

MARIA LUISA VERLATO

IDENTITÀ ALLA DERIVA

*Vuoto di sé e vuoto di relazione nel tempo
del "tutti connessi"*



edizioni la meridiana

*p r e m e s s e
per il cambiamento sociale*

Maria Luisa Verlato

IDENTITÀ ALLA DERIVA

**Vuoto di sé e vuoto di relazione
nel tempo del “tutti connessi”**



Indice

Introduzione 9

PARTE I – L'intersoggettività e i suoi colori

1. Relazioni o connessioni? 13

2. Con o senza gli altri? 19

3. Le coloriture dell'intersoggettività 25

4. Stili diversi richiederanno strategie differenti? 49

PARTE II – Vuoto di sé, vuoto di relazioni. Come lavorare con quello che non c'è?

5. Le nuove ferite 59

6. Come lavorare con quello che non c'è 73

7. In contatto o isolati? 81

8. Autenticità, verità 89

9. Da soli non ci si può salvare. La cura è la relazione 99

10. Conclusioni. Alcuni pensieri in una bottiglia... 111

Bibliografia 117

Introduzione

Da un po' di tempo mi accorgo che i racconti dei clienti, alcuni scorcî di vita che narrano, le parole che usano nel descrivere i loro stati d'animo, le coloriture della loro sofferenza sono solo in parte simili a quelli che negli anni ho imparato a incontrare. Questo soprattutto nelle fasce di età più giovani, anche se non mancano i trentenni o i quarantenni. Con loro, gradualmente, all'inizio quasi senza accorgermene, ho cominciato a muovermi in modo diverso nei colloqui di psicoterapia o in supervisione.

È come se mi trovassi sul crinale di una montagna, la mia base sicura di terapeuta, la via praticata e conosciuta si fonda sull'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers, la fenomenologia e la teoria dell'attaccamento di Bowlby. Ha trovato espressione nel testo *Relazioni Ferite, prendersi cura delle sofferenze nel rapporto io-tu*¹ e la riprendo nella prima parte di questo nuovo lavoro. Resta per me un riferimento importante per capire e lavorare con molti adolescenti e le loro famiglie sia in psicoterapia sia in altri contesti, ad esempio di tipo educativo o finalizzati alla prevenzione del disagio e dei comportamenti a rischio.

Il nuovo che sto sperimentando, mi porta però ad ampliare la riflessione. A cercare cosa abbiamo sbagliato o si sta sbagliando con le generazioni che vengono dopo di noi, cosa può essere utile cambiare nel nostro modo di essere adulti o di essere terapeuti per affiancare o essere di aiuto ai ragazzi sempre più smarriti nel non senso e nel vuoto. È il momento di modificare o aggiungere qualcosa alle teorizzazioni e ipotesi precedenti?

Questo mi porta sull'altro versante della montagna, meno sicuro e ancora poco conosciuto, dove comincio a scorgere delle possibili vie, delle ipotesi, anche dei sentieri in parte già esplorati.

Sono questi i percorsi di riflessione, gli interrogativi, alcune delle risposte che propongo nella seconda parte del libro. Alcuni più approfonditi, altri gettati come un sasso nello stagno per smuovere qualcosa, perturbare delle certezze; oppure evocati da intuizioni, echi appena accennati. ...Ancora aperti, in attesa di risonanze, di risposte da parte di chi come me è in ricerca.



2.

Con o senza gli altri?

Capita spesso in un gruppo di lavoro, nel decidere gli orari o distribuire i compiti, che qualcuno faccia notare che, a differenza di alcuni anni fa, è più difficile fra colleghi venirsi incontro, accettare il proprio turno negli impegni più gravosi, ad esempio una trasferta per portare uno strumento o per rispondere a un'emergenza in un certo ospedale, in una azienda. Molti tentano di sottrarsi. Non stanno molto bene, bisogna alzarsi troppo presto, non si sentono sicuri, potrebbe esserci nebbia, sarebbe meglio che ci andasse un altro.

Gli insegnanti spesso raccontano di genitori che vorrebbero un trattamento un po' diverso per i loro figli. Perché non li mettono davanti, o nel banco vicino a quello del più studioso, a quella bambina più tranquilla? E chi disturba si arrangia come può...

Spesso si tratta di genitori che sono presenti nella vita dei figli, attenti al loro apprendimento e a come crescono. È colpa loro se altri genitori non lo fanno?

In pronto soccorso capita di vedere persone con patologie di lieve entità protestare perché sono arrivate prima di altre ma non sono ancora state visitate. Con tutti questi "infarti o incidenti" non è che dovranno aspettare fino a sera il loro turno?

In famiglia, fra studenti o persone che condividono un appartamento, in comunità di diverso tipo la convivenza è spesso appesantita da tensioni, ostilità. La cucina o il bagno lasciati in disordine, il volume di un televisore o della musica troppo alto. Il frigo vuoto. La tendenza a pensare per sé senza tener conto degli altri.

Nessuna di queste persone se interpellata negherebbe il valore della generosità, della solidarietà. Però... il proprio bisogno viene sempre prima. Rinunciare a un vantaggio personale per favorire il gruppo, per andare incontro a una difficoltà di un collega o amico, trovare delle mediazioni nei conflitti di coppia, non è così scontato come potrebbe sembrare. Gli obiettivi individuali hanno la precedenza su quelli condivisi. Perché l'egocentrismo prevale?

Siamo molto lontani dal passato quando l'attenzione degli psicoterapeuti era rivolta ai pesanti condizionamenti culturali e familiari che schiacciavano e limitavano la libertà individuale, la soggettività.



Allontanavano il singolo da ciò “che era destinato ad essere” come dice Rogers nel suo dialogo con Buber¹.

Mio suocero elencava le dieci regole del bambino che gli erano state insegnate dai suoi genitori. Finivano tutte con la stessa parola: ubbidire. Facevano parte di una cultura che ci pare lontanissima. Molte persone erano costrette come lui dentro stili di vita e di relazione troppo rigidi che a loro volta trasmettevano a chi avevano vicino, alla generazione successiva.

Si dava un grande potere agli altri, ai loro giudizi, al “che dice la gente?”. Per stare nelle regole e non perdere l'amore delle persone significative era necessario indossare una maschera che lentamente aderiva fino a nascondere anche a se stessi quello che si sentiva o che si desiderava veramente. Un falso sé che non poteva però proteggere dall'ansia, dalla tristezza che ogni essere umano avverte quando tradisce le sue dimensioni più autentiche.

Se queste ultime, allora come adesso, per i mille eventi della vita che le richiamano, rischiano di rompere questo equilibrio precario e di riemergere alla coscienza, mettono in pericolo l'immagine che la persona ha ormai di sé. Per evitare questa minaccia le esperienze ed emozioni che il bambino ha dovuto negare vengono bloccate, intercettate. Quelle che almeno in parte riescono invece a oltrepassare le barriere difensive possono subire, sempre a fini protettivi, delle distorsioni per cui si discostano da quello che sono veramente. Oppure possono trovare espressione nel sintomo: disturbi d'ansia, fobie, ossessioni, pensieri persecutori, attacchi di panico, depressione diventano allora il grido di aiuto che non ha trovato altre forme per rivelarsi.

I sensi di colpa o il rifiuto, la rottura dei rapporti costituivano, invece, nel passato il prezzo della ribellione, della trasgressione. Per questo in terapia si è dato molto valore al viaggio di ritorno verso se stessi, alla focalizzazione sui propri bisogni e valori, sulla propria interiorità. Si sono cercati i modi per uscire dalla dipendenza e la relazione terapeutica stessa era il più possibile democratica. Rispettosa, accogliente, non giudicante affinché la persona potesse riconoscere i propri criteri per valutare la sua esperienza, e decidere con la propria testa, credere nel suo potere personale.

Parallelamente l'incontro con la propria umanità ferita, con le luci e ombre proprie e di ogni essere umano apriva la possibilità di avvicinarsi agli altri, di desiderare relazioni autentiche e significative, rispettose della libertà di ognuno.



È necessario un rapporto autentico io/tu perché avvenga la nascita psicologica dell'uomo. In modo analogo il sostegno alla soggettività nella psicoterapia umanistica è basato sull'incontro io/tu fra il terapeuta e il cliente. La propria identità, la sicurezza, la libertà nel corso del processo terapeutico e nella vita sono sempre strettamente intrecciate all'intersoggettività, alla consapevolezza che da soli non si può esistere.

Se però ritorniamo ai piccoli esempi di vita quotidiana appena descritti "gli altri dove sono"? Quanto ne teniamo davvero conto? Si ricevono telefonate, mail, sms che qualche volta invece della vicinanza fanno avvertire l'assenza. C'è chi comincia a essere insofferente, ad esempio, ai messaggi di auguri indirizzati a tutti, o starci male quando si accorge che manca quel "Cara Michela..." o "Caro Paolo...". Piccole ferite quotidiane al bisogno di essere ricordati davvero, pensati nella propria unicità.

Per molte altre persone gli stessi sms rappresentano invece l'illusione di essere sempre raggiungibili, connesse. Da anni Bauman esprime il suo allarme per le relazioni che anche in assenza di patologia tendono a essere sostituite dalle relazioni virtuali "senza impegno" più facili da instaurare e rottamare, basta un semplice "elimina"².

Ilvo Diamanti descrive i nuovi quartieri che esasperano la distanza fra le persone, i *non luoghi di socializzazione* come i centri commerciali, le notti bianche, dove la folla dà solo l'illusione di non essere soli. La fatica di incrociare gli sguardi altrui, di guardare e lasciarsi guardare senza essere protetti dagli occhiali³.

Quando si fa riferimento al narcisismo ed all'egocentrismo della nostra epoca, pare sempre che si stia parlando degli altri, mai di sé (noi terapeuti compresi).

L'invito che arriva da più parti alla cooperazione, a prenderci il tempo per stare con noi stessi e stare davvero con gli altri, o l'invito di Morin alla solidarietà e responsabilità, a una valorizzazione delle dimensioni etiche e di impegno, anche politico, tocca molte persone. Scorrono via in altre.

Negli ultimi decenni la sofferenza si è manifestata con sempre maggiore frequenza sotto forma di disturbi di personalità, in particolare dell'area narcisistica.

Lasciati i tormenti della generazione precedente, la persona non si sente più in colpa e responsabile per le proprie difficoltà. Al contrario la causa dei propri problemi tende a essere collocata



all'esterno di sé. È colpa degli altri se sto male. Io starei bene se solo fossero più precisi, se facessero come dico io, fossero più attenti a me, a venirmi incontro, a darmi ragione, a capire il mio valore, ...se non mi lasciassero solo...

... Io... Io... È difficile per la persona percepirsi in modo realistico, accettare la propria fragilità.

“Io, io, io ancora io... io, soltanto io, ovunque io... La parola io è uno strano grido che nasconde invano la paura di non essere nessuno”, diceva una canzone di Gaber⁴.

Il processo psicoterapeutico ha richiesto degli adattamenti rispetto a quanto si faceva in precedenza. All'esplorazione e comprensione di sé e della propria storia, dei bisogni di riconoscimento disattesi, negati, si è affiancata un'attenzione maggiore alla relazione e all'altro. Per vederlo in termini realistici come una persona distinta e non come un prolungamento di sé o un antagonista ai propri bisogni, con me o contro di me, in una dicotomia che poco rappresenta la complessità delle relazioni e della vita. La riflessione sui propri modi di interpretare gli eventi ha evidenziato la prevalenza di dinamiche competitive piuttosto che cooperative.

Si è reso necessario un ridimensionamento dell'io e una valorizzazione del tu, dell'altro. Altro che in ogni caso c'era, anche se indebolito da fraintendimenti e distorsioni.

Attualmente si rende necessario un ulteriore cambiamento di rotta. Il male di vivere che incontriamo sta prendendo delle coloriture ancora diverse. Ci costringe a chiederci cosa sta avvenendo nella società e cosa stiamo trasmettendo alle nuove generazioni. Cosa abbiamo fatto di buono e in cosa si è fallito.

Molti autori concordano sulla necessità di capire cosa sta succedendo rispetto a forme di disagio che pur conservando nomi conosciuti da tempo, anoressia e bulimia, depressioni, dipendenza da sostanze, attacchi di panico, sembrano sottendere un vuoto di relazione e un'opposizione totale e radicale all'altro; qualcosa di molto diverso da quello che nel tempo ci eravamo preparati a trovare ed affrontare⁵.

Quali nuove vie possiamo allora percorrere per sostenere le persone a uscire dalla paura o dal vuoto, trovare la propria strada ed essere se stesse, tenendo conto che ci sono anche gli altri? Trovando la giusta distanza fra sé e loro? Impegnandosi in relazioni, legami, senza i quali la paura è troppo grande e la nostra umanità impoverita?



4.

Stili diversi richiederanno strategie differenti?

Marianna

Una ragazza di 15 anni, Marianna, frequenta una scuola professionale in attesa di potersi iscrivere alla scuola per estetiste.

L'istituto che frequenta segnala spesso la difficoltà da parte degli insegnanti di gestire alcune classi in cui è più alta la presenza di allievi iscritti solo per espletare l'obbligo scolastico, privi di interesse per lo studio o per la professione a cui avviano.

È molto carina, ben pettinata e truccata, ha buon gusto nel vestirsi. Si resta molto sorpresi appena la si sente parlare. Usa espressioni dure, volgari, il turpiloquio.

Quando è tranquilla e non interferisce troppo con l'attività didattica ascolta musica con le cuffie, invia messaggi col cellulare, che non è permesso tenere, sta con i piedi sul banco, esce dall'aula. Se c'è compito in classe scrive, ma qualcos'altro, disegna per conto suo, non fa mai quello che viene richiesto.

Non accetta limiti da parte degli insegnanti e se viene richiamata li affronta con rabbia e sfida dicendo che fa quello che vuole e che la lascino in pace. Altre volte disturba attivamente le lezioni parlando a voce alta, provoca, si avvicina e sbaciucchia qualche ragazzo... fa il verso o prende in giro gli insegnanti, cambia posto nei banchi.

Il consiglio di classe, d'accordo con i genitori, ha cercato di affrontare queste difficoltà in più modi, col dialogo, che però viene rifiutato, stabilendo limiti e regole condivise da tutti, ma nulla pare servire. Non sono servite le note, né delle sospensioni da scuola. Dice che a lei non interessano.

I genitori soffrono per questa situazione. Ritengono che gli insegnanti stiano facendo del loro meglio e abbiano fatto bene a sospenderla, ma si dichiarano incapaci di avere alcuna influenza su di lei; la madre disperata dice di non saper più cosa fare.



Qualche insegnante ha cercato di parlarle e capire come si sente, ma la risposta è stata che si facesse gli affari propri, “non me ne frega niente della scuola, voglio fare l’estetista”. Solo con un’insegnante particolarmente rigida e severa, a momenti temuta perfino dagli altri docenti della scuola, si trattiene un po’, non del tutto. La classe e lei in primis è poi particolarmente turbolenta con un’insegnante che pare più in difficoltà come persona, più insicura, che minaccia continuamente sanzioni che non dà mai. Una cosa particolare rispetto a quanto si verifica di solito in queste situazioni è che il gruppo classe è molto unito, non ci sono sottogruppi, divisioni, fra i cinque, sei, ragazzi più turbolenti e gli altri. Non ci sono difficoltà particolari nemmeno con quelli che si impegnano di più nello studio. Anche Marianna non ha cattivi rapporti con loro, anzi pare che li diverta molto. Fra di loro sono solidali, generosi, e sono alleati nel divertirsi e vedere gli insegnanti in difficoltà. Non pare esserci nessun leader, né positivo né negativo.

Marianna non accetta un intervento di tipo individuale. “Dallo psicologo devono andarci gli altri, non io”.

Che grido di aiuto sta esprimendo la ragazza con il suo comportamento? A quale intervento si può pensare per dare aiuto a lei e alla scuola?

Wally

Ritroviamo moltissime analogie, ma anche alcune differenze, nelle difficoltà e nella situazione scolastica e di vita della coetanea Wally, che frequenta invece una scuola alberghiera, anche lei senza sapere bene il perché. Ci andavano alcune amiche e si era iscritta pure lei.

Il comportamento in classe, l’atteggiamento verso gli insegnanti e i loro tentativi di intervenire è pressoché identico a quello di Marianna. Diverso invece il suo modo di vestire, provocante e a volte un po’ volgare. E molto diverse le sue relazioni con compagni e compagne.

Ha bisogno di essere sempre al centro dell’attenzione e di controllare tutto, in particolare le relazioni fra i coetanei, dentro e fuori da scuola. Tende a creare sottogruppi fra loro antagonisti, a emarginare qualcuno, creare inimicizie. Cerca di rubare il ragazzo delle altre, di separare chi è in coppia inventando bugie, insinuando dubbi, gelosie. È tutto un girare di sms, messaggi su



Facebook quando è a casa, con cui si intromette in modo pesante nella vita degli altri e nei loro rapporti. *Divide et impera* pare il suo motto principale.

Molti in classe e fuori hanno paura di lei e tendono a compiacerla per evitare ritorsioni. Con questi ultimi allora diventa protettiva, li coinvolge nei suoi intrighi, con lei sono al sicuro per un po', fino a che non si stanca. Non è mai aggressiva fisicamente. Viene temuta per una sorta di perfidia, di capacità di ferire proprio dove le persone sono più vulnerabili. Non si è scusata nemmeno una volta per quello che fa, anzi pare soddisfatta se gli altri ci stanno male. Anche gli insegnanti la guardano con inquietudine e un po' la temono. È l'allieva che alla minima *defiance* potrebbe filmarli e mettere il video su You Tube.

Qualche volta fa trasparire la fragilità, la tristezza. Piange. Però non è facile capire quel pianto. Soffre? Manipola? Controllando ha l'illusione di essere forte. In quel modo pare nascondere ai propri occhi la sua impotenza, il dolore di essere stata vittimizzata. Infatti purtroppo ha alle spalle una storia di abusi.

Frenetica, non può mai fermarsi, sempre a tramare, trafficare, disturbare. Fermarsi significherebbe sentire, provare dolore, chiedersi chi è, cosa sta facendo, dove sta andando. Fa troppo male.

La famiglia non risponde agli inviti della scuola. Il padre se ne è andato da casa da tanti anni e non vede quasi mai la figlia. Non se ne è mai interessato veramente. La mamma, alle prese con una vita sentimentale turbolenta, l'ha trascurata lasciandola per lunghi periodi ai nonni per poi riprenderla con sé se si arrabbiava con i famigliari. Spesso ha scaricato su di lei la rabbia che prova per l'ex marito. Pareva usarla come un'arma contro gli altri più che amarla come figlia. E la ragazza pare proprio un'arma. Sempre pronta a trafiggere, ferire, far male. Non riesce ad avere nessuna influenza o controllo su di lei. Spinte, insulti, stratttonamenti sono molto frequenti se la richiama o tenta di metterle dei limiti, ad esempio, nell'orario serale che Wally ignora andando in giro, non dicendo mai dove, con ragazze più grandi. Vorrebbe che se la tenesse il marito perché si è arresa, non sa proprio cosa fare, ma Wally non vuol saperne del padre e della sua nuova compagna. "Chi li conosce?", dice. E ha ragione. Non li conosce e non la conoscono.



4.1

AREA DELLA CONFUSIONE O DELLA DIPENDENZA?

Colpisce che Marianna manifesti atteggiamenti e comportamenti provocatori e di disturbo solo verso gli adulti e, scopriamo, prevalentemente in classe. Non se la prende mai con i compagni con cui si trova bene e verso cui sa anche essere solidale. Non presenta comportamenti di tipo antisociale in ambito extrascolastico. I gruppi che frequenta sono quelli dei ragazzi della sua età, non impegnati in uno sport o in altro, ma nemmeno devianti; vanno al bar, in discoteca, stanno in piazza.

Wally invece manipola, controlla, tormenta tutti, adulti e coetanei. Tende a frequentare gruppi di ragazze più grandi di lei, non si sa cosa facciano alla sera.

Marianna è molto coerente nel suo comportamento a scuola; “sono obbligata a starci e mi oppongo con tutta me stessa” pare dire. Si oppone agli insegnanti, non ai compagni con cui va d'accordo. Ha una sua coerenza nel restare impermeabile ad ogni cosa che possa far dubitare della sua immagine di dura e sprezzante con gli adulti. Anche il suo obiettivo di fare l'estetista rimane stabile. Non presenta le incoerenze e le discontinuità della ragazza a rischio di disturbo *borderline* di personalità; nei confronti degli insegnanti è sempre “coerentemente” persecutoria. Le sue modalità relazionali non si configurano all'interno del triangolo drammatico salvatore, vittima, persecutore come invece succede a Wally. In modo analogo sono assenti in lei gli atteggiamenti di manipolazione, seduzione, controllo, che invece rendono così inquietante l'altra agli occhi dei coetanei e degli adulti.

Sicuramente i modi di essere di Marianna non fanno pensare a un'intersoggettività sicura, né alle coloriture della solitudine o della discontinuità/confusione. Possiamo, invece, chiederci se la dimensione relazionale in cui è stata ferita possa essere quella della dipendenza. L'area che corrisponde al modello di attaccamento ambivalente/resistente. Viene da immaginare che la sua storia di vita sia stata caratterizzata da accettazione condizionata: “Ti accetto solo se... ti voglio bene se fai quello che ti dico, che mi aspetto...”. E che lei abbia detto NO. Che per sfuggire alla dipendenza, al rischio di essere schiacciata dalla volontà altrui abbia trovato una via di fuga nell'opposizione, nel rifiuto, nella provocazione e



impermeabilità alle richieste dell'adulto. Dalla dipendenza all'oppositività. Come se dicesse "non mi avrete" con atteggiamenti che mascherano l'insicurezza e le paure prevedibili in chiunque, soprattutto in fasi di cambiamento della propria vita.

Nessun dubbio invece per Wally. Il suo modo di essere e la sua storia personale presentano le cicatrici e le distorsioni di chi ha sperimentato disorganizzazione, confusione, traumi. I suoi rapporti sono carichi di competizione. Lei deve vincere, altrimenti la fa pagare.

Non sa chi è. La bambina o adolescente vittimizzata, abbandonata? La cattiva oppure quella che nasconde la tristezza e la paura? Un'identità negativa maschera la sua insicurezza, copre tutte le possibili domande su chi è lei e cosa può fare. In superficie appare solo la sua rabbia, la manipolazione. Meglio far paura che avere paura.

Stili diversi di attaccamento richiederanno strategie differenti nel nostro modo di lavorare con queste ragazze? Nei progetti che si possono fare a scuola?

Cosa può essere di aiuto a Marianna se pensiamo che con l'opposizione a ogni adulto ha cercato di mantenere una sua forma di autonomia e libertà, di salvaguardare la sua identità?

Non cadere nel braccio di ferro con lei, aiutarla a riconoscere cosa muove il suo comportamento, da cosa ha avuto origine, valorizzare le buone relazioni con i compagni, potrà permetterle di individuare strategie diverse, più efficaci rispetto al bisogno di indipendenza e con costi meno elevati.

Come muoverci se pensiamo alla confusione, alla disorganizzazione di Wally? Allo smarrimento di non sapere chi è. Come avvicinarla superando il muro della sua rabbia, la paura che si ha di lei?

Cominciare semplicemente a guardarla con occhi diversi, non vederla potente, ma nella sua fragilità, quindi provare sentimenti nuovi per lei, apertura al posto della chiusura causata dal timore, può fare la differenza. Lo hanno sperimentato gli insegnanti poche settimane dopo la prima supervisione. Sostenere la classe a percepirla per quello che è, che può essere, nei suoi bisogni così simili a quelli di tutti, può sciogliere alcuni nodi. Non cadere nelle dinamiche del triangolo drammatico può prevenirne altri. Quindi senza togliere valore all'unicità di ogni persona ed esperienza, conoscere il linguaggio relazionale di base amplifica le



nostre possibilità di sintonizzarci con il mondo fenomenico del cliente, primo passo per sostenerlo nel suo incontro con se stesso, con quello che gli fa male o con le sue risorse. È un percorso che non segue regole precise, ma che si “sente”, si intuisce, di dover modulare in maniere diverse.

4.2

UN ASCOLTO CON SFUMATURE DIVERSE

Anche diagnosi, sofferenze apparentemente simili, possono sottendere dimensioni esistenziali differenti, paure e desideri diversi, e richiedere pertanto un ascolto con implicazioni diverse.

1. La depressione, ad esempio, può essere reattiva ad una perdita o ad un altro evento doloroso in una persona sicura, fiduciosa, capace di chiedere e ricevere aiuto (con mappa relazionale prevalentemente impostata alla sicurezza) e il nostro ascolto sarà quello di un essere umano che sta vicino, accoglie il dolore dell'altro, fiduciosi che nel tempo troverà in sé le risorse per andare avanti.

2. Oppure può trattarsi di una depressione correlata a un'intersoggettività limitante, non rispettosa dell'autonomia e originalità di ognuno, che crea dipendenza e distanza dal proprio progetto di vita. La terapia offrirà, sia con gli adulti sia nel lavoro con il bambino e con l'adolescente, una relazione di intersoggettività paritetica e sicura, compensatrice delle carenze e occasione per lo sviluppo di potenzialità sopite o bloccate.

3. Possiamo anche incontrare persone la cui depressione pare più profonda, radicale, legata a relazioni fredde, prive di intimità, caratterizzata da solitudine e alienazione da sé, e allora diventa segnale importante di un'intersoggettività fredda, muta, distaccata. In questo caso... “Gli abissi ghiacciati del cuore hanno bisogno di una presenza amica... e la parola senza l'anima che la renda viva, non basta a lenire le ferite e le angosce” (Borgna).

4. Oppure può essere scatenata da un grave abuso, psicologico, fisico o sessuale e allora sarà fondamentale tener conto di



tutto ciò che si è detto rispetto alla terapia, alla cura dell'area della confusione.

Lo stesso si può dire, sempre come esempio, per altri disturbi all'apparenza simili come quelli del comportamento alimentare. Anch'essi spesso derivano da ferite diverse.

1. Ragazze anoressiche che hanno vissuto relazioni fredde e distanzianti, il non riconoscimento, possono con il sintomo anoressico, diventando trasparenti, rendersi finalmente visibili, e la terapia sarà soprattutto data dall'incontro io-tu. Dal riconoscimento, attenzione, ascolto, considerazione...

2. Ragazze troppo protette e controllate, soffocate, invischiate nella ragnatela affettiva-opprimente di alcune famiglie possono, al contrario, dire il loro no, tentare di tutelare una sfera di autonomia che non riescono a ottenere in un altro modo, rifiutando il cibo. E il processo terapeutico andrà nella direzione dei bisogni di maggiore libertà, autonomia, differenziazione...

3. Ragazze confuse, "interrotte", spaventate dal vuoto e dal non senso, dall'angoscia di esperienze traumatiche nel farsi male con i disturbi del comportamento alimentare tentano di soffocare, sostituire con il dolore fisico la sofferenza disperante che sottende il sintomo.

La terapia sarà difficile, comporterà l'incontro con un "tu" che non si spaventa, non le spaventa, non può salvarle ma solo camminare rispettoso al loro fianco, incontrando piano piano i sentimenti che più fanno paura, e le loro risorse sconosciute... non solo l'identità negativa...

"Per questo, se accanto alle tre condizioni di cui parla Rogers, riusciamo a vivere con i nostri clienti feriti nell'intersoggettività un incontro Io-Tu autentico (l'uomo diventa Io a contatto con il Tu', scrive M. Buber in *Io e Tu*), che consente un'esperienza emozionale correttiva proprio rispetto alle dimensioni che sono state più ferite, il loro processo di crescita e autorealizzazione può ripartire, verso il loro unico e personalissimo cammino di vita, portandolo a compimento (Buber, 1990)"¹.



6.

Come lavorare con quello che non c'è

CONFUSIONE, COMPETIZIONE, RABBIA...

6.1

Nei colloqui, nelle supervisioni, emergono sempre più rabbia, collera, aggressività. E sempre maggiori spinte alla *competizione*. Graduatorie di chi è più bravo e chi meno. Interpretazioni, giudizi. Se fai così sei leader, se fai in quest'altro modo hai poco carattere, sei sottomesso, o meno brillante di... o poco generoso, o troppo ingenuo, o ti fai fregare... Etichette diverse per ogni momento della giornata. Etichette incollate sugli altri, etichette su di sé.

Qualche ragazza racconta l'angoscia di questo confronto continuo con le altre. Dal punto di vista fisico, del carattere, sull'intelligenza, e sul vestire... Per Antonella il dubbio di essere "meno" delle altre è così angosciante da scegliere di uscire solo con quelle che considera "inferiori" così non teme di sfigurare. Se un maschio le sembra "superiore" ne ha paura. "Ma poi come posso star bene se non apprezzo le persone con cui sto perché mi sembrano delle sfigate – si chiede –... oppure chi mi credo di essere per giudicare gli altri. Se fossero loro a non stare bene con me, a invidiarmi... Allora le metto alla prova, ne combino qualcuna di grossa così capisco se ci tengono a me." Mi racconta qualche episodio. "Vero che ho fatto una cretinata?"...

I dubbi, le domande continue e incessanti richiamano l'ossessività di certi tratti nevrotici del carattere, ma dietro a essi troviamo ancora una volta qualcosa di diverso. Non c'è soluzione al problema se non si esce da questa spirale competitiva. Che si sia migliori, che si sia peggiori si sta sempre male.

Come ritornare a una visione cooperativa dei rapporti? E come trovare se stessi in questo altalenare di dubbi?



“Chi sono io?” si chiede qualche ragazza. “Non lo so più”. Non a causa di relazioni traumatiche e disorganizzate ma per uno specchio interiore che come un caleidoscopio non riflette mai un’immagine unitaria, stabile di loro stesse, ma contraddittoria e deformante. Uno specchio che cambia con molta rapidità, che mostra una cosa e il suo contrario nell’arco di poco tempo. Come fare senza che nessuno aiuti a integrare la complessità in un’unica identità con le sue tinte variegata e sfumate?

La confusione allaga ogni aspetto della vita. Ho davvero amici, amiche? Il ragazzo o la ragazza con cui esco mi interessa davvero o semplicemente mi fa sentire più sicura, mi mette meno dubbi su di me rispetto ad altri? E voglio studiare o lavorare? Per fare cosa poi? Ma chi mi credo di essere? E no sono bravo/a. Come si fa a capirsi? Mi sento perso/a. Non ci capisco niente. Vuoto. Buio.

Parlano di angoscia, di attacchi di panico, della paura di guidare, o di allontanarsi troppo da casa, di compiere gesti violenti come quelli riportati dalla cronaca, di perdere il controllo.

In passato questi sintomi erano legati a conflitti interiori, alla lacerazione e destabilizzazione provocata dalle esperienze o dai bisogni inconciliabili con l’immagine di sé e ritenuti inaccettabili, pericolosi al punto da far perdere la stima o l’amore delle persone di riferimento.

Attualmente, invece, sembrano affiorare con maggiore virulenza proprio nei momenti in cui si fermano, in cui potrebbero stare un po’ più tranquilli, ascoltarsi dentro. È proprio in quei momenti, raccontano in terapia, che si sentono sprofondare nella disperazione, nel vuoto. In una spirale che li risucchia. Ma, se si fa spazio il ricordo di un torto subito, la rabbia contro un collega, verso il partner... le cose cambiano.

Quando la rabbia quasi ossessiva li divora, quando sono arrabbiati con qualcuno, risentiti col ragazzo o la ragazza che stanno frequentando, arrabbiati con un insegnante, con dei vicini di casa, con chi non vuole che facciano troppo rumore la notte fuori dal bar, con quel cane che abbia nel cortile di fronte, il vuoto e le paure per un po’ non si fanno sentire.

La rabbia copre la sensazione disperante di vuoto.

Anche la scarica di adrenalina del parapendio, del paracadutismo o di sport pericolosi, del modo con cui guidano la moto o lo scooter *copre il vuoto*. Trovare la forza per fermarsi a guardarlo, non è facile. Terrorizza. Placa di più farsi male.



... IL VUOTO

6.2

Fanno fatica a descrivere il vuoto. È molto di più del dolore legato a un abbandono o a una perdita. Più della noia e del non senso. Un grande senso di mancanza... Vuoto lancinante come una ferita aperta per cui non c'è sollievo, o vuoto di sé, lo smarrimento nella paura, nell'angoscia che non si riesce a fermare, vuoto che fa perdere i propri contorni, come una spirale che risucchia, fa implodere, un abisso in cui si precipita, in cui non si trova il senso di quello che accade attorno. Vuoto di speranza, di futuro. Un vuoto che angoscia già dal risveglio, ogni giorno. *Albe demoniache* le chiama una giovane donna.

Vuoto di valori, di buoni motivi per andare avanti. Che qualche volta si colora di rabbia, tanta e tanta rabbia... È qualcosa di esistenziale, non una specifica carenza, che pervade tutto il corpo oltre che l'anima. Niente lo attenua.

Non sono le cose, gli oggetti attorno a me che sembrano sparire, è come se me ne fossi andato io, dice un ragazzo. In quei momenti non ci sono più io.

La mancanza di desideri e sogni lo amplifica.

Gli oggetti, le cose, possono dare l'illusione di riempirlo, di nascondere. I gesti autolesivi, riempirsi di cibo, l'alcool o le sostanze danno un po' di sollievo. L'impressione di allontanarlo per un po'. Nient'altro.

"Farsi male per provare meno male altrove", scrive David Le Breton¹. Sentire il dolore per non essere sopraffatti dalla sofferenza di non esistere. Per non morire. Quindi qualcosa di molto diverso dal desiderio di morire e dai gesti suicidari.

"È un mezzo paradossale ma provvisoriamente efficace di lottare contro la vertigine prendendo l'iniziativa e saltando volontariamente nell'abisso." [...] Come per salvare le foreste da un incendio si brucia una fascia limitrofa di vegetazione, la linea tagliafuoco, "sacrificando una piccola parte di sé nel dolore e nel sangue l'individuo si sforza di salvare l'essenziale, infliggendosi un dolore controllato, lotta contro una sofferenza infinitamente più intensa. Per salvare la foresta bisogna sacrificarne una parte: è proprio questa la parte del fuoco".

[...] L'autolesionismo sostituisce la mancanza di parole, l'impossibilità di pensare e descrivere a se stessi e agli altri cosa si prova. Dimensioni che la psicoterapia cerca di restituire.



9.

Da soli non ci si può salvare. La cura è la relazione

“Siamo salpati tutti sulla stessa barca e, nella tempesta, nessuno può salvarsi da solo”¹. La cura, l'aiuto è nel legame.

In terapia, nelle relazioni di aiuto ed educative, si pone la necessità di sperimentare nuove rotte, ritrovare e mantenere il giusto equilibrio fra soggettività e appartenenze, libertà e legami. Sapendo che da soli non ci si può salvare.

Molte adolescenti che hanno letto *L'eleganza del riccio*², ne parlano in terapia. Il loro personaggio è la solitaria Paloma. Ha deciso che il giorno del suo tredicesimo compleanno, non sa ancora come, si ucciderà. La solitudine e il desiderio di morire di Paloma cominciano a sciogliersi quando incontra Renée e Monsieur Ozu.

“Per la prima volta ho incontrato qualcuno che cerca le persone e che vede oltre... Non vediamo mai al di là delle nostre certezze e, cosa ancora più grave, abbiamo rinunciato all'incontro, non facciamo che incontrare noi stessi, in questi specchi perenni senza nemmeno riconoscerci. Se ci accorgessimo, se prendessimo coscienza del fatto che nell'altro guardiamo solo noi stessi che siamo soli nel deserto, potremmo impazzire... Io invece supplico il destino di darmi la possibilità di vedere al di là di me stessa e di incontrare qualcuno...”³

Quante volte pensiamo di essere osservatori oggettivi e vediamo solo l'idea che abbiamo dell'altro, i colori delle lenti con cui lo guardiamo, le griglie con cui lo classifichiamo senza capirlo. Se iniziamo a rendercene conto, prestando attenzione alla nostra propensione a notare alcuni aspetti piuttosto che altri, a enfatizzarne alcuni, a minimizzare o dare poco peso a dimensioni che ci accorgiamo che sono invece importanti per altre persone, possiamo intuire qualcosa di noi, delle nostre categorie e costrutti. Costituiscono un'opportunità per conoscere meglio noi stessi, i motivi per cui abbiamo imparato a usare questi filtri piuttosto



che altri e tenerne conto quando guardiamo fuori di noi. Così sarà più facile tenerli puliti, vedere l'altro con i suoi colori e incontrarlo davvero. Non lasciarlo solo. Non essere soli.

... È la prima volta che incontro qualcuno che si preoccupa di me quando mi parla: non aspetta l'approvazione o il disappunto, mi guarda con l'aria di dire "Chi sei? Vuoi parlare con me? Mi fa proprio piacere stare con te!"⁴.

Stare bene assieme ai ragazzi, chiedere loro il permesso di avvicinarli, di spiegarci chi sono aiuta noi a capirli un po' di più e loro a fidarsi, non sentendoci arroccati nella posizione di chi crede di sapere già tutto.

Con alcuni è più facile farlo, come se non aspettassero altro. Con altri è più difficile. Sentiamo il vuoto, la difficoltà del contatto, l'indifferenza, il rifiuto.

9.1

NON ESISTI!

In una supervisione gli educatori di un ragazzo di 13 anni che vive nella comunità in cui lavorano hanno espresso con queste parole l'esperienza quotidiana con lui.

È come se non esistessimo. Si rivolge a noi solo se ha bisogno di qualcosa e lo fa in un modo tale che ci fa sentire manipolati. Come usati. Noi non ci siamo per lui... è come se anche lui non ci fosse. Come avere davanti un buco nero. Buio. E non è un problema che avvertiamo solo qualche volta, un singolo episodio come accade con altri ragazzi del gruppo. È un suo modo di stare al mondo. Lui è sempre così. Non lo afferri... e se si avvicina ti senti usato. È difficile spiegarlo. Come se tutto di lui dicesse: "Non mi servi. Ti cancello! Non esisti."

Sentirsi usati, manipolati, buttati via quando non si serve fa male. Possono risuonare emozioni legate alla propria storia personale, la tentazione di rifiutare a propria volta il ragazzo, piuttosto che mantenere l'attenzione sulla sua fragilità, inafferrabilità, vuoto.

Se a questo si aggiungono la provocazione e la sfida, oppure comportamenti violenti, le trappole relazionali del triangolo drammatico diventano ancora più insidiose a meno che non riusciamo a fermarci un attimo e chiederci se abbiamo abbastanza fiducia e coraggio per provare a credere lo stesso nell'altro, senza illuderci di essere dei salvatori, di poter fare chissà che grandi cose. Tanto basterebbe poco per farci cambiare idea e uscirne scoraggiati.



Vale la pena in situazioni di questo tipo continuare a stare nel rapporto cercando di essere degli adulti equilibrati. Ponendo limiti e contenendo i comportamenti aggressivi con fermezza nei momenti di maggiore crisi, spostando a un momento successivo la ricerca di una spiegazione all'accaduto. La priorità sarà quella di chiedere ai ragazzi cosa li ha esasperati, fatti esplodere. Di facilitare l'espressione del loro punto di vista, mentre sarebbe prematuro introdurre il nostro o quello delle altre persone. La strada necessaria per conoscere l'empatia richiede tempi più lunghi. Rimane prioritario aiutarli a considerare le conseguenze del loro comportamento. A non nascondersi dietro a scuse di facciata. A rendersi conto di quello che hanno fatto e dei sentimenti delle altre persone.

È una prova faticosa affiancarli senza sentirci vittime né reagire a nostra volta con aggressività e svalutazione. Essere noi stessi, capaci di dare continuità, una presenza accogliente nell'ascolto e non balbettante nel porre limiti chiari e fermi; capaci di confronto, di esprimere chiaramente il nostro pensiero senza manipolare, sapendo che stiamo semplicemente esprimendo il nostro punto di vista, senza nessuna verità in tasca. Abbastanza sicuri ma non troppo. Con l'umiltà di saper dire "aiutami ad aiutarti", o con le parole di Bowlby "tu lo sai... dimmelo".

Nella liquidità, nel vuoto, forse l'unica possibilità è di affiancarsi e nuotare insieme, ancora una volta né troppo vicini, né troppo lontani. Con delle soste per prendere fiato, guardarsi attorno, trovare uno scoglio su cui appoggiarsi, parlare un po', stare in silenzio. Scoprire che si può star bene assieme.

In fondo si tratta di vivere un'intersoggettività sicura. Sufficientemente vicini per far sentire che ci siamo, che ci teniamo a loro, ma non invasivi, troppo presenti e controllanti. O peggio ancora ambigui nelle nostre richieste. Aperti a un incontro autentico, sicuramente difficile quando fattori sociali sfavorevoli si innestano su situazioni personali già compromesse, come la confusione o la disorganizzazione delle relazioni e dell'identità. Quindi una relazione da persona a persona in cui tener presenti le difficoltà legate all'impulsività, alla poca riflessività, alla competizione, in cui tessere connessioni, ponti, fra il passato, il futuro e il presente. Il passato infatti è una zavorra pesante che però non costituisce un'esperienza su cui contare, da cui imparare. Il futuro pare non esistere, privo di progetti, di speranze, di fari che indichino



la via. L'esperienza attuale è troppo rapida, un qui e ora troppo sfuggente per fermare un pensiero, operare una scelta.

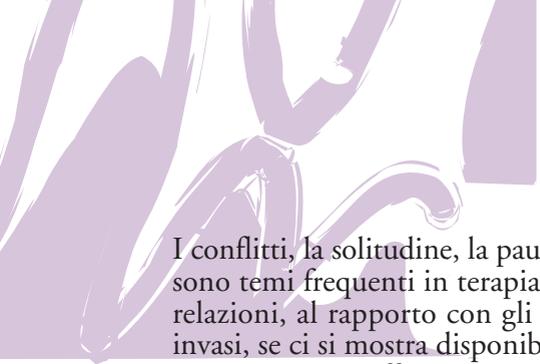
9.2 COME CALMARSISI?

Capita sempre più spesso che anche ragazzi con legami familiari "sufficientemente buoni" portino in terapia angosce e fatiche simili. Una sensazione continua e pressante di *overwhelming*, il vaso sta sempre per traboccare, per cui non riescono più a capirsi, scegliere, valutare su quali pensieri o scelte fermarsi, che priorità darsi. Sono angosciati dallo stare soli, non per dipendenza ma perché non sanno cosa fare, come si fa, cosa succede... Rallentare? E poi? ...Molti alla sera non riescono ad *addormentarsi* per la carica di pensieri, eccitazione, confusione che avvertono in sé. Qualcuno trova o ha trovato risposte nell'uso di sostanze o alcool. Cos'altro può aiutare a calmarsi? Una corsa, una nuotata, uno sport. In alcuni casi fanno bene. In altri diventano anch'essi fonte di stress. Un modo per esagerare, stordirsi e farsi male. Altre volte fanno sì che ci si scarichi un po' ma poi tutto ritorna come prima.

Sicuramente è utile capire cosa ci sta succedendo, cosa ci confonde e inquieta.

Come impariamo nella nostra vita a dare ordine a quello che sentiamo, a decidere con che priorità affrontare i diversi problemi quando siamo sotto pressione, a ricavarci uno spazio sicuro? Probabilmente è un saper fare che interiorizziamo nei primi anni di vita osservando le persone che abbiamo vicino, il loro modo di affrontare le loro difficoltà. Il tempo che si danno per trovare soluzioni, la calma o angoscia con cui lo fanno. Si apprende dal modo con cui i genitori o le altre figure importanti sanno avvicinare il bambino nei momenti in cui è travolto dalle emozioni. L'empatia, la capacità di sintonizzarsi sulle sue emozioni, dar loro un nome, capirne il significato, ha un grande effetto contenitivo. Dà sicurezza. Il bambino capisce cosa gli sta succedendo e perché, cosa può fare, di cosa ha bisogno. Cresce in consapevolezza.





I conflitti, la solitudine, la paura di non piacere, dell'esclusione, di disturbare gli altri sono temi frequenti in terapia. Adesso come in passato riflettono i timori legati alle relazioni, al rapporto con gli altri. La paura di essere traditi se ci si fida, sfruttati, invasi, se ci si mostra disponibili. La paura di venire criticati, giudicati.

Oggi a queste sofferenze se ne aggiungono altre. Il "male di vivere" che incontriamo sta prendendo delle coloriture molto diverse da quelle che nel tempo ci eravamo preparati a trovare ed affrontare. La sofferenza che si fa disagio è spesso legata al vuoto, ad una svalutazione delle relazioni e dei legami più difficili per tutti nonostante le possibilità di essere sempre connessi e raggiungibili ovunque.

La domanda vera è: ma l'altro dov'è? Cosa sta avvenendo nella società e cosa stiamo trasmettendo alle nuove generazioni? Cosa abbiamo fatto bene? E dove abbiamo fallito? Come cambiare rotta? Sono moltissime le domande di questo libro. Sono molto simili ai dubbi, agli interrogativi che si pongono genitori, insegnanti, educatori, sociologi e altri ancora.

Come lavorare con quello che non c'è? Con queste nuove forme di disagio? Potrebbero essere anch'esse strumenti per la sopravvivenza psichica, come spesso lo sono i sintomi in psicopatologia? Il miglior equilibrio possibile per non perdersi del tutto?

Possiamo immaginare che questo essere "senza centro" non sia la causa del nostro malessere, ma l'escamotage che abbiamo inventato per sopravvivere se non indenni, almeno non troppo malconci al cambiamento incessante?

Come adulti, e anche come psicoterapeuti, come continuare a essere a nostra volta costruttori della nostra esperienza terapeutica e di teorie capaci di flessibilità e di andare verso il nuovo, senza smarrirci?

Maria Luisa Verlato, psicologa e psicoterapeuta rogersiana, ha lavorato in servizi del SSN per l'età evolutiva e consultoriali. È stata docente di Psicologia clinica, Psicopatologia generale e dello sviluppo, Psicoterapia dei disturbi di personalità e poi direttrice di sede presso la scuola di specializzazione dello IACP. È docente presso l'Institute of constructivist Psychology di Padova. Si occupa di attività clinica, formazione e supervisione sia per l'età adulta, sia in progetti rivolti a bambini, adolescenti e vittime di abusi e traumi.

Con la meridiana ha pubblicato *Guarire o curare, comunicazione ed empatia in medicina* (2008) e *Relazioni ferite. Prendersi cura delle sofferenze nel rapporto Io-Tu* (2006).

Euro 16,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-198-7



9 788861 531987