

Libri



Telfener U.

Letti sfatti. Una guida per tornare a fare l'amore.

Firenze: Giunti, 2018,
pp. 273, € 14,00

"Il segreto della vita sta nel trovarsi nella stanza giusta..."

Charles Monroe Schulz Peanuts

"Amarsi è l'opera d'arte di due architetti dilettanti che, sbagliando e correggendosi a vicenda, imparano a realizzare un progetto che prima non esisteva. Noi".

Massimo Gramellini

Dopo il volume *La manutenzione dell'amore* (Castelvecchi, 2015), dove l'autrice spiega che l'amore va mantenuto e curato come una casa, in questo nuovo testo ci accompagna nella camera da letto, che in quest'epoca è la stanza che ha più bisogno di essere arredata, ordinata, ritinteggiata e condivisa...

La casa ha diverse camere da letto, dove passiamo molte ore, dormiamo, ci riposiamo, lasciamo fuori il resto del mondo, ci ritagliamo i nostri momenti di intimità e facciamo sesso. C'è la stanza dei bambini dove vanno a giocare, a studiare e a costruire il proprio spazio ludico; c'è la stanza degli adolescenti che rappresenta il loro mondo in cambiamento, il luogo dove, a volte, gli adulti non possono entrare; spesso i ragazzi appendono il cartello: "Non disturbare",

"Bussare prima di entrare", "Solo agli addetti ai lavori".

Con questo libro Umberta Telfener ci accompagna nella camera da letto "della coppia", ci invita a chiederci come mai il letto sia disfatto: Perché fare l'amore non è più un piacere ma è diventato un dovere? Per il troppo sesso? Per aver litigato con il partner? Perché in quel letto non si sta più bene? Perché i figli entrano nel letto della coppia? Perché si vorrebbe stare in un altro letto? Perché si vorrebbe dormire da soli? Perché la troppa intimità spaventa?

Il racconto introduttivo a questo testo, di Chiara Gamberale, ci apre le porte della *famiglia Senzéros* dove si scoprono bugie, segreti e tradimenti con un susseguirsi di persone che fanno da sfondo a questa coppia, le quali ci mostrano come basti poco per perdersi, ma anche come sia possibile ritrovarsi e come queste intrusioni siano indispensabili per rilanciare la vita di coppia e farla durare.

Nella prima parte del volume l'autrice ci invita a riflettere su come siano cambiati nel tempo i codici maschili e femminili, su come possa spaventare provare sentimenti e sui cambiamenti intervenuti nelle modalità di amare e di fare l'amore nell'epoca presente. Il *Noi* nelle relazioni ha i contorni sbiaditi, è affievolito dalla quotidianità; tenue è il colore della condivisione del piacere, si

fa valere l'autonomia reciproca, il legame è scolorito e viene dato per scontato, non c'è la ricerca di sfumature nuove: è come se il *Noi* fosse un semplice bozzetto e non un'opera definitiva da curare, da conservare, da stimare, da valorizzare e da condividere.

In questo periodo storico la parola *innamoramento* fa paura perché significa mettersi a nudo, sentirsi indifesi, fragili, commuoversi e vibrare con l'altro. In un contesto sociale dove le relazioni passano attraverso la protezione dello schermo di uno smartphone o di un computer, anche in amore ci si difende e si è poco generosi nella condivisione emotiva con l'altro. La conoscenza reciproca passa attraverso il chattare e descrivere la parte migliore di Sé, si è poco attenti a ciò di cui si parla, ma si è più concentrati sulla prestazione quasi a voler mostrare solo la parte razionale e non quella emotiva. Stiamo assistendo a "personalità sclerotizzate", le quali non attingono alle proprie risorse interne per evolvere, ma rimangono in superficie. Il lato estetico viene enfatizzato, così come l'esigenza di piacere e sedurre a tutti i costi. È più facile fare sesso che costruire una relazione con qualcuno, perché siamo persone ormai dotate di corazza caratteriale (Reich, 1949) ed emotiva.

Ci stiamo incamminando lungo il sentiero più semplice, tracciato e voluto da altri, senza rischi, buche, incertezze; ma forse dovremmo fermarci e cercare di scegliere noi il sentiero, con i rischi che esso comporta, perché è attraverso la conoscenza dei nostri limiti, sofferenze, fragilità, errori che possiamo imparare ad assaporare la vera autenticità della vita che ci rende curiosi e combattivi verso ciò che ci aspetta, sia esso positivo o negativo, perché ogni esperienza ha il suo valore.

Nella seconda parte del testo Umberta Telfener ci propone un dizionario "parole in fila": *amore, attrazione, autolesionismo, complicità, cura, desiderio, eccitazione, erotismo, fantasie, gelosia, intimità, litigi, masturbazione, odore, orgasmo, passione, paure, piacere, preliminari, sciatteria, seduzione, separazione, sessualità, solitudine, tradimenti...* la sfida proposta è quella di cercare di alfabetizzare le relazioni così da riuscire a viverle con paura minore. Perché una volta verbalizzate sono più accessibili all'uso ed è possibile sperimentare possibili trasformazioni.

Nell'ultima parte del libro la Telfener ci invita ad abbassare le lenzuola del letto dove i corpi con il proprio "peso specifico" si possano incontrare intimamente, dove chiudendo la porta della stanza si possa stare nudi veramente uno di fronte all'altro/a, condividendo il piacere e la fantasia per conoscere se stessi e l'altro/a. Dove il sesso non sia solo meccanico, un libero sfogo, un dovere, un rito, una tecnica o l'unica modalità per entrare in relazione, ma una scoperta e un'esperienza erotica continua da condividere insieme.

Il rapporto intimo implica un cammino impegnativo, non è qualcosa che possa essere dato per scontato, è un valore al quale occorre dedicarsi giorno dopo giorno, ha bisogno di lavoro, dedizione e passione continui, irradiati da fiducia e rispetto reciproci.

In queste ultime pagine l'autrice indica alcuni esercizi da fare individualmente e in coppia: ci invita a tornare a giocare. Il gioco ci accompagna in maniera diversa nelle fasi della vita e molte volte, diventando adulti, ci dimentichiamo della parte ludica che c'è in ognuno di noi e difficilmente la condividiamo nella dimensione più intima con il partner. Secondo Winnicott (1974) il gioco è

un'esperienza creativa che si svolge nel continuum spazio-temporale, una modalità fondamentale di vita. Soltanto mentre gioca l'adulto è in grado di essere creativo e di fare uso dell'intera personalità ed è solo nell'essere creativo che l'individuo scopre il Sé.

«*Il sesso è un'opera d'arte, una pratica bella e intenzionale che permette contemporaneamente di perdersi e ritrovarsi*» (p. 238). Quindi via libera a disfare il letto... che poi la vita si occuperà di riordinarlo... riprendendo la strada maestra verso il coinvolgimento, la passione, la curiosità, il godimento e l'intimità.

Francesca Treccani, *Roma*

Mazza R., Cambiaso G.

Tra intrapsichico e trigenerazionale. La psicoterapia individuale al tempo della complessità.

Milano: Raffaello Cortina, 2018, pp. 302, € 27,00

È recentemente uscito per i tipi di Raffaello Cortina il bel volume *Tra intrapsichico e trigenerazionale*. Gli autori, Gianni Cambiaso e Roberto Mazza, sono già noti ai lettori sistemici, tra l'altro, per le loro ricerche, pubblicate insieme a Berrini e Cirillo, sulla famiglia del tossicodipendente che comprendono, in particolare, la loro ipotesi trigenerazionale sull'eziologia della TD.

A confermare la forza della loro unione scientifica, i due autori hanno preferito non esplicitare quali capitoli siano stati scritti dall'uno o dall'altro, enfatizzando la dimensione "a quattro mani" del loro lavoro, frutto di continui scambi di riflessioni.

Il libro si divide in due parti. Nella prima, più di cornice, vengono descritte le basi teoriche che ispirano il loro modello operativo e grande attenzione viene dedicata alla prospettiva trigenerazionale, confermando dunque il loro interesse all'evoluzione dei modelli relazionali nel passaggio tra generazioni.

La seconda parte, ricca anche di molte esemplificazioni cliniche particolarmente utili in particolare ai terapeuti più giovani, è incentrata sui metodi e le tecniche presenti nel modello proposto. Viene posto risalto al ruolo delle ipotesi, all'importanza della relazione terapeutica, trattando transfert, controtransfert e risonanze. Si prosegue ponendo attenzione all'inizio del percorso clinico, poi ai temi e alle tecniche di conduzione della seduta, per concludere con alcuni spunti sul tema sempre attuale del cambiamento in psicoterapia.

Infine, completa il volume un caso clinico descritto in modo dettagliato e coinvolgente da Maria Montanaro.

L'ispirazione del libro parte da una constatazione obiettiva: sempre più terapeuti familiari dedicano una parte rilevante della loro attività clinica alla psicoterapia individuale. Ciò, giustamente, non può essere inteso solo come un ripiego laddove risulta difficile o impossibile la convocazione dei familiari in seduta, ma la terapia individuale a conduzione sistemico-relazionale costituisce ormai una modalità specifica di intervento che merita un adeguato approfondimento. Uno psicoterapeuta individuale che si ispiri a un orientamento complesso possiede l'opportunità di leggere i sintomi coniugando inconscio e relazioni, intrapsichico e trigenerazionale, a patto ovviamente che possieda un valido bagaglio formativo.

Il sottotitolo “La psicoterapia individuale al tempo della complessità” ben chiarisce il vertice osservativo da cui gli autori fissano le loro osservazioni. Essi si sono formati all'interno del “Milan Approach”, e ciò risulta ben esplicitato nella prima parte del volume, oltre che con precisi riferimenti a temi cari a tale impostazione, come ad esempio il ruolo e l'importanza delle “ipotesi”, vero cavallo di battaglia della scuola selviniana. Inoltre, essi hanno il merito di offrire uno sguardo approfondito e non banale su altre teorizzazioni, sia interne che esterne al pensiero sistemico.

È vero che non si tratta del primo contributo a trattare tale tema, ma il denso libro di Cambiaso e Mazza possiede una specifica consistenza e coerenza interna. Esso ha il pregio di chiarire bene le premesse teoriche da cui formulano il loro pensiero e di offrire nel contempo una ricchezza di spunti su un preciso stile terapeutico. Essi affrontano i temi della presa in carico individuale con un assetto che consente alla mente del terapeuta, in una singolare lettura, di leggere con una lente bifocale, individuo e storia familiare, transfert e risonanze, ipotesi cosce e rêverie, presente e passato, trasmissione psichica e transgenerazionale. L'attenzione è posta alla ricerca di isomorfismi tra le caratteristiche individuali del paziente, alla storia dei legami familiari, alle strategie che guidano gli stili relazionali e come essi vengano attualizzati all'interno della relazione terapeutica. Scendendo un percorso in cui il dialogo clinico si trasforma e trasforma lentamente le trame narrative in cambiamento.

In questo risiede uno dei pregi migliori del libro: offrire un pensiero “complesso” in un modo chiaro e comprensibile. La complessità, in questo

caso, non è rappresentata esclusivamente dall'angolo di osservazione mirante a mettere a fuoco l'intero ecosistema, ma comprende anche i diversi paradigmi teorici di riferimento e in particolare quello psicoanalitico, quello cognitivista evoluzionista e il modello eziopatogenetico di Lorna Benjamin.

In questo senso, le frequenti esemplificazioni cliniche sono di grande aiuto per trasferire immediatamente sul piano operativo le proposte che scaturiscono dal modello affatto scontato degli autori. Certamente un lavoro del genere è possibile esclusivamente in virtù della competenza e della doppia formazione con una solida esperienza clinica dei due autori, che hanno saputo evitare il rischio di una eccessiva semplificazione (rischio sempre presente quando si tenta di integrare modelli clinici diversi).

Il libro è di sicuro un contributo originale nell'ambito sia italiano che internazionale ed anche il lettore più superficiale non può non avvertire che si tratta di un'opera meditata, frutto di un precedente serio lavoro clinico, non banale e non corrispondente a esigenze di mercato.

La lettura è assai consigliata, in quanto costituisce sia uno stimolo per tutti a riflettere su un modello clinico di fatto molto utilizzato, sia utilizzando il volume come strumento formativo, con la sua ricchezza di esemplificazioni cliniche, per favorire l'esplorazione del campo terapeutico ai colleghi più giovani.

Alberto Vito, *Napoli*

Viparelli N. a cura di,
Tra vita e girovita.
 Napoli, Colonnese Editore,
 2018, pp. 144, €16,00

È stato edito recentemente da Colonnese il bel volume *Tra vita e girovita. La minestra maritata, il merluzzo di Colombo e altre storie di cibo e affetti*, dedicato al rapporto tra alimentazione, convivialità ed affetti con spunti interdisciplinari.

Il libro, curato da Nello Viparelli (1956, 2017) psichiatra, terapeuta familiare e formatore, ben noto nell'ambito clinico campano per la sua competenza ed il suo garbo, contiene contributi di Gianluca Bocchi, Vincenzo Casillo, Salvatore Cozzolino, Antonella Gallo, Oscar Nicolaus, Marino Niola, Paolo Sassone Corsi, Gianni Schisa, Raffaele Sibilio, Nello Viparelli, Alberto Vito.

Il riferimento nel sottotitolo alla minestra maritata, un piatto classico della cucina natalizia napoletana, che si ritrova con varianti in diverse culture, vale come metafora alimentare di un testo che si genera dal connubio di articoli, saperi e stili diversi.

I contributi del versante psy sono numerosi e offrono punti di osservazione diversi, ma non mancano affatto altri approcci metodologici.

Così, Gianluca Bocchi, epistemologo dalle conoscenze enciclopediche, scrive di come il cibo sia stato un elemento fondamentale nell'evoluzione dell'*Homo sapiens*, di come le esperienze globali dell'umanità abbiano avuto inizio già con le migrazioni dei piccoli gruppi di cacciatori, di come oggi la globalizzazione dell'alimentazione esprima in forma esemplare la condizione attuale dell'umanità planetaria.

L'antropologo Marino Niola, che da tempo studia tradizioni e stili alimenta-

ri, invita a riflettere sulle diete, che rappresentano una pratica non solo fisica, ma anche morale, che riguarda salute e salvezza, corpo e anima. Egli illustra come nel nostro tempo, in cui il cibo costituisce un pensiero dominante, la dieta abbia smesso di essere «una misura di benessere per diventare una condizione dell'essere».

Paolo Sassone Corsi, tra i massimi esperti di epigenetica, con stile divulgativo e piacevole parla della crono-nutrizione, ossia di come gli orari della nostra alimentazione vadano considerati importanti quanto, o forse più, della qualità e della quantità del cibo che assumiamo.

Gianni Schisa, manager di un'industria alimentare e appassionato gastronomo, conduce, attraverso un autobiografico percorso della sua relazione con il cibo, a comprendere come anche la produzione industriale della pasta non possa prescindere da solida cultura e passione per quell'alimento se vuole mantenere un alto standard qualitativo e come la trasmissione trans-generazionale delle competenze e dei sentimenti che avviene in famiglia abbia più efficacia di qualsiasi corso di formazione.

Il sociologo ed economista Raffaele Sibilio, partendo da una gran mole di studi e di dati tecnici raccolti sull'argomento, illustra nitidamente le preoccupazioni alimentari del consumatore contemporaneo.

I contributi di matrice psicologica sono invece quattro: Oscar Nicolaus, col suo consueto eclettismo, offre riflessioni acute e inusuali sulla relazione tra cibo e amore, esplorata attraverso la contrapposizione esemplare tra convivio e riunioni di condominio e finanche nell'intreccio tra calcio e cibo.

Antonella Gallo, psicoanalista lacanianiana, unica presenza femmini-

le in un gruppo tutto al maschile, descrive la relazione tra nutrire/essere nutriti, in un capitolo ricco anche di esemplificazioni cliniche, oltre che di riferimenti letterari.

Il curatore, Nello Viparelli, tratta le abitudini alimentari del contesto geografico campano, di come esse rappresentino l'espressione di molteplici influenze, culturali, sociali, religiose, familiari, e mostra quanti messaggi sono trasmessi sedendosi attorno a una tavola imbandita.

Alberto Vito, psicologo didatta della Scuola Romana di Psicoterapia Familiare, in modo ironico, descrive lo stile che utilizza nell'incontro clinico con persone che con il cibo eccedono, desiderose di risolvere per via chirurgica un problema con sfaccettature senz'altro più complesse.

Infine, completano il volume due conversazioni con noti chef napoletani che hanno il compito di addolcire l'irrituale saggio scientifico, che mantiene comunque sempre uno stile divulgativo leggero ed ironico, consentendo a tutti una piacevole lettura.

E, in tal modo, il rapporto dell'uomo con il cibo viene indagato da molteplici aspetti. È stato evitato il rischio di affrontare con banalità un argomento alla moda, quale oggi è l'alimentazione,

in un testo la cui cifra stilistica principale resta comunque la leggerezza, e si è riusciti ad andare un po' più in profondità, senza risultare noiosi o pedanti, nel suggerire nuove connessioni tra cibo, bisogno di socialità ed affetti. Infine, è opportuno segnalare che la pubblicazione di questo volume costituisce la prima iniziativa dell'Associazione culturale "Nello Viparelli. La relazione che cura", Essa è sorta a Napoli da pochi mesi per volontà di un gruppo di amici allo scopo di promuovere una cultura che riconosca la centralità della capacità curativa della relazione nei principali contesti umani: familiari, educativi, sanitari, formativi, professionali. Tale cultura richiede, nel contempo, la cura delle relazioni intendendo l'aver cura nei nostri rapporti con l'altro non come sentimento privato ma come base del legame e della condivisione sociale. L'associazione, dedicata a chi per decenni ha insegnato l'importanza del potere benefico delle relazioni negli ambiti privati e professionali in cui ha operato, intende promuovere iniziative scientifiche, eventi culturali, progetti formativi, borse di studio, anche in collaborazione con altre istituzioni.

Alberto Vito, *Napoli*