

Clinica, teoria, metodo nella terapia e nella formazione

Dalla pratica alla teoria, dalla teoria alla pratica

A cura di Sergio Erba

Montagne russe

– Pensavo di essere guarita. Per qualche giorno niente ansia, angoscia, panico. Mi sono anche messa alla prova, salendo con l'ascensore, prendendo la metropolitana, guidando sulla neve...

– Lei è una che crede ai miracoli, commento.

Anita è una giovane professionista, è sposata, ha due bambini, frequenta il mio studio una volta alla settimana da un paio di mesi.

– Poi i miei sintomi sono tornati, chissà se mai guarirò.

– Se sono scomparsi, vuol dire che è possibile. È importante che lei ne sia consapevole, e che il loro ritorno non cancelli la memoria del momento buono.

– In quei giorni ero felice, mi si è liberata una grande energia, facevo progetti, fantasticavo cose belle... poi subentra il senso di colpa, e per scaramanzia mi prefiguro cose catastrofiche... i miei genitori, soprattutto mia madre, hanno sempre spento ogni mio momento di contentezza o di felicità... se andavo in montagna sarei stata travolta da una valanga, in macchina avrei avuto un incidente... mi sommergeva di negatività... una volta che una mia amica si è fatta viva dopo molto tempo e io ero felice lei mia ha messo in guardia: "chissà cosa vuole da te quella lì".

Anita continua sul filo dei ricordi passati, parla a raffica con l'espressione sorridente, io cado in uno stato di torpore che mi sforzo di contenere, la sua voce mi giunge da lontano...

– Che galoppata, cosa prova nel raccontarmi queste cose?

– Niente, è rabbia passata, che benefici mi può portare?

Riprendo vita, colgo la stranezza della risposta, le chiedo di spiegarla.

– A casa, da quando vengo qui, mi sento rabbiosa, sgrido i bambini per un nonnulla, faccio scenate pazzesche. Mio marito mi ha detto: "e sì che ti stai facendo curare, invece di migliorare peggiori!"

Lo avrei schiacciato contro il muro!

Il tono della voce di Anita si è riscaldato. “È una vita che do gioia agli altri, che faccio la brava bambina, per troppo tempo vi ho fatto comodo, adesso la mia rabbia ve la prenderete tutta in una volta. Se sono rabbiosa sono io, mi curo per me, non per voi!”

Dico ad Anita del torpore che mi aveva preso durante la sua galoppata, spiegando che questo mi capita in presenza di energie vitali cui è impedito l'accesso sulla scena.

Un paio di sedute dopo.

– Ho una bella notizia! Ho guidato da sola nella nebbia, non ho provato né paura né panico. La rabbia però rimane, anzi aumenta, specie nei confronti di mio marito. Invece di valorizzarmi mi declassa, mi smonta. Quando gli ho raccontato del mio successo — in fondo avevo fatto quel viaggio anche per lui e per la sua famiglia — non ha fatto una piega, eppure sa tutto di me e delle mie paralizzanti paure. Sono delusa. Noto uno spavento generale verso di me che comincio a sentirmi forte e autonoma.

Il lavoro terapeutico prosegue tra aperture alla vita e alla speranza e ricadute nello scoraggiamento “non ce la farò mai!” Prende forza la figura del marito, che a detta di Anita non perde occasione per umiliarla: man mano che aumenta la sua reattività, lui sottolinea l'inefficacia e l'inutilità della cura. “Che abbia paura che io mi svincoli dal giogo?”

Butto lì che potrebbe essere una buona cosa invitarlo a un incontro. “Mi piacerebbe, ma sono sicura che non verrebbe mai!” “Si può sempre provare, dipende anche da lei, da come farebbe l'invito”.

La volta successiva: “Mio marito ha accettato, e adesso mi accorgo che la grande voglia che venisse mi è passata!”

Sintetizzo qui di seguito tre sedute consecutive. Nella prima si presenta con espressione sconsolata, parla di peggioramento, di aggravamento dello stato d'ansia, che è massimo al risveglio e che scema nel corso della giornata. Dice di essere contenta di venire... “Le porto i miei mali, lei li curerà!”

Le chiedo che idea ha di me, della mia persona, della mia figura. Mi vede spersonalizzato, lei su una barchetta in mezzo alla tempesta, io che cammino sulle acque, che la salverò.

– Sa che siamo sulla stessa barca?

Al commiato dice di sentirsi sollevata, di andar via contenta.

Nella seconda: “Le sue parole mi hanno cambiato la vita, l'idea che siamo sulla stessa barca in un primo momento mi hanno fatto arrabbiare, poi invece... provo comprensione e pietà per tutti gli esseri umani, voglio viverla bene questa vita così breve...”.

Nella terza: “Ho tante cose nuove da raccontarle... abbiamo comperato una barca! Era un mio sogno da tanto tempo, lo pensavo irrealizzabile.

Diversamente da come mi aspettavo, anche mio marito è d'accordo, e convinto. Basta con le vacanze sotto tutela dei miei, con l'atmosfera asfissiante della loro presenza, delle loro paure, dei loro allarmi per ogni minima cosa! Ho detto ai bambini di tenere segreta la notizia, ma loro ne hanno subito parlato ai nonni.

C'è stata a casa loro una scena che mi ha riportato ai miei sedici anni, alle loro proibizioni, alle loro minacce... ho provato le stesse cose di allora..."

Nel raccontare ciò, Anita manifesta un grande sconforto, come se la reazione dei genitori (che, come facevano allora, parlottano tra loro in sua presenza trasmettendole disapprovazione e disistima) avesse il potere di annullare i suoi progressi e la sua contentezza.

L'aiuto a relativizzare e a porre su piani diversi il presente e il passato: l'acquisto della barca dice che l'Anita di oggi non è quella di allora, tanto che il potere dei genitori, che allora la paralizzava e la colpevolizzava, oggi non le ha impedito di realizzare il suo desiderio e di esserne contenta. Piuttosto, saranno da riavvicinare e da rivivere le emozioni "di allora" così pronte a ripresentarsi, e così ancora confuse e indistinte...

– E se scoprissi che è colpa loro, che sono stati loro a sbagliare?

Riassunto. In questa sezione il direttore della rivista trae spunto da vignette e situazioni cliniche attinte dalla sua pratica di terapeuta e formatore per illustrare aspetti della teoria clinica de Il Ruolo Terapeutico.

Abstract. [PRACTICE, THEORY, METHOD IN THERAPY AND IN TRAINING] The director of the journal uses clinical scenarios and situations taken from his own practice as therapist and trainer to illustrate aspects of the clinical theory of Ruolo Terapeutico.