persona la "maschera" che vuole nascondere l'Ombra; o forse anche proteggerla da sguardi indiscreti. Ovviamente sono due parti della personalità in interconnessione tra loro e quando la maschera, cioè la Persona, è troppo pesante diventa un'armatura che ci soffoca e ci appesantisce, allontanandoci anche dagli altri.

Gli attacchi di panico possono segnalare il bisogno di riequilibrare queste nostre forze interne.

Al di là, comunque, delle molteplici letture e considerazioni che si possono fare su tali argomenti, la dinamica di queste due parti di noi che potremmo considerare come due poli opposti in costante tensione, mi aiuta a trovare un canale di comunicazione con la paziente. Inizio in questo modo a proporre la possibilità che per gli eventi che ci capitano abbiano una doppia faccia, una "faccia nascosta" che non vediamo, ma che può avere la sua importanza e, banalmente, non è detto che sia sempre negativa solo perché è sconosciuta.

Cipì più che accettare queste considerazioni che le espongo, si limita a non rifiutarle, ma sento anche che inizia a contemplarle come esperienze emotive possibili, plausibili per sé.

Inizia così un capitolo successivo della sua storia.

In questo capitolo Cipì mi parla soprattutto dei rapporti familiari, o meglio, dei rapporti tra lei e la sua famiglia. Attraverso i racconti portati dice di sentirsi a disagio per una strisciante conflittualità familiare che la mette di fronte a potenti sentimenti ambivalenti, se non addirittura ambivalenti. Dice di iniziare a sentirsi più distaccata dalle vicende dei suoi genitori rispetto ad un tempo, ma non riesce ancora a farlo senza sentirsi troppo in colpa. "E' come se due forze opposte agissero contemporaneamente su di me" dice durante una seduta. Riunire questi due corni del dilemma, bisogno di autonomia e bisogno del legame con le proprie radici, presenza e assenza nella famiglia di origine, attrazione e repulsione per ciò che le è "famigliare", risulterebbe troppo gravoso (come in passato in effetti lo è stato) per lei, se non ci fosse l'aiuto di uno spazio "oltre", di uno spazio "neutro" che non giudica: quello della psicoterapia. Tale spazio può contenere le contraddizioni e la magmaticità di questi sentimenti umanamente molto forti.

Cipì inizia così la ricerca e l'ampliamento di quella funzione soggettiva e individuale, di quello spazio "intermedio" soggettivo che si interpone tra i bisogni di ognuno di noi e le richieste esterne,

tenendo presente ciò che possiamo o non possiamo permetterci come individui diversi gli uni dagli altri. In definitiva, una sorta di “organizzatore” della propria individualità emotiva. Ciò permette di ridimensionare la “tirannia” della Persona, cioè della maschera sociale. Maschera sociale che prima sembrava possibile mettere in discussione e quindi depotenziare solo attraverso il doloroso passaggio del sintomo, l’attacco di panico.

E’ una continua ricerca di equilibrio quella in cui mi sento impegnato con Cipì in questo periodo. Equilibrio tra richieste esterne e bisogni interiori. Questa ricerca di equilibrio che non può essere raggiunto una volta per tutte, ma va trovato di volta in volta, non può che passare dal legittimare la risonanza emotiva degli avvenimenti che la coinvolgono; cioè dal permettersi di vivere il lato emotivo delle cose a seconda di come *lei* le senta. Solo così Cipì può avere presente le due facce della medaglia: quella del “dover essere” e quella dell’essere ciò che si è (o perlomeno in quel momento si può essere).

Tornando ai suoi racconti, soprattutto rispetto alle relazioni con i famigliari, sembra che da un po’ di tempo a questa parte si presentino più spesso momenti di scambi di opinioni, discussioni, anche accese, cose che in passato sembravano bandite dalla vita familiare; non credo che magicamente in questo anno di psicoterapia sia cambiato totalmente il modo di Cipì di vivere il rapporto coi genitori e col marito, ma sta sicuramente emergendo un bisogno di confronto più diretto con chi la circonda. Bisogno che all’inizio della terapia era solo intuito e ora ha avuto il coraggio di spingersi verso la superficie della coscienza, cioè di essere anche vissuto.

La presa di coscienza di questo bisogno di confronto più diretto coi suoi famigliari, con le persone che la circondano nella quotidianità e la sua attuazione nella vita di tutti i giorni pare, a questo punto avere un po’ appagato il bisogno di cambiamento di Cipì. Segue a questi temi, infatti, un periodo di apparente superficialità nei racconti portati in seduta: Cipì sembra tirarsi un po’ indietro, non è molto disposta ad andare oltre il semplice racconto dei fatti accaduti in settimana. Sembra quasi infastidita dai miei inviti all’elaborazione di ciò di cui si sta parlando, ai miei tentativi di vedere oltre l’apparenza delle cose, e in certi momenti si pone quasi in modo simmetrico nella relazione, diventa anche oppositiva. Da un lato penso: “Meno male!” Finalmente anche in seduta riesce ad essere meno accondiscendente alle richieste che le faccio, insomma è un modo chiaro di dimostrarmi che quello che si è detto fino ad ora sulla possibilità interporre un filtro soggettivo tra le richieste esterne e i propri bisogni è stato assimilato e sta funzionando. Andiamo avanti per circa due mesi in questa sorta di stallo. Poi mi prendo la responsabilità di rompere gli indugi e quindi provocare qualcosa che ci faccia andare oltre a questa fase della terapia. Così, in seguito ad una frase che contiene la parola “resistenza”, io mi inserisco e chiedo se anche lei senta che ci sia qualcosa che oppone resistenza al lavoro di elaborazione e di analisi che stiamo facendo.

Questa mia frase la fa decisamente arrabbiare. Dice che non le piace la parola resistenza, che le fa ricordare qualcosa di negativo e che, soprattutto, non capisce perché dovrebbero esserci delle resistenze nel lavoro che stiamo portando avanti.

Per resistenze in psicoterapia intendiamo un modo involontario, quindi inconscio, di opporsi al cambiamento ed indirettamente alla cura; questo può avvenire in vari modi, ad esempio come in questo caso rimanendo alla superficie degli argomenti portati oppure “dimenticandosi” di parlare in seduta di qualcosa che poi si riconoscerà molto importante, oppure ancora inserendo ripetutamente altri impegni proprio nell’ora in cui si sarebbe dovuto tenere la seduta e così via...E’ chiaro che, come detto, ciò avviene inconsapevolmente e spesso quando si propone questa lettura, essa viene accettata con difficoltà e dolore da parte del paziente. Questo però ci fa capire quanto sia difficile cambiare, anche verso un cambiamento che si ritiene positivo, poiché cambiare è comunque lasciare il noto per l’ignoto. Tutto ciò, inoltre, ci comunica che i tempi del cambiamento sono e devono essere assolutamente personali e le resistenze ci danno una preziosa informazione su come accordarsi con questi tempi.

D’altro canto se si presentano resistenze è quindi vero che un cambiamento sta avvenendo, qualcosa sta effettivamente cambiando.

Cerco, allora, di “rimediare” dicendo che le resistenze fanno parte del gioco e che, anzi, se si presentano vuole dire che stiamo giocando bene e che la direzione sembra essere quella giusta.

Cipì ascolta tutto questo che la rassicura in parte, ma sembra ancora arrabbiata. Segue un po’ di silenzio e poi mi dice che le è sembrato di essere stata accusata da me di inefficienza, di essere una perditempo; si è sentita ferita nel vivo, anche se non riesce ancora a capire bene il perché. Ecco, quindi, che all’interno del setting, all’interno della terapia si verificato ciò che Cipì spesso prova anche all’esterno: la paura ingiustificata di non essere sufficientemente efficiente, all’altezza. E’ importante che ciò sia avvenuto anche qui, perché all’interno della terapia potremmo poi capire insieme che questa paura, questo vissuto era effettivamente ingiustificato, era un’Ombra da attraversare per andare oltre, una sorta di fantasma da vincere...

In effetti andiamo avanti, anzi come spesso avviene, dopo un periodo di crisi, di difficoltà, si apre un ventaglio di nuove possibilità che trovano le loro radici proprio nei momenti vissuti come bui.

Nelle sedute successive infatti Cipì inizia a raccontarmi una serie di sogni. Uno di questi lo trascrivo per intero in quanto mi sembra particolarmente importante:

Sono in macchina; sto percorrendo una strada in salita che apparentemente sembra dolce e poco faticosa perché è immersa nel verde di un bosco, ma in realtà la salita è ripida, tanto che la macchina stenta, anche perché sto cercando di salire il più velocemente possibile e questo rende tutto più faticoso.

Arrivo poi in cima a questa collina e inizio la discesa, a piedi questa volta, su una strada a ciottoli. Ho la sensazione di non essere più da sola, sembra ci siano anche altre persone in lontananza, in particolare una figura maschile che non vedo, ma di cui percepisco la presenza.

Ai piedi di questa discesa trovo delle oche che giocano intorno ad uno stagno.

Questo è il sogno. In un clima diverso da quello delle sedute dei mesi precedenti, le chiedo i vissuti provati e soprattutto ci è possibile procedere con alcune associazioni che Cipì fa rispetto al racconto onirico.

Mi dice in particolare che il sogno è stato vissuto come un qualcosa che arriva da lontano, ha pochi agganci con la realtà di tutti i giorni e ha due facce: una è quella della prima parte in cui lei risale la collina in auto, in cui sente di dover raggiungere la cima a tutti i costi e, se all’inizio del sogno il verde del bosco alleggeriva questo vissuto di costrizione, più avanti la salita è vissuta come molto faticosa; un’altra faccia invece è rappresentata dalla discesa sull’acciottolato in cui sembra essere confortata dalla presenza di altre persone, una di queste pare essere un uomo; discesa che la conduce allo stagno con le oche.

Le chiedo ulteriori associazioni. Il bosco ai piedi della salita è “bello e piacevole”, come già in altri sogni in effetti i boschi sono apparsi; questa è la definizione che riesce a dare di tutto ciò che riguarda panorami silvestri o campagnoli. La salita faticosa e la costrizione provata nel farla, però, le ricordano prima di tutto i viaggi in autostrada in cui aveva gli attacchi di panico perché si sentiva costretta: “In autostrada non puoi uscire dove vuoi, devi aspettare gli svincoli” dice; in seconda battuta poi mi parla del senso di costrizione che prova nel dover fare tutto quello che deve fare nel minor tempo possibile, come se dovesse obbedire ad un ordine proveniente dall’interno, più che dagli altri... Una volta portato a termine il compito che si era prefissata, cioè una volta soddisfatta tale compulsione, l’ansia scende. “Però tutto questo è molto faticoso, quasi penoso, proprio come nel sogno”, aggiunge.

Il ritmo, invece, cambia nella seconda parte del sogno in cui percorre una strada che definisce “vecchia, antica, non asfaltata come la prima”. La discesa è vissuta come più lenta, e soprattutto, non è solitaria.

Chiedo qualche associazione sulle “presenze” che sente accompagnarla, cioè sulle figure che nel sogno scendono con lei verso lo stagno, ma non mi dice niente di più se non ripetere che una è sicuramente un uomo giovane. Invece rispetto allo stagno e alle oche va oltre: per quel che riguarda lo stagno mi dice che l’acqua che lo forma è limpida, ma è anche profonda e bisogna perciò stare attenti; in più continua dicendo che l’acqua per lei è un elemento gradevole, le è sempre piaciuto avere a che fare con l’acqua, le ricorda i bagni al mare da bambina e aggiunge che l’acqua è “furba perché prende la tua forma”... Chiedo che mi spieghi meglio. In effetti precisa che “prendere la forma” in questo caso vuole dire adattarsi senza fatica ed essere “morbidi” rispetto a ciò che si

incontra. Continuando dice di non essere stupita di aver trovato delle oche nel sogno perché sono degli animali che le sono famigliari, li ricorda da bambina nel cortile di casa. Soprattutto, però, vive le oche come “famigliari” perché è come se si sentisse un po’ in sintonia con loro. A questo punto chiedo ancora cosa vuole dire. Mi risponde con un’altra associazione: potrebbero essere anche le oche del Campidoglio di Roma; le oche guardiane che con il loro allarme hanno salvato la città dall’assedio. “Ecco”, dice, “Io sono anche un po’ come loro, oche giocherellone da cortile che giocano con i bambini, ma anche combattenti che mordono quando si sentono in pericolo...” Qui viene fuori in effetti una parte “doppia” di Cipì: da un lato giocosa, dall’altro più aggressiva se si sente minacciata.

Sento di condividere e accompagnare il lavoro di esplorazione del sogno che Cipì fa, infatti non intervengo più di tanto, se non per rimandarle che il sogno ci può mettere in contatto con alcuni aspetti emotivi di noi che sono comunque da inserire nel contesto della nostra personalità e nel contesto reale che viviamo; ciò in relazione al fatto che le tendenze espresse dal sogno rappresentano più che tutto delle potenzialità del nostro inconscio, cioè dei possibili modi nuovi di vedere e vivere ciò che ci accade anche al fine di accettare meno negativamente alcune situazioni che in passato possono aver causato sofferenza. Ovviamente intervengo cercando di farlo nel modo più delicato possibile, tale da non imporre ciò che dico, ma da offrire spunti di riflessione e di sollievo per chi ascolta.

La seduta, così, scivola via nel racconto e nell’analisi del sogno, portandosi dietro, come prima conseguenza, un recupero di fiducia nel lavoro svolto assieme, sbloccando la situazione di emasse vissuta in precedenza.

Che dire di più di questo sogno?

Essendo il sogno veicolo di un linguaggio simbolico e rimandando tale linguaggio ad una incommensurabilità di significati non riconducibile ad una univocità interpretativa, possiamo dire che non esiste “un’interpretazione giusta una volta per tutte”. Possiamo sicuramente anche dire, però, che questo sogno è stato vissuto da me e da Cipì come portatore di un cambiamento effettivamente possibile.

Cambiamento di “ritmo”, come avviene nel sogno stesso, verso un ritmo più lento, più calmo, meno spinto dalla fretta del “dover fare”. Rallentamento del ritmo di vita che permette, quindi, di accedere al contatto con contenuti emotivi interni molto importanti, perché sentiti propri, parte della propria storia personale, antichi ed istintuali, rappresentati dalla strada a ciottoli e dalle oche che infatti rievocano a Cipì ricordi di infanzia. A questo proposito mi viene in mente una fiaba raccolta dai fratelli Grimm che si intitola “La guardiana delle oche” e che narra la storia di una fanciulla che vessata da uno scherzo del destino, perde la sua vera identità di principessa ed è costretta a fare la guardiana delle oche invece di andare in sposa al principe; ci penserà lo spirito del suo vecchio cavallo morto ingiustamente ad informare l’anziano re dell’inganno e a liberare la fanciulla dalla condizione di sofferenza in cui era caduta. Solo allora si celebreranno le nozze tra il principe e la riconosciuta principessa.

Le fiabe, come in questo caso, ci raccontano in forma metaforica ed anche simbolica, delle vicissitudini della vita e delle risorse verso cui guardare per ritrovare speranza nei momenti di difficoltà. Al di là delle molteplici assonanze tra le vicende fiabesche e la vita reale, alcuni eventi “cardine”, alcuni motivi tipici delle fiabe, ci aiutano a trovare un punto di contatto tra i racconti fantastici e la quotidianità. Uno di questi, per esempio, è il “destino avverso” in cui si trova la protagonista della vicenda all’inizio della storia, punto da cui parte l’intero sviluppo del racconto.

Infatti, è possibile pensare che sia stata una sorta di “scherzo del destino” (la morte prematura del cugino) a dare inizio, anche se non a causare in senso assoluto, il disagio di Cipì. Diciamo, allora, che questo evento tragico ha funzionato da evento scatenante della sofferenza e contemporaneamente del bisogno di cambiamento e di evoluzione di Cipì.

Ma torniamo al sogno. Per quel che riguarda l’elemento “acqua” il discorso, proprio per il richiamo fortemente simbolico che ha, si potrebbe aprire in molteplici direzioni. In realtà sembra che l’aspetto simbolico, cioè fortemente significativo da un punto di vista emotivo per Cipì, in questo

caso risieda nella intravista possibilità di “assomigliare” anche lei un po’ all’acqua. Cioè di poter reagire nei confronti degli eventi di vita proprio come si comporta l’acqua, adattandosi alla forma richiesta, senza per questo dover cambiare la sua natura, senza perdere le sue naturali caratteristiche. E’ significativo però aggiungere a tale riguardo alcuni ulteriori aspetti simbolici. Infatti, nei sogni, l’acqua ci rimanda all’idea di inconscio, di ciò che è istinto, primordiale e per questo anche germinativo, generativo, cioè *materno*, che permette la nascita. La vita è sorta dalle acque in praticamente tutti i racconti mitologici dell’umanità. L’acqua ha quindi un valore simbolico che rimanda al materno universale. Idea del materno che in questo caso è vissuto nel sogno da Cipì come positivo, come rigenerativo, come una nuova possibilità di adattamento alla realtà. Se ricordiamo i primi sogni descritti (quelli della cucina), vediamo che anche là era rappresentata un’immagine descritta come “materno positivo” (la cucina calda e accogliente della mamma); ma era un vissuto molto lontano dalla realtà emotiva di allora della paziente. Allora Cipì era sofferente per la scomparsa del cugino e per il modo in cui i suoi familiari vivevano tale evento, in particolar modo la madre, descritta come “fredda” nelle reazioni. In questi ultimi sogni, invece, l’immagine positiva che l’acqua assume diventa qualcosa di accessibile per Cipì, qualcosa che si può interpretare ed incarnare nella vita “diurna”. Tale immagine non può essere assimilata e quindi vissuta come accessibile (come in effetti avviene in questi sogni) se prima non è cambiato qualcosa dentro di lei nel rapportarsi al mondo e a se stessa. E’ un cambiamento importante per Cipì, questo. Anzi, direi fondamentale nell’ottica del percorso che stiamo affrontando assieme. Rimaniamo entrambi colpiti dalle immagini di questo sogno, come se ci avessero portato ad una svolta significativa verso un modo un po’ più sereno di rapportarsi alla quotidianità.

Cipì si è scritta questo sogno, a differenza di altri, ed anche in alcune sedute successive verranno spesso richiamati ancora alcuni elementi di tale sogno e riattivati in questo modo a livello di coscienza.

Sono ormai passati quasi due anni dall’inizio della psicoterapia e i racconti centrati solo ed esclusivamente sui sintomi sembrano un ricordo.

Effettivamente questo sogno costituisce uno spartiacque nella storia psicoterapica di Cipì.

Qualcosa nel mondo interno di Cipì sembra essere successo: la scoperta di nuove modalità di interazione con la realtà, nuove parti di sé che si affacciano alla coscienza. Parti della personalità che vengono recuperate dalla sua “cantina” personale in cui erano state stipate e relegate ingiustamente come sbagliate, solo dannose per le relazioni che si intraprendono, ora vengono rivalutate e spogliate di quel giudizio negativo che le costringeva perciò a non essere utilizzate nella quotidianità. Sono parti della personalità caratterizzate dalla spontaneità, dal poter mostrare ciò che si prova senza incorrere in un autogiudizio troppo severo.

Accade qualcos’altro però, nella vita di Cipì che ci mette di nuovo in difficoltà e ci costringe a fare i conti con la mancanza, con il lutto.

Affrontare la paura che non t’aspetti

Durante una settimana di vacanza trascorsa al mare, in cui, racconta stupita, riesce ad alzarsi anche dopo le otto di mattina senza sentirsi in colpa, senza sentirsi soffocare e schiacciare dal tempo, Cipì riceve la notizia che una sua collega, a cui peraltro non è particolarmente legata, ma che conosce bene in quanto ne condivide la stanza, si è suicidata.

La notizia fa sprofondare la paziente in un’angoscia molto forte. Le sedute successive alla comunicazione della notizia e al rientro al lavoro sono di una pesantezza schiacciante. Le uniche parole pronunciate da Cipì sono domande sul senso della vita e sul perché si possa compiere un gesto simile, pur sapendo dei pesanti travagli psichiatrici, come i numerosi ricoveri che la collega suicida aveva passato.

Con un po’ di enfasi potremmo dire che “la morte” era entrata spalancando la porta della stanza d’analisi.

La mia apprensione era palpabile alla fine delle sedute di questo periodo e non potevo fare altro che stare con la paziente, per non lasciarla sola di fronte a ciò che per lei senso sembrava non avere.

Come nel dramma di Don Giovanni della coppia Mozart – Da Ponte, siamo così giunti di fronte al famoso “convitato di pietra” che si autoinvita a cena senza chiedere il permesso: nel nostro caso è la paura. Questa emozione sgradevole ci può condizionare la vita rendendoci insicuri e timorosi, in sostanza poco autentici e spontanei per la paura, appunto, di sbagliare. Ancor di più se essa è molto forte e per questo negata e relegata nell’inconscio, condiziona la nostra vita cosciente, rendendoci falsamente sicuri, ma ugualmente fragili. Quindi la paura, come nella vita, anche nella psicoterapia arriva a riscuotere il suo dazio; è un sentimento da provare, a cui però non arrendersi. In questo caso è la paura della paziente per un futuro che sembra di nuovo essere risucchiato dalla malinconia, la paura che lo psicoterapeuta di non sia in grado di aiutarla in questo delicato passaggio. E’ un momento molto difficile, in cui sembra che il lavoro fatto possa essere inghiottito in una voragine improvvisa o quantomeno in cui si sente che tutto viene di nuovo messo in discussione.

Tuttavia, man mano che il tempo passava sentivo che questo evento poteva costituire anche una sorta di “esorcismo” a cui era stato obbligatorio sottoporsi, un passaggio iniziatico necessario, per rinascere più “forti”, cioè più completi. Un modo un po’ violento, ma efficace per costringerci a parlare e trovare strade di accettazione di ciò che fino ad allora viveva solo nei ricordi. Parlare con tristezza, ma non con disperazione del lutto passato, del dolore e dell’identificazione parziale col cugino morto: come se fosse “morta” allora una sua parte, parte spensierata e vitale tanto quanto lo era stato il cugino, almeno nei ricordi di Cipì. Parte vitale che ora stava ritrovando, con in aggiunta un aspetto più spontaneo e genuino, più personale, non vissuta solo di riflesso nei confronti del cugino.

Quest’ultimo triste evento sembrava mettere di nuovo un po’ in dubbio la fiducia nel futuro, soprattutto richiamando tristi ricordi.

Ma non sarà così. Infatti il filo sembra non spezzarsi. Anzi, il parlare, come detto, di questi argomenti, ci porta a trovare nuovi punti di vista, nuove prospettive da cui guardare quest’ultimo difficile evento. Dopo un mese circa, infatti, inizia ad arrivare la rabbia. Rabbia per un gesto, il suicidio, che nasce sicuramente dall’enorme sofferenza di chi lo compie, ma porta anche tanta sofferenza e senso di colpa in che ne è coinvolto, in chi lo “subisce” indirettamente. Questo vale, forse in misura minore, anche per la scomparsa “non voluta”, cioè non causata da un gesto autolesionistico come il suicidio, di una persona cara che muore per una malattia o un incidente: sofferenza provata dalla persona che ci lascia, ma sofferenza e rabbia provata anche da chi si sente abbandonato e un po’ come “tradito” da chi è morto.

Fortunatamente Cipì riesce a parlare di questo, non solo con me ma, anche e soprattutto in famiglia in cui dice di aver trovato una comprensione che non si aspettava.

Il poter parlare con “altri” di questa morte, al di fuori dello spazio psicoterapeutico, con quegli “altri” da cui strenuamente un tempo si difendeva nascondendosi, ha costituito un passaggio fondamentale. Ha portato fuori dal setting psicoterapeutico ciò che all’interno di questo si era sperimentato e “conquistato”: la possibilità di parlare e quindi di provare liberamente le emozioni anche tremendamente negative che un fatto del genere può suscitare, senza sentirsi “sbagliata”, o debole. Cipì ha un po’ involontariamente trasformato questa esperienza di dolore in un’occasione di avvicinamento al mondo emotivo proprio e altrui, scoprendo che ciò costituisce una parte inalienabile dalla personalità di tutti noi.

Quel mondo ristretto di cui parlavo all’inizio di questo scritto e che sembrava imprigionare Cipì dopo la morte del cugino pare ora si stia allargando lentamente, per essere in grado di contenere e condividere i vissuti che lei prova.

Sono trascorsi, così, circa due anni di psicoterapia, attraversati da questi eventi che inquadrati dalla cornice del setting psicoterapico, cioè vissuti e rielaborati insieme, hanno dato vita alle riflessioni e alle emozioni descritte, arrivando a toccare e vivere situazioni che da un lato hanno avuto la loro ricaduta nella vita quotidiana di Cipì e dall’altro hanno aperto nuove strade per luoghi ancora poco esplorati; come il rapporto con altri personaggi maschili della sua vita, oltre al cugino, come il padre o il marito, oppure altri aspetti del rapporto con la madre e con la maternità, con la possibilità, cioè,

di diventare mamma oppure no, passando attraverso la scoperta del suo personale modo di interpretare e vivere il ruolo femminile.

Nelle sedute che seguiranno, nell'anno e mezzo di terapia che si svilupperà ancora, ci sarà occasione di toccare questi argomenti di cui però non mi occupo in questo racconto, avendo voluto dare soprattutto spazio alle parti iniziali della terapia, forse le più difficili, in cui si parte per un viaggio sentito come necessario, ma di cui non si conosce bene il porto di arrivo.

Un' ulteriore ed ultima riflessione che vorrei condividere con il lettore è che spesso ci si sente obiettare da coloro ai quali si propone un percorso psicoterapico che essi "vogliono farcela da soli", cioè vogliono risolvere i conflitti che provano senza dover ricorrere all'aiuto di nessun altro. Ebbene, pur essendo questa una legittima e se vogliamo "nobile" intenzione, mi viene da dire che, in ultima analisi, in una psicoterapia, sia pur con l'aiuto e la direzione del terapeuta, come visto in questo frammento di storia psicoterapica, è poi il paziente in prima persona che si attiva con la propria motivazione al cambiamento e ne diventa il protagonista, cercando dentro di sé le risorse per "sfruttare" un evento vissuto come negativo e trasformarlo in un' occasione di crescita e maggior equilibrio.

Inoltre, da terapeuta, aggiungo che ogni paziente con i suoi conflitti porta anche in *dono* allo psicologo il "ricordare" l'esistenza, anzi l'ineluttabilità degli aspetti conflittuali della vita. Certo è che i conflitti portano con sé un carico di sofferenza, ma con essa anche una ricchezza potenziale nascosta tra le pieghe di questa sofferenza. Cioè attraverso il "mal-essere" possiamo prendere contatto e liberare la parte più autentica di noi. Un po' come trovare le pagliuzze d'oro nascoste nel fango pesante del letto del fiume. Nel caso di Cipì, il mio ringraziamento personale sta nell'avermi fatto (ri)scoprire gli aspetti più profondamente emotivi della vita, anche attraverso il dolore per la scomparsa di una persona cara. Ma anche attraverso l'importanza e la gioia di condividere ciò che si prova con "l'altro", come bisogno fondamentale per la nostra psiche, anche se, a volte, può costare grande fatica.