

"La ferita dei non ama/nti": 7 passi per tornare ad amare

articolo pubblicato in NEOPSICHE 2012 N° 12
di Giorgio Piccinino,
Centro Berne, Milano

*"Ed è allora, attraverso quelle laceranti fessure
dalle quali erompono gli istinti, che cominci
a vedere il tuo sé con più acuto sguardo,
cogliendo non più soltanto con l'intelletto
ma con una più diretta percezione sentimentale
la molteplicità dell'empito amoroso che si agita
nei recessi dell'anima:
l'amore di te, l'amore per l'altro,
l'amore per gli altri."*

Eugenio Scalfari
"Scuote l'anima mia eros"

Premessa

Dietro la rivendicazione, la rabbia e il disprezzo, dentro la depressione o la chiusura narcisistica, dentro ogni dolore, si nasconde sempre in ciascuno di noi un cocente desiderio di amare che sopravvive anche quando viene strozzato sul nascere o da noi stessi svalutato in anni e anni di relazioni insoddisfacenti.

L'affettività verso l'Altro è, infatti, una pulsione innata per gli esseri umani e necessaria, da un punto di vista evolutivo, alla sopravvivenza stessa della specie.

Quando tutto va bene la attuiamo nel corso di tutta la vita attraverso la costruzione di legami di varia natura e intensità, più o meno solidi e duraturi, a livello di famiglia, di coppia, di piccolo e di grande gruppo.

E' una propensione (un *orientamento esistenziale* come tendo a chiamarla io) trasmessa ereditariamente da milioni di anni, che radica e ripropone nell'identità di ciascuno quel senso profondo e ancestrale che ci fa sentire di appartenere al genere umano.

Come ho descritto altrove [G. Piccinino, 2006, 2009, 2010, 2011] mi riferisco a un insieme pulsionale che costituisce l'energia vitale originaria del Bambino Naturale finalizzata alla sopravvivenza individuale e della specie, tipica, anche se con sviluppi evolutivi clamorosamente diversi, di tutti gli esseri viventi.

Ciò che differenzia un essere umano, e che dunque lo rende tale sono però alcune modalità specie-specifiche (funzionali sempre alla conservazione e alla riproduzione della vita) comparse a partire dall'homo sapiens e diventate delle specializzazioni che hanno assicurato, a lui e a noi, uno straordinario vantaggio evolutivo.

Esattamente come la curiosità, la propensione al linguaggio e la capacità di memorizzazione "pulsano" e dirigono verso la *conoscenza/evoluzione*, esattamente come la differenziazione, la creatività e la riflessione su di sé indirizzano verso *l'autonomia individuale/auto realizzazione*, allo stesso modo l'offerta di contatto profondo, l'abbandono fiducioso, i sorrisi amorevoli del neonato e poi la condivisione, la cooperazione, l'altruismo, il senso di giustizia orientano l'essere umano alla

co-

appartenenza/relazione affettiva, prima filiale, e poi familiare, amicale, di coppia, genitoriale, di comunità, co-specifica e infine *universale*.

Siamo fatti per amare e appartenere così come siamo fatti per essere diversi gli uni dagli altri ed evolvere. Tutto per garantirci la sopravvivenza, la riproduzione e il benessere psicofisico, da milioni di anni.

Sarà poi l'esito continuato della circolazione comunicativa fra madre e bambino a dare un imprinting significativo, nel bene o nel male, a ciascuno dei comportamenti innati che man mano affiorano nel percorso ontogenetico, finendo per confermare, esaltare o comprimere lo slancio proprio di ciascuna pulsione.

E' così, peraltro, che possiamo definire un *essere umano* sano ed equilibrato, avvicinandoci molto ai criteri transazionali: un vivente che sa sopravvivere e proteggere la vita, che sa amare ed essere intimo, che sa imparare ed essere consapevole, che è autonomo e OK nelle sue differenze.

Non dobbiamo dimenticare inoltre che l'universale pulsione affettiva, di cui ci stiamo occupando in questo articolo (ma questo vale ovviamente anche per tutte le altre pulsioni umane), se ha bisogno di essere accolta e rispecchiata adeguatamente nei primi mesi di vita per mantenersi attiva, ha anche bisogno di essere corredata di tutte quelle capacità (rituali di avvicinamento, intelligenza emozionale, accoglienza, disponibilità, ascolto, comunicazione ecc.) indispensabili per ottenere quelle *carezze*, incondizionate e condizionate, che forniscono un *know how* educativo, culturalmente differenziato, necessario per tutte le fasi della crescita adulta.

Insomma da questo incontro fra impulso originario e ambiente relazionale dipenderà un Copione sufficientemente aperto ed equilibrato per realizzare tutte le pulsioni umane: *conservazione, evoluzione, appartenenza e autorealizzazione*.

Mi sembra che queste mie considerazioni, in gran parte conseguenza dei più importanti contributi dell'evoluzionismo, dal grande Eibl-Eibesfeldt [1971], a Gehlen [1987], a Dawkins [1992], a Ehrlich [2005], a Dunbar [2009 e 2010], fino al recentissimo libro "l'animale sociale" di David Brooks [2012], ma anche ben radicate nella storia del pensiero psicologico, penso a Fromm [1986], a Stern [1987], a Bowlby [1989], a De Waal [1997] fino a Umberto Galimberti [2004 e 2009] e Michael Tomasello [2010], per citarne solo alcuni, possano aprire un'area di ricerca piuttosto interessante in Analisi Transazionale, anche per come coniugano una visione meramente pulsionale di stampo freudiano con i più recenti apporti sulla "mente relazionale".

Per quanto riguarda l'AT diversi autori hanno introdotto questa impostazione senza però, a mio avviso, trarne le dovute conseguenze teoriche e pratiche, penso a Fanita English con il suo "vital impetus" e la "Existential Pattern Therapy", a Franco del Casale che ha scritto di istinti e motivazioni, fino a Carlo Moiso che in diversi suoi seminari ha parlato delle pulsioni "to be, to belong, to become".

Secondo questa impostazione le *fami* berniane di riconoscimento, di stimolo e struttura, non possono essere considerate un *bisogno primario* e tanto meno un *fine*, un obiettivo di vita per gli esseri umani, ma piuttosto una necessità biologica di funzionamento della mente, un mezzo, uno strumento per la realizzazione delle pulsioni.

Le *pulsioni* non sono *bisogni*, ma energia vitale (*physis, conatus*) orientata alla sopravvivenza, il bisogno è che queste propensioni vengano riconosciute, contenute, indirizzate, bilanciate e progressivamente corredate dalle capacità relative necessarie per essere attuate, crescendo, e rendere autonomo l'essere umano.

Ottenere carezze positive, come riconoscimento di sé, è dunque indubbiamente un bisogno, ma è il rinforzo necessario perchè le diverse pulsioni si possano realizzare e consolidare, trovando esito positivo dal punto di vista comportamentale, un premio di

felicità da un punto di vista emotivo e un progetto di replicabilità dal punto di vista del pensiero. La pulsione affettiva, in estrema sintesi, è la spinta genetica ad appartenere e ad amare, mentre il bisogno è quello di essere amati per trovarne conferma e validazione.

Allo stesso modo la pulsione alla conoscenza (fatta di curiosità, riflessività, memoria, razionalità ecc.) è energia finalizzata alla sopravvivenza nel tempo, prevedendo minacce e pericoli, mentre il bisogno è quello di ricevere stima e riconoscimenti per l'intelligenza, le conoscenze e le abilità dimostrate.

La gioia e la felicità, quelle vere, che derivano (esclusivamente, si badi bene) dal successo dei comportamenti pulsionali e dal loro riconoscimento, diventano il nutrimento e la benzina che riattivano le pulsioni stesse, così come la paura, la tristezza e la rabbia (quelle che noi transazionalisti chiamiamo *emozioni genuine*) sono i segnali emotivi ancestrali, pre razionali e pre verbali, che ci allertano quando vengono frenate o deviate. In ogni caso è una discussione aperta su cui sarà necessario tornare.

Mi resta solo da aggiungere, in questa premessa, che la realizzazione positiva o sufficientemente buona della pulsione affettiva nelle relazioni primarie (compresa dunque la relazione con la figura paterna e le altre familiari) costituisce anche un *ambiente* particolarmente favorevole per fare pratica anche nelle altre pulsioni di crescita e di auto realizzazione e dunque per sopravvivere.

Così per ciascun individuo e così per le comunità umane che, contrariamente a quanto si credeva fino a pochi anni fa, basano il loro successo evolutivo più sulla cooperazione e l'altruismo che sulla competitività.

* * * *

Rigenerare la pulsione affettiva: obiettivi e metodologia

I 7 passi per tornare ad amare che potremmo anche chiamare "terapia rigenerativa della pulsione affettiva" sono la conseguenza di queste premesse che mi inducono a considerare l'incapacità di amare come una ferita profondissima e primaria, da cui il titolo "La ferita dei non amati", una delusione e un fallimento di sé, di una parte della propria umanità negata, che può impedire o rendere insufficiente l'attuazione del circolo virtuoso di dare e ricevere carezze.

La ferita più grande della nostra vita non è tanto quella di non essere stati amati, ma quella, più profonda e primaria, di non aver potuto amare nostra madre e nostro padre, di aver dovuto frenare o gelare un rapporto primordiale e totalizzante in cui abbiamo riversato all'inizio tutte le nostre energie ancestrali di attaccamento.

Siamo tutti, nascendo, innamorati a rischio di rifiuto, di abbandono o *malamore!*

Molti sembrano smettere del tutto di amare, altri amano male, altri ancora, come vedremo, amano da lontano, altri ancora lo fanno imprigionando, oppure raccontandosi che il mondo è contro di loro o che "homo homini lupus".

E tuttavia, sotto traccia, in tutti loro la voglia di amare continua a pulsare persistente, a volte perfino più forte, per quanto è stata delusa.

Ci riproviamo sempre e, pur con le armi ormai spuntate o controproducenti dei nostri giochi copionali, eccoci lì a chiedere aiuto, ad avvicinarci per cercare uno straccio di rapporto, diffidenti o malfidenti, e pur sempre vivi, alla ricerca di un contatto pacificatore. In fondo sono questo i giochi e i ricatti: tentativi maldestri di amare, come ha ben puntualizzato recentemente Giacomo Magrograssi [2012] nella sua preziosa rilettura della teoria dei giochi.

La ferita per gli esseri umani non è solo per l'amore non ricevuto, come scriveva nel suo bellissimo libro tanti anni fa Schellembaum [1991], ma anche più mortificante è la ferita

per l'amore che viene impedito di sgorgare, come natura vorrebbe, proprio verso coloro che ci hanno generato. E poi verso l'Altro e la stessa comunità.

La conseguenza è che la *decisione* che prende il bambino di ritirarsi dalla relazione primaria renderà molto difficile lo scambio d'amore per sempre.

In questo articolo propongo i 7 passi per una terapia rigenerativa della pulsione affettiva, così come l'ho sperimentata in questi ultimi anni, descrivendo il susseguirsi degli interventi di un caso clinico esemplare.

In appendice presenterò, seppure con note esplicative più brevi, altri tre casi.

Si tratta, in estrema sintesi, di un percorso volto a:

riconsiderare le scene primarie in cui è stata interiorizzata l'ingiunzione "non amare" e ridotta o deviata la pulsione affettiva

rivivere le stagioni infantili e adulte in cui il cliente stesso, di conseguenza, ha attuato la sua personale glaciazione del cuore

riavviare la pulsione amorosa, proprio lì dove si era mortificata

rianimare la fiducia in "Eros" e riapprendere le capacità di amare

Da un punto di vista metodologico questo intervento richiede una pregressa conoscenza profonda del paziente, una notevole alleanza e un contratto chiaro e dunque una capacità di affidamento del paziente già piuttosto solida.

Non si può dunque attuare all'inizio della terapia o comunque con pazienti particolarmente reticenti a un lavoro regressivo o emotivo. Sappiamo come ogni tentativo abortito di applicare una tecnica crea un certo grado di frustrazione e un senso fallimento spiacevoli, se la applichiamo è perchè prevediamo, ragionevolmente, di riuscirci.

In questo scritto descrivo i 7 passi attuati durante un gruppo intensivo con una quindicina di pazienti a cui ho proposto una fantasia guidata per poi dedicarmi ad alcuni di loro che, in successione, hanno deciso di intervenire sulla loro modalità amorosa.

Questo non vuol dire che la stessa tecnica non possa essere applicata anche durante una psicoterapia di gruppo o individuale, anzi credo sia sempre preferibile cominciare dal materiale portato in seduta dal paziente stesso.

Riporterò qui soltanto alcune frasi dei pazienti e le attività per ciascun passo, tralasciando una certa parte dei miei interventi che erano volti a spiegare la procedura, fare il contratto di seduta, dare chiarimenti ecc. una descrizione più meticolosa dell'intervento finirebbe per richiedere uno spazio ben maggiore.

* * * *

1° passo : riflessione guidata

2° passo : analisi dei vissuti di allora

3° passo : collegamento con la vita attuale

4° passo : far impersonare la madre

5° passo : spiegazione delle modalità attuali

6° passo : rivalutare l'amore verso la madre

7° passo : obiettivi di cambiamento concreti

Riflessione guidata per recuperare la modalità

di accudimento della mamma e la risposta difensiva, che è già diventata, o diventerà col tempo, copionale, del paziente.

L'obiettivo finale è naturalmente diverso da paziente a paziente, ma in questa fase lo scopo è comune, si tratta di essere consapevoli della propria reazione a fronte di una certa modalità affettiva della madre, di come ciascuno si è comportato con quel tipo di accudimento, cos'ha deciso difensivamente di fare della sua pulsione originaria che, ricordo, è sostanzialmente fiduciosa, vitale, affettuosa, calda, accogliente e altruista. In fondo si tratta di due persone che si incontrano mosse da due "istinti amorosi", ma una delle due, quella con ancora l'impulso puro e incontaminato, si deve pur sempre conformare all'altra per garantirsi accudimento e sopravvivenza.

Trascrivo qui di seguito alcuni spunti per la riflessione guidata:

Immagina una situazione in cui sei molto piccolo/a in cui sei solo/a, la mamma non c'è, è andata via per un po', per un giorno o due sei senza di lei, e ricordi il suo viso, il suo modo di essere normale, cosa provi durante la sua assenza, ti manca, che emozioni o che sentimenti hai? Che pensieri hai?

Passa il tempo, lei continua a non esserci, senti la sua mancanza, che mancanza è? Hai nostalgia? Stai insieme agli altri familiari per questo tempo, come ti trovi con loro? Sei contento lo stesso o la mancanza è molto forte da far male.

Ricorda una situazione così, se ti è capitata, oppure immagina come potrebbe essere se fosse capitata.

Poi finalmente ti dicono che la mamma sta per tornare, qual è la tua prima reazione?

E poi quando arriva alla porta di casa cosa fai? Cosa succede? Immagina la scena come sarebbe potuta accadere quand'eri piccolo/a, come la vedi? Come saresti stato tu e come sarebbe stata lei? Descrivi mentalmente questo incontro come lo ricordi, se ricordi qualcosa del genere, oppure immaginalo come sarebbe potuto accadere.

E ora immagina, se non l'hai già fatto, al suo rientro in casa di andare di corsa verso di lei con le braccia aperte, pieno/a di entusiasmo e gioia, e voglia di darle tutto il tuo amore, immagina di sorriderle, di chiamarla, di farle festa, hai 4 o 5 anni, come reagisce lei a tanta offerta d'amore?

Come la trovi, che reazione ha, come si comporta? Descrivine l'atteggiamento.

Senti l'effetto che ti fa, che emozioni provi alle sue reazioni, cosa accade del tuo entusiasmo, che reazione hai tu, a tua volta?

* * * *

1° passo : riflessione guidata

2° passo : analisi dei vissuti di allora

3° passo : collegamento con la vita attuale

4° passo : far impersonare la madre

5° passo : spiegazione delle modalità attuali

6° passo : rivalutare l'amore verso la madre

7° passo : obiettivi di cambiamento concreti

In questa fase, con molto tatto e lasciando tutto il tempo necessario, si aiuta il paziente a verbalizzare quanto ricordato durante la riflessione guidata, l'obiettivo è molto preciso: evidenziare ciò che è accaduto, le sue reazioni, le ingiunzioni acquisite e le spinte messe in atto in quelle situazioni. Da lì si potrà poi risalire a confrontare il copione attuale.

Ecco qualche frase significativa del paziente che seguiremo nei 7 passi e che ci servirà da traccia per tutto l'intervento, l'ho chiamato Duilio, come un vecchio campione di pugilato, un combattente, dalla difesa fiera e impenetrabile, grande incassatore.

"Mia mamma mi menava sempre, non ricordo altro, urlava, mi si scagliava addosso come una furia, io restavo a prenderle, senza scappare o reagire, mi proteggevo come potevo, ma non piangevo mai, poi le davo le gocce come mi aveva detto il medico, di nascosto, così poi dormiva. Quando non c'era, era un sollievo.

Passavo il tempo da solo e andavo a vedere le coppie sul lungomare che amoreggiavano. Cercavo di stare alla larga da lei, mi faceva paura e anche un po' schifo, era così volgare! Appena potevo andavo da una famiglia di vicini, lì sì che c'era pace. Non la guardavo mai negli occhi, se la fissavo si arrabbiava, facevo come se non fosse mia madre. Figurarsi se potevo buttarle le braccia al collo, chissà cosa sarebbe successo. Non l'ho mai fatto. E adesso poi ... neanche con i miei figli..."

* * * *

1° passo : riflessione guidata

2° passo : analisi dei vissuti di allora

3° passo : collegamento con la vita attuale

4° passo : far impersonare la madre

5° passo : spiegazione delle modalità attuali

6° passo : rivalutare l'amore verso la madre

7° passo : obiettivi di cambiamento concreti

Collegamento dei vissuti della riflessione guidata con la vita attuale e di come il paziente ha attivato, da allora, le sue relazioni affettive.

La terapia in questo passo ha l'obiettivo di aiutare a verificare come da allora il paziente ha imparato ad amare attuando il suo copione con le persone (con tutte o con le più rilevati) su cui ha investito affettivamente.

E' anche molto importante esplicitare che in quello stesso modo, da allora, ha amato (o non amato) prima di tutto sua mamma, influenzando, a sua volta pesantemente quella relazione. Il deluso diventa deludente. Il non amato diventa non amante.

La pulsione amorosa che all'origine è fortemente intima (aperta, profonda, autentica) si sconvolge e si struttura ripetendo i propri gesti con continuità e assiduità in tutte le relazioni significative successive.

Il paziente deve vedere la differenza fra il suo modo di amare originario e il suo attuale, il suo modo com'è diventato con le persone che incontra ora, ma anche con sua madre stessa, negando prima di tutto a se stesso, e poi anche a lei, un amore filiale imprescindibile, seppure in forme diverse in natura, per tutti gli esseri viventi. Deve

vedere che il suo stesso modo è stato di conseguenza, a seconda dei casi, insufficiente, deludente, violento, crudele o distanziante.

E' lui ora il non amante da "guarire" che deve smettere di recriminare e di chiedere agli altri ciò che lui stesso, per primo (per secondo, a dire il vero) non è più stato in grado di dare. Ecco le riflessioni di Duilio:

"Mi sono anche sposato a un certo punto e ho avuto due figli, ma sono sempre stato uno passivo, l'ho capito da poco che non facevo nulla per avere un rapporto come avevo bisogno io. Ma allora neanche sapevo che bisogni avevo.

Il rapporto con mia moglie non era gran che, poi ha cominciato anche a tradirmi, ma facevo finta di niente, subivo e basta, mi raccontava un sacco di balle, allora, adesso mi sembra impossibile, ma pensavo che uno come me non poteva avere niente di meglio! Facevo tutto quello che mi diceva per essere un bravo marito e un bravo padre: lavoravo, facevo le commissioni, portavo sia lei che i bambini dove dovevano andare con la macchina. Non facevo mancare nulla di materiale, e non mi lamentavo mai, so ben accudire io! Poi dopo vari tradimenti mi ha pure piantato e io le ho lasciato tutto... la casa e anche i bambini. Da allora ho avuto solo amanti in altre città. Le tengo alla larga, le vado a trovare durante i fine settimana, l'ultima con cui sono stato viveva in Francia, spendevo un sacco di soldi in voli e alberghi, ma andava bene così, facevo il pieno per un po' di affetto e di sesso, ma poi a casa, mi sentivo sempre solo. Poi, quando sono solo, a casa, vado su internet a guardare i siti porno, e mi masturbo fino a spossarmi. Ecco, adesso capisco, guardo ancora gli altri fare l'amore, come facevo allora quando andavo a vedere quelli che amoreggiavano sul lungomare, mi masturbo, mi consolo, e mi sento una merda. Ma perché mi sento una merda?"

A questa domanda, seppure comunicata con dolcezza e comprensione, va data una risposta chiara e forte, necessaria a riportare nel paziente la responsabilità della vita e non può che essere qualcosa come:

" ti senti una merda perchè hai smesso di amare veramente, non si può vivere senza amare, il piacere sessuale senza una relazione affettiva, poi, è solo un godimento temporaneo che peggiora la situazione perchè non fa che evidenziarne la mancanza. Così reiteri un comportamento che non soddisfa mai la tua voglia di amare.

E anche le relazioni affettive a distanza non sono che il tentativo di proteggerti dai rischi dell'intimità vera, che hai paura di costruire.

E poi così la tua vita è fatta di picchi e abissi, puoi continuare così?"

La mia risposta è che smettere di amare fa molto male, ci disumanizza e ci fa sentire aridi e inutili.

* * * *

1° passo : riflessione guidata

2° passo : analisi dei vissuti di allora

3° passo : collegamento con la vita attuale

4° passo : far impersonare la madre

5° passo : spiegazione delle modalità attuali

6° passo : rivalutare l'amore verso la madre

7° passo : obiettivi di cambiamento concreti

Drammatizzare la relazione facendo emergere le impossibilità e i limiti della madre, ma anche il suo amore sottostante. Evidenziare come l'afflato amoroso non è stato visto (oppure dimenticato) dal figlio a causa della soverchiante e continuativa frustrazione ricevuta, ma anche dalle sue conseguenti risposte difensive

Questa fase è molto delicata ovviamente, si tratta di far emergere le emozioni e i comportamenti registrati nello Stato dell'Io Bambino spaventato per come sono stati vissuti allora. Del resto molta parte delle decisioni di copione sono prese in uno stato di paura o di prostrazione da parte di un bambino indifeso e incapace di dare un senso Adulto a quanto accade. Ne trae sempre conclusioni catastrofiche e impressionanti. Riproporre scene primarie di questo tipo ha lo scopo di analizzarle oggi in un modo nuovo, più completo, più "veritiero", scoprendone il senso, storicizzando i motivi, comprendendo meglio quanto è accaduto cercando, per quanto è possibile, di rivalutare le figure materne che, per certo, solo involontariamente avevano reali intenzioni distruttive. Io salvo sempre l'amore materno o paterno sottostante, distinguendolo bene dai comportamenti, pur folli o maniacali che siano.

Far impersonare la madre, non accontentandosi soltanto di una testimonianza o di un racconto, come con la tecnica dell'intervista al genitore, ha anche l'indubbio vantaggio di far emergere espressioni dimenticate e contenuti involontari, a volte veramente clamorosi, come vedremo, poiché il nucleo esperienziale ed emotivo introiettato e conservato nella memoria, una volta stimolato a esprimersi senza remore, sprigiona quasi sempre vissuti e informazioni profonde e antiche, normalmente rimosse, ma che allora avevano "impressionato" così fortemente da diventare in qualche modo dei "diktat" copionali.

Chiedo dunque a Duilio di interpretare sua mamma quando urlava e lo picchiava.

Accetta di farlo, anche se comprensibilmente con molta sofferenza, quando gli dico che quelle voci "devono" uscire, che sono ancora lì dentro a fargli male.

Costruisco con lui un setting adeguato, lo aiuto ad immedesimarsi in sua mamma e lo invito a rivolgersi a un se stesso bambino, lì davanti a lui. Io sto al suo fianco e a volte gli appoggio una mano sulla schiena, in un certo senso io sono a fianco di sua madre e se è pur vero che "la" sto invitando a tirar fuori il peggio di sé, è anche vero che la sto anche aiutando a liberarsi del peso delle sue azioni, confessando finalmente la sua angoscia e la sua tragica difficoltà a essere madre.

Anche per una madre, lo do per scontato, è terribile non riuscire ad amare suo figlio.

Duilio-mamma inizia con offese e parolacce, c'è disperazione più che rabbia, lo invito ad alzare la voce e a urlare gli insulti finché non sento una voce deformata e gracchiante, allora gli dico di spiegarsi a quel bambino, di dirgli che cosa le è successo per stare così male, perché ce l'ha con lui e cosa vuole da lui.

"Lei" urla che la sua vita è finita con la morte di sua madre, è mancata quando "lei" stava già a Milano, "lei" se n'era andata presto da casa per studiare e lavorare come apprendista in un negozio del centro. Era riuscita ad andar via di casa a 15 anni, scappando da una famiglia numerosa, molto povera e grezza.

Aveva passato un anno meraviglioso lavorando da modista in ambienti molto signorili, poco dopo la guerra nella grande città, ma poi, alla morte improvvisa della mamma, era dovuta tornare al paese, a casa con papà per crescere i sei fratellini! Per lei un rientro

all'inferno! Appena aveva potuto, poi, si era sposata con uno qualsiasi di là, ma con la nascita del secondo figlio, lui, Duilio, si era ammalata, dice, di nervi.

E si era chiusa in se stessa "con l'esaurimento nervoso".

Ma ecco, dopo aver vomitato rabbia e disperazione per la sua vita eccola aggiungere qualcosa di inaspettato:

"Ma io volevo che tu studiassi, che fossi bravo e te ne andassi da sto buco di paese. E invece stai qui a gironzolare e a far nulla, sei una nullità, come mio padre, come tuo padre! E anche come mio marito, che uomini di merda! E io vi devo servire tutti, che uomini siete? Che cosa guardi? Che hai da fissarmi così, bestia! Non sono ancora matta, sai!"

A differenza di altre tecniche, come dicevo, qui il terapeuta non chiede informazioni al paziente, ma aiuta il paziente stesso a "risentire" la vita della madre da adulto, a rivivere le sue stesse emozioni, che qui sono di rabbia e dolore.

Questo vissuto sarà quello che aiuterà Duilio a capire con il cuore aperto il dramma in cui è capitato, nascendo, e la sua paura delle relazioni affettive.

* * * *

1° passo : riflessione guidata

2° passo : analisi dei vissuti di allora

3° passo : collegamento con la vita attuale

4° passo : far impersonare la madre

5° passo : spiegazione delle modalità attuali

6° passo : rivalutare l'amore verso la madre

7° passo : obiettivi di cambiamento concreti

Raccolta delle informazioni emerse e spiegazione del modo attuale di amare. Analisi del Copione affettivo: Ingiunzioni, Spinte, Opinioni, Decisioni, ecc. Rivalutazione dell'amore materno e dell'impossibilità per entrambi di essere diversi, allora.

Alla fine Duilio si accascia stremato, ma ha ricordato, durante la scenata, un particolare che lo ha sconvolto: la madre gli aveva sempre urlato di scuotersi, di studiare, di andar via. E infatti lui era poi venuto a Milano proprio come lei e, unico fra tutti parenti, si era laureato.

Gli chiedo di cambiare posto, di mettersi in una posizione intermedia fra madre e figlio, questo è il momento della riflessione dell'Adulto:

"Ma allora voleva che mi salvassi! E io ho seguito il suo consiglio, anzi ho fatto come lei"

Mi guarda stupito, gli dico che lui ha fatto ben di più: ha portato a compimento il viaggio interrotto di sua madre a Milano. *"Già, se mi sono laureato e sono venuto a Milano lo devo a lei, accidenti, non ci avevo mai pensato! E poi lei ha fallito non per colpa sua, è tornata al paese per crescere i fratelli. Sarà stata distrutta a tornare indietro. Povera mamma! Per quello poi è crollata psicologicamente. Ecco perchè a me è rimasta addosso una gran paura dei legami e l'impossibilità di crearne di diversi.*

Anche con lei, non ho mai imparato a costruire io un rapporto, neanche sapevo che si potesse amare attivamente. Ho continuato ad andare a vedere gli altri che fanno l'amore, su internet! Povera mamma, povero me! Io, anche adesso che ha bisogno ancora di me, l'ho sempre sfuggita, ma non ho neanche provato a cambiare io il nostro rapporto, magari cercando un modo diverso di stare insieme... Non ho mai avuto pietà di lei!"

Le parole di Duilio qui mostrano come ha capito che il suo modo di amare attuale è una reazione al modo di amare di sua madre, ma che è anche stato il suo modo di amare la madre stessa, diventando dunque il prosecutore, fin qui inconsapevole, del copione materno e familiare.

Va anche tenuto conto che il padre era pure un uomo semplice e rozzo, di quelli che lavorano e basta, poco presente e incapace di avere rapporti affettuosi con i figli, era anche spesso ubriaco quando rientrava.

Non amare, non sentire, non essere importante, non essere intimo sono le ingiunzioni conseguenti ricevute in quell'ambiente e le sue Spinte, ormai evidenti anche a lui, sono Compiaci, Sforzati e Sii Forte.

Non dobbiamo neppure dimenticare, parlando più in generale, che un bambino distaccato manda per tutta la vita ai suoi genitori segnali di indifferenza, alimentando a sua volta un clima costante di freddezza, quando sarebbe l'ultima cosa di cui avrebbe bisogno.

Diverse mie pazienti madri si sono accorte che i loro bambini avevano disinvestito su di loro e che, in sostanza, si erano defilati. Spesso mi hanno riferito di sentirsi rifiutate e impotenti e di aver lasciato perdere ogni tentativo, ben flebile ovviamente, per riavvicinarsi, mal interpretando quel distacco precoce come un desiderio del bambino di stare per conto proprio. Se ne dolgono, ma non sanno dare una spiegazione se non che quel bambino è fatto così. E' ovvio che a volte è difficile per loro prendersi una responsabilità così pesante e domandarsi come mai il bambino non le cerca più. Così neppure cercano di rimediare.

Il distacco interiorizzato con la madre diventa poi anche un distacco intrapsichico fra Stato dell'Io Genitore e Stato dell'Io Bambino, una mancanza d'amore e di interesse anche verso se stessi. Il Genitore Affettivo senza un esempio adeguato da interiorizzare è quasi inesistente e lascia solo e inascoltato il Bambino Naturale che del resto mantiene una pulsione affettiva ben poco energizzata.

Così la ferita interiorizzata e imperante dei "non amanti" rende molto difficili rapporti nuovi e sani d'amore, stabilizza un copione di solitudine e anaffettività che impedirà di creare nella vita adulta quanto non si è "trovato" nell'infanzia.

Voglio fare un'ultima considerazione per concludere questa fase e che concerne la limitatezza delle percezioni del bambino in condizioni simili a quelle descritte: una volta che la mamma è percepita così "nemica" o pericolosa sarà ben difficile per il bambino dare valore agli accudimenti ricevuti, ai sacrifici fatti, al nutrimento, a tutte quelle azioni positive che non possono non esserci state se, ci troviamo di fronte ad un paziente vivo e attivo, se pure ferito e anaffettivo.

E infatti dopo lavori come quello appena descritto, quando il paziente, con l'aiuto del terapeuta, comincia a vedere sua madre con altri occhi, improvvisamente vengono ricordati atteggiamenti positivi materni o paterni del tutto dimenticati.

Ricordo un'altra paziente che durante un esercizio particolarmente regressivo aveva improvvisamente ricordato sua mamma mentre le faceva il bagnetto attorno ai due anni. Quest'immagine, pure profondamente vissuta, era stata dimenticata per trent'anni, soffocata da continui atteggiamenti materni inadeguati, e soltanto ora in un momento di riappacificazione con il passato era riaffiorata alla memoria, mettendo sua madre, considerata da sempre come del tutto inesistente, sotto una luce completamente diversa. Quella tenerezza, quella cura, quell'intimità fisica c'era stata, e dal momento in cui è stata ricordata è diventata una nuova risorsa interiore, emozionale e comportamentale, per quella stessa paziente.

Lo sguardo del paziente da quel momento in poi non si accontenta più della dicotomia infantile "mamma buona, mamma cattiva", "amico o nemico" che pure è stata utile per

differenziarsi e difendersi, ma recupera e riassapora con straordinaria riconoscenza momenti di pace, di accudimento, di intimità e di felicità.

Scoprire di aver avuto una mamma "anche" buona, emersa da un passato dimenticato (una mamma che ora può essere interiorizzata e diventare una parte del nuovo Genitore amorevole) è un sollievo indescrivibile, è come essere liberati da un peccato originale vergognoso e ritrovare che *in principio era la gioia* [Fox M. 2011].

* * * *

1° passo : riflessione guidata

2° passo : analisi dei vissuti di allora

3° passo : collegamento con la vita attuale

4° passo : far impersonare la madre

5° passo : spiegazione delle modalità attuali

6° passo : rivalutare l'amore verso la madre

7° passo : obiettivi di cambiamento concreti

*Cambiare il modo di amare la mamma per tornare a rivivere la propria pulsione amorosa originaria e cambiare il modello affettivo e di relazione subito e appreso. "Ma oggi ...
la puoi amare una mamma così?"*

Se il danno affettivo è profondo è un danno derivante dal rapporto primario con la madre nei primi anni di vita e con lei deve essere rimediato.

Questo è possibile perchè quella riscoperta ora è una madre diversa, più "verosimile", più completa, che ha dato ciò che poteva e, come in questo caso, a suo modo eroica e tragica, e allo stesso tempo vittima e persecutrice. Questa nuova madre è una donna crollata dentro il suo copione, bisogna pur dire, anche sociale, familiare e di genere, un copione che, per una breve stagione, sembrava miracolosamente averle lasciato una via d'uscita.

Ma è anche una madre che, pur dentro la sua follia, ha indicato al figlio, una strada di salvezza, la stessa che lei non aveva potuto percorrere.

In questa fase aiuto Duilio a ridefinire un suo modo di amare prima di tutto sua madre, la mia domanda è espressa in un modo solenne:

"Ma oggi, la puoi amare una mamma così?"

In questo punto, davanti a tutti, Duilio ha pianto per la prima volta "per" lei e il suo destino, per le sofferenze e la vita ben disgraziata di sua madre:

"Mi sento come uno che deve imparare ad amare da zero, no da zero non è vero, povera mamma è vissuta tutta la vita con i farmaci eppure, mi ha amato, per quello che sapeva, adesso lo sento, e anch'io, per quello che potevo l'ho amata. Mi ha dato la vita e poi mi ha spinto, più o meno consapevolmente, ad andarmene dal luogo in cui mi aveva messo al mondo. Adesso voglio anche riappropriarmi dei miei figli, anche se sento ancora debole il mio slancio verso di loro, capisco che non li devo più lasciare soli con la loro madre, anche se il mio è ancora più un senso del dovere che un impulso. E poi così ho fatto anche come mio padre che di me non si è mai occupato.

Però la donna con cui sto adesso la amo e la rincorro. Lei, a volte ha più paura di me, sono più io che la voglio amare. Sono un principiante, è vero, devo uscire da quella passività che mi faceva stare lì a prendere le botte e ad anestetizzarmi, ho da imparare a

non avere paura di stare vicino, voglio lasciar libero il cuore, offrire il mio amore. Basta stare a guardare."

L'amore della mamma che è stato dimenticato va rivalutato, ma anche quello del paziente, naturalmente: in questo senso ho poi fatto riflettere Duilio su che grande atto d'amore era il suo per tutte quelle volte che era rimasto lì a prenderle senza reagire. Avrebbe potuto picchiarla lui, a una certa età, ma non l'aveva mai fatto, o darle il doppio di gocce. Così come atti d'amore erano quelle cure che lui aveva continuato a dedicarle dai sei anni in su, anche queste ora le ricordava con più intensità: era diventato il suo medico curante, le massaggiava anche la testa, mentre lei, finalmente spossata dagli sfoghi di rabbia e sedata dai farmaci, si assopiva.

Voglio aggiungere che questa sesta tappa è piuttosto innovativa e "impegnativa", spesso infatti gli psicoterapeuti e i pazienti, si accontentano di un cambiamento intra psichico o di applicare le ridecisioni alle nuove relazioni o a quelle matrimoniali e amicali lasciando inalterati i rapporti con i genitori reali.

Francamente non so se questo sia possibile sempre, ma ritengo molto decisivo il cambiamento del modo di amare concretamente i propri genitori per raggiungere una completa e profonda pacificazione con la storia della propria vita.

In ogni caso, nella mia esperienza, se una mamma buona viene riscoperta la pulsione affettiva verso di lei si riattiva immediatamente. Andare a trovare, coccolare, accudire, aiutare materialmente i propri vecchi è un punto d'arrivo della crescita di ognuno, non un atto di volontà, è la riscoperta di una parte nascosta dei propri genitori, non un'acquisizione morale, è un ringraziamento per la vita comunque ricevuta, un riconoscimento e una restituzione per le loro notti insonni, per il tempo e la fatica che in tutti i casi ci hanno dedicato.

Ed è anche un modo per rimediare ai tanti anni di lontananza e di fuga.

Anche quando ci avessero rivelato, come spesso accade per scaricarsi dei sensi di colpa, i loro desideri abortivi, alla fine non li hanno realizzati, ha prevalso l'amore, ci hanno tenuto e portati a un sufficiente grado di maturazione per vivere e voler vivere bene.

Diventare i Genitori dei nostri genitori è uno dei punti d'arrivo della nostra vita, lo faremo per quanto possiamo, per quanto resistiamo, per quanto i nostri impegni ce lo permettono, ma se non riusciamo non tanto a perdonare le colpe, ma ad amarli e accettarli così come sono, non proveremo mai compassione nè per i loro nè per i nostri limiti, nè per quelli gli altri.

In fondo nasciamo Bambini, poi dovremmo diventare anche e prevalentemente Adulti e alla fine anche Genitori!

Trovo veramente contro natura non "onorare" chi ci ha dato la vita solo per il fatto che ci hanno fatto "anche" soffrire, esattamente come troverei contro natura non amare i propri figli solo perchè non ci assomigliano abbastanza o non ci piacciono molto.

* * * *

1° passo : riflessione guidata

2° passo : analisi dei vissuti di allora

3° passo : collegamento con la vita attuale

4° passo : far impersonare la madre

5° passo : spiegazione delle modalità attuali

6° passo : rivalutare l'amore verso la madre

7° passo : obiettivi di cambiamento concreti

Risperimentare nella vita la pulsione riattivata con la mamma, con i familiari, il partner, i figli, nel gruppo, col terapeuta. Stabilire obiettivi concreti, supervisionati, per riapprendere le capacità relative all'affettività. Ricordare che la pulsione amorosa è originaria e condizione di sopravvivenza anche per gli adulti.

Quest'ultimo passo porta a conclusione il lavoro e lo riversa nella vita di tutti i giorni a cominciare dal rapporto con i genitori.

Non possiamo dimenticare, in una visione evolucionista, che ciascuno di noi è venuto al mondo "grazie" a dei genitori che non possono che essere sé stessi, il prodotto di quel genere umano specifico, storicamente, psicologicamente e antropologicamente caratteristico di quel pezzo di storia evolutiva in cui, loro stessi casualmente, sono capitati. Comunque fossero hanno deciso di metterci al mondo e di prendersi cura di noi portandoci esattamente nel punto di "maturazione" in cui loro si trovavano al momento della nostra nascita, con quella cultura, con quella fase di evoluzione umana, con quei limiti, con quella follia, con quella disponibilità e capacità di accudimento. Niente di più e niente di meno.

I figli vedono ciò che possono di tutto questo, il più delle volte non sanno nulla delle difficoltà dei loro genitori, dei loro drammi, guardano ciò che non arriva e stanno male, giustamente allora recriminano, o si arrabbiano, o abbandonano, o si passivizzano, strutturano così il loro copione. E si fanno un'idea, in ogni caso, parziale.

Penso che una buona accezione di copione potrebbe essere anche questa: un sistema di vita assunto per evitare di correre il rischio di ri-sentire il dolore fondamentale delle pulsioni vitali rifiutate. Nel caso della pulsione di appartenenza: *"Sarò arido, sarò distaccato, sarò prevaricante, sarò scostante, violento, ecc. ma non correrò mai più il rischio di offrire il mio amore ed essere rifiutato."*

Tocca ora all'Adulto riflettere su ciò che ha deciso allora e domandarsi *"voglio che sia ancora così? Resterò giusto nel punto di evoluzione in cui mio padre e mia madre mi hanno portato? Qual è il passaggio evolutivo che tocca a me?"*

I genitori ci portano fino a lì, tocca a noi andare avanti, non c'è nemmeno da lamentarsi più di tanto, è per tutti così, anche se di certo, qualcuno finisce in una culla più fortunata. E così sarà per i nostri stessi figli.

Ogni paziente (ma anche noi terapeuti) abbiamo un compito nella vita, noi che per i limiti dei nostri genitori siamo rimasti carenti in amore (o nelle altre pulsioni di conoscenza, auto realizzazione o sopravvivenza), noi che grazie all'analisi lo abbiamo capito, noi abbiamo un compito magnifico ed epico, d'ora in avanti: far progredire la specie, superare quel limite, aprire quel copione che ci mortifica nelle nostre prerogative di esseri umani e nel contempo compromette la nostra felicità e la nostra autostima. E' quella la nostra bandiera.

Così ora Duilio prende in mano il suo vessillo di combattente -possiamo dirlo?- per un mondo migliore, per il mondo che da sempre avrebbe voluto trovare. Non esserne più vittima dunque, ma edificatore, co-creatore.

Ecco in breve la sintesi della sua nuova vita affettiva, i suoi contratti di cambiamento e riapprendimento, espressi in una seduta successiva:

riprendere un rapporto continuativo con i miei figli e battermi perchè abbiano un'educazione anche con i miei punti di vista

negoziare con assertività con la mia ex moglie i miei tempi con i bambini
scrivere una lettera ai miei figli per spiegare loro come mai in questi anni sono stato un
padre distante e poco affettivo, anche se diligente, devo chiedere scusa, ma anche
comprensione, io sono cresciuto in un "inferno", loro, almeno, in "purgatorio"
cercare gli altri quando mi sento solo e uscire di casa invece che masturbarmi, non solo
per chiedere compagnia, ma anche per dare questa mia rinnovata energia relazionale
andare una volta al mese dai miei, coccolare mia mamma, e anche mio papà
continuare ad essere affettuoso anche se la mia compagna qualche volta ha bisogno di
stare per conto suo, io posso sempre stare con gli amici
buttare le braccia al collo ai miei compagni di gruppo quando sento un afflato
smettere di pensare che rompo le palle al mio terapeuta se gli telefono

Questo combattente ora non può più accettare che il rapporto con chi lo ha generato sia
ridotto ai minimi termini, Duilio vuole ora una relazione diversa con la madre e con il
padre, non può più andarli a trovare, nella vecchia casa dell'entroterra ligure, solo per
dovere. Non può più aspettare le telefonate che chiedono ricattatoriamente la sua
presenza per una ricorrenza, non può più dimenticare suo padre chiuso nel suo etilismo
pacifico, ma straniato, né sua madre, ormai ridotta da troppi anni di farmaci a essere una
vecchia grassa, dolente e rassegnata.

Un giorno Duilio ha avuto voglia di vederli, è uscito dal lavoro un po' prima ed è partito
verso il mare. Quando è arrivato a casa dei suoi ha abbracciato la mamma in cucina e poi
è andato dal padre che come sempre dormicchiava nel suo letto, in attesa della cena.
Senza dire una parola si è steso accanto a lui, ha appoggiato la fronte alla sua senza che
se ne accorgesse, e si è addormentato.

Aveva le lacrime agli occhi quando, dopo un'ora, si è svegliato.

Il papà era rimasto silenzioso e immobile, non aveva capito nulla ovviamente, ma poi
avevano cenato tutti e tre con uno strano buonumore.

Poi Duilio è ripartito e aveva altri genitori nel cuore. Sentiva di amarli.

* * * *

Altre considerazioni in chiusura

E' soprattutto una pace intrapsichica, profonda, forse definitiva, quella che si ottiene:
certo ritrovare dentro di sé la "buona origine", la mamma buona, il papà buono, spazza
via quel senso di pericolo costante del proprio Bambino interiore allarmato, scostante,
iper difeso, giustamente diffidente verso un mondo fino ad allora pietrificato in una cupa
immagine spaventosa e sempre incombente.

Qualcosa come un Saturno che divora i suoi figli.

Non deve più esistere alcun peccato originale in famiglia, solo il male casuale presente in
ogni angolo di natura! Un male che dobbiamo saper accettare.

E' questa la resurrezione che riavvia la pulsione affettiva perduta.

Non c'è mai stato un peccato originale, né una colpa. Per nessuno. Né per i figli, né per i
genitori.

Il mondo non è spaventoso così come pensava Duilio da bambino, non è solo così, non
può essere solo così.

E ora, per quanto starà in Duilio, di certo il mondo non sarà mai più così.

Per i molti altri pazienti con cui ho lavorato in questo modo l'esito è stato simile:
ciascuno, come si può leggere anche in appendice, ha trovato il suo nuovo mondo
affettivo da "co-creare". Riamando la madre o il padre tutti hanno potuto ripartire come

un vero principe e una vera principessa, figli di re e regine, miseri e tragici a volte, ma essi stessi con un percorso di dolore e di frustrazione in cui si sono dibattuti. Se per un bambino piccolo certi versanti delle vite dei propri genitori sono del tutto insospettabili e incomprensibili, per un Adulto non possono che essere una parte dolorosa del lungo cammino del genere umano, da osservare con compassione e con la certezza che se quegli stessi genitori avessero avuto le nostre possibilità, di certo, quelle vite, anche loro, avrebbero cercato di modificarle.

Essere in analisi, averla potuta fare, rende i nostri pazienti (e noi terapeuti stessi) in un certo senso, dei privilegiati, tutta un'altra cultura, a volte proprio grazie a quei genitori, ha reso possibile il passo che li ha portati a capire di voler cambiare.

A volte mi sembrano miracoli, altre volte mi sembra l'ineluttabile percorso evolutivo della Natura, che col tempo si protegge, cresce, migliora le specie, le rende più forti e rigogliose e ... civili.

In ogni caso noi siamo qui a cercare, almeno, di facilitare il cammino.

La ripresa della pulsione affettiva originaria poi è contagiosa: quando gli occhi tornano ad essere luminosi, quando il sorriso compare più frequentemente, quando la gentilezza, l'affetto, l'accoglienza, l'OK ness, la fiducia emanano "naturalmente", il mondo stesso cambia e si rasserenava.

Ognuno diventa un dono, un'offerta di sé, per quello che è.

Le schiene si raddrizzano (alle donne si ergono i seni e agli uomini si ammorbidiscono le spalle) e tutti s'impettiscono di dignità: si ingentilisce lo sguardo, la voglia di vivere riprende il suo corso, riappare finalmente l'offerta d'amore originaria che si vede e si sente. Si può tornare ad essere "amatori".

Per questo quasi sempre a quelle vite succede qualcosa ben oltre la ripresa dell'affetto verso i genitori, le conseguenze sono spesso ben altre: nascono nuovi amori e altri figli, le coppie riprendono a fare l'amore, compaiono impreveduti ammiratori, si compra casa, si parte o si torna, i principi e le principesse sanno benissimo cosa fare di quell'offerta d'amore che gli è rinata dentro. Riprende la vita.

Tutto attorno a questo quadri idilliaco, tuttavia, non mancano, bisogna ben avvertire, le difficoltà: queste terapie scuotono e riavviano certo, ma nella nostra società, indaffarata e materialista, consumista e anaffettiva, sempre più popolata di single e madri senza compagno, rischiano di mettere le persone in difficoltà e in contraddizione con il loro stesso ambiente di riferimento. Il primato della vita affettiva per la sanità mentale e per la felicità degli esseri umani è ben lontano dalla nostra prassi di vita occidentale, ma è una guerra che questi pazienti (e io con loro) hanno una gran voglia di fare.

La pulsione affettiva originaria, del resto, per gli esseri umani non è indifferenziata, come i nostri antenati ominidi noi oggi sappiamo bene che anche un essere umano può esserci nemico: la follia, l'ingordigia, la prepotenza, l'aggressività senza motivo apparente, lo sfruttamento dell'uomo sull'uomo sono alle porte.

Ma qualche nemico, in fondo, possiamo pur sempre sopportare di averlo, purché non ci lasciamo troppo coinvolgere in battaglie e tafferugli inutili.

Appendice: altri 3 pazienti

I 7 passi sono da qui in avanti solo sintetizzati per brevità, d'altra parte come si leggerà non sempre sono esattamente nella successione con cui li ho descritti, a volte alcune riflessioni si fanno prima e altre informazioni si raccolgono in modo diverso.

I 7 passi sono solo una traccia, poi, come sempre, è con ciascun paziente che costruiamo il percorso terapeutico.

Le riflessioni per ciascun paziente (che hanno ovviamente nomi fittizi e contesti del tutto inventati per renderli irriconoscibili) possono essere lette in orizzontale per analizzare gli effetti dei miei interventi passo dopo passo oppure in verticale per seguire dall'inizio alla fine l'evoluzione di ciascuno.

*Analisi dei vissuti della riflessione guidata
e consapevolezza di come il paziente ha reagito allora, anche verso sua madre*

Inalo lunghi sorsi di spazio,
l'est e l'ovest sono miei e il nord e il sud sono miei.
Più grande, migliore son io di quel che pensassi,
non sapevo di avere in me tanta bontà,
tutto mi sembra bello,
agli uomini e alle donne io posso ripetere:
o voi, che tanto bene
avete fatto a me, io vorrei farne altrettanto a voi,
così andando mi arricchirò per me e per voi,
così andando, mi sminuzzerò fra gli uomini e le donne,
fra essi susciterò una letizia e una rozzezza nuova,
chi mi rinnegherà non mi turberà,
chi mi accetterà, sia uomo sia donna
sarà benedetto e benedirà me.

Wilt Whitman: "Canto una vita immensa"

Gigi:

*"Che mia mamma ci fosse
o meno non mi importava proprio nulla, stavo dalla parte di papà io, con mia mamma
c'era mia sorella, come adesso, in simbiosi. Anche dopo il divorzio io volevo solo papà e
per il resto mi facevo gli affari miei. Mi sono ricordato
che da piccolo litigavano spesso, io ho sempre pensato che la colpa fosse dell'isteria di
mia mamma, me ne andavo in un'altra stanza, come se non mi riguardasse, mi sono
anestetizzato. Affari loro. Ho reagito senza piangere, né protestare, mi andava bene così,
era mio padre il mio idolo, ma io ho sepolto così ogni emozione. Ho avuto molte donne
nella mia vita, ma senza gioia. Ora so che ero del tutto indifferente, me ne fregavo,
mi lasciavano dopo un pò, una ha detto che ero senza sugo, ma io trovavo subito
un'altra, nessun entusiasmo nessun dolore"*

Tore:

*"Mia madre era sempre presente in casa, ma sempre in altre faccende affaccendata,
nella fantasia non sono riuscito a vederla lontana, mai! Era sempre con me, ma io ero e
mi sentivo solo lo stesso, era sempre fredda e distaccata. Facevo di tutto per lei, la
aiutavo, la assecondavo, sbrigavo le faccende di casa, ero bravissimo e cercare i suoi
riconoscimenti, non le davo alcun problema, ma non mi avvicinavo mai neanche io in
modo affettuoso. Ascoltavo i suoi lamenti contro papà che poi, ho saputo, la tradiva. Ero
un bravo bambino, perfetto, il suo scudiero operoso, sempre attivo e tutto sul fare, mai
un avvicinamento o una parola affettuosa di entrambi."*

Pia:

"Quando non c'era era indifferente per me. Gli altri, mio papà e i miei fratelli, stavano per conto loro e io ero esclusa dai loro giochi e lavoretti, quando rientrava da fuori poi ci si guarda appena, andava subito a sfaccendare, mi sono tornate in mente le sue parole rientrando: "com'è qui, è tutto in ordine?" Si preoccupava solo di quello e io mi sono ritirata, mi sono gelata, non parlavamo neppure. Ci guardavamo, ciascuna aspettando un cenno dall'altra, inespressive, per ore, mi pare. Io sono diventata passiva, ho fatto tutto quello che volevano, anche la laurea in ingegneria e poi me ne sono andata. Sono un po' arrabbiata oggi con lei, dopo questa fantasia, l'ho vista così inespressiva senza energia, senza slanci, e anch'io sono così, da allora"

La mamma di Pia:

"Ma io, ma io che ci posso fare, così brutta come sono chi mi poteva pigliare, giusto tuo papà che aveva perso la moglie e aveva già due figli piccoli da accudire. Io non ero innamorata e pensavo che nessuno mi avrebbe presa. Vi ho tirati su tutti allo stesso modo con dedizione, i figli suoi e te, ma tu fin da piccola mi stavi a guardare fissa e io non sapevo mai cosa fare. Non sapevo cosa avevi. Ci guardavamo in silenzio immobili, anche tu avevi lo stesso mio naso deforme - povera figlia mia pensavo - e non sapevo come trattarti. Siete stati tutti così distanti figli miei, anche tu che sei figlia proprio mia. Non so farmi amare io e neanche amare, è stata tutta colpa mia."

La mamma di Gigi:

In questo caso metto Gigi di fronte a sua mamma ad una certa distanza (lui ha scelto una ragazza del gruppo un po' impacciata per impersonarla) gli dico di andare verso di lei piano, con i suoi tempi. Lui si muove stringendo i pugni, man mano che si avvicina ha paura, io lo incoraggio. E' lui che ha smesso di andare verso sua madre, ora deve imparare a farlo e correre il rischio. Arrivato vicino tremava, ha gli occhi rossi, il gruppo ha il fiato sospeso, poi finalmente apre le mani e abbraccia la compagna prima piano e poi avidamente. La ragazza mi guarda implorando di smettere perché si sente strozzata, ma resiste e lo accoglie alla fine con amore. Gigi piange forte.

La mamma di Tore:

"Sì fredda, fredda, io sono fredda sì! Ma io ho sposato un uomo senza qualità, mi ha costretta mia madre per liberarsi di me, ero l'ultima di sette figli e chi l'ha mai vista mia madre? Sono sempre stata sola, prima e dopo sposata, io per voi figli ho lasciato il lavoro, ricordi? Stavo sempre con te, tu facevi le tue cose e io le mie. E papà mi tradiva continuamente, e io in silenzio, a casa a sbrigare le faccende - singhiozza e si accascia a terra - tu eri sempre così bravo, lo so che facevi tutto per me, ma io non le so usare le mie mani per abbracciare, mi dispiace, ma ti ho sempre amato, perdonami, io ti proteggevo da papà ... quello stronzo!"

Faccio notare a Gigi che si era allontanato dalla madre anche perché sedotto dal padre che ne aveva fatto un suo allievo. Aveva smesso di sentire dopo la prima separazione dei genitori, a tre anni per non soffrire. Lui e sua mamma si erano reciprocamente creduti indifferenti e invece era solo paura. Mi spiega come si è sposato senza pensarci molto e che sua moglie era una persona altrettanto anaffettiva. Poi è arrivata Amanda Gutierrez

Pia risponde alla madre: "ma io ero passiva perché pensavo di non piacere a te, anch'io lo vedevo quel nostro naso, pensavo amassi di più i miei fratelli, loro erano belli e c'erano prima di me. Tu non avevi slanci e io stavo ad aspettare. Non venivo da te perché pensavo di non valere niente, non osavo. Figurarsi se io potevo farmi avanti con gli uomini, il ritocco al naso poi non è servito proprio a nulla"

Faccio notare a Tore che è stato un amore fatto di azioni a distanza, senza parole, senza gesti, tutto sul fare come adesso lui verso sua moglie e i tre figli: "Sì, io sono diventato un perfezionista, come lei. Tengo tutti a distanza, senza sapere cosa facevo mi sono allontanato, anch'io, ho fatto a meno dei suoi abbracci e non li ho dati, faccio tutto per gli altri, ma senza amore. Mi mancano gli abbracci, io sono diventato come lei!"

Ho tenuto distante mia mamma fino a ora, ho fatto a meno senza che lo sentissi, lei era quella emotiva e qui in terapia ho cominciato a sentire quanto mi è mancata. Ora che sono separato, e sto con Amanda, le ho chiesto di tenere mio figlio qualche volta e, cosa che non si era mai sognata di fare, adesso viene da me, attraversa la città per tenerlo, ci gioca insieme e mi sento anch'io un po' accudito, le sono grato. Ma sono soprattutto felice di aver ritrovato l'amore per mia madre. Mi sono messo a gestire le sue finanze e anche mia sorella può stare un po' per conto suo. Sento che ho voglia di starle vicino, incredibile alla mia età, è come se mi fossi riscaldato di nuovo. Dopo la separazione da mia moglie sento una gran vitalità, e anche con mio figlio sono un altro. Amanda poi è arrivata al momento giusto, un fuoco ..."

È evidente che non posso aspettare che lei impari a starmi vicino in modo diverso, ora. Sono io che devo dare affetto e calore, a lei e agli altri, io ho sempre solo chiesto e recriminato e mai offerto, amavo mia madre così, quella donna ricattatrice e fredda mi ha preso per sé, dopo la separazione con papà, vivevamo insieme senza affetto e io cercavo di farle vivere una vita più semplice e comoda possibile, sono diventato un bambino giudizioso e sempre disponibile, ma l'affetto è un'altra cosa. Io ho fatto a meno anche del mio di calore, sono stato stitico e sparagnino ecco: se tu non mi dai io non ti dò. Povera mamma e misero me, mi faccio anche un po' pena, ma ora non voglio più piangermi addosso, ora tocca a me. Ma sai che è sempre mia moglie a prendere l'iniziativa sessuale? Adesso capisco, ho sempre vissuto di rimessa"

"Io però il naso a 16 anni me lo sono rifatto e poi me ne sono andata a fare la cantante, anche se avevo sempre paura di farmi vedere. Che paradosso, ero senza cuore e poco espressiva, solo voce. E anche in amore sono stata così! Basta adesso stare a guardare e aspettare che qualcuno mi scovi, posso farmi vedere bella anche da lei, sento un gran desiderio di mostrarmi e di amare. Forse adesso posso anche scaldare lei, se lei non viene da me ci andrò io da lei, ho un sacco di ... di... ardore. Mi dispiace, di non essere riuscita ad andare mai oltre la sua ritrosia, non era indifferenza, è lei che non credeva in sé e io le ho risposto, mio malgrado, con la stessa moneta. Li ricordo quei silenzi, lei mi scrutava e io non capivo mai che volesse da me. Ora posso essere fiera di me con lei, farmi vedere, sentirmi bella, valorizzarmi. Essere bella anche per lei.

Amore è vitalità e desiderio:

"Voglio imparare a sentire di più me stesso e anche le mie emozioni, devo anche stare attento a dire quando non sono d'accordo, con Amanda è un bel match, perchè lei è molto assertiva e io devo esserlo altrettanto.

Non voglio più nascondermi e d'altra parte adesso è già un po' così, ma sento che devo fare pratica. La mia vita è stata leggera, com'era quella canzone? "I'm easy!"

Per evitare di soffrire mi sono tirato indietro e ho combinato un disastro, quante persone ho poco amato, così!

Sai mio figlio lo vedo come è presente a se stesso, come protesta se lo lascio un po' solo, com'è felice quando arrivo a casa e mi vede, lui sì che mi butta le braccia al collo con gioia e senza nessuna ritrosia, e io tutte le volte mi viene da piangere, di gioia.

Amanda dice che sono diventato più maschile con la barba un po' lunga, tu che ne dici?"

Amore è offrire la propria "bellezza":

"Voglio scegliermelo io un uomo, non voglio accettare qualcuno solo perchè si accorge di me o perchè ha bisogno di me perchè si sente solo.

Voglio valorizzarmi, non ho più quel naso orribile io. Sono bella, me lo dicono, solo che io non l'ho mai pensato e mi muovo come se fossi trasparente, e chi la vuole una donna insignificante. Mi voglio vestire bene e voglio anche guadagnare di più, se non sarà col canto sarà con altro. Ho anche altre doti, oltre la voce. Mi hanno chiesto di organizzare un concerto e l'ho fatto io, tutto da sola, ed è andato benissimo. E mi hanno anche pagata bene, ho un futuro!

Basta vestiti di seconda mano, dite che ho delle belle gambe, benissimo ecco mi comprerò delle gonne più corte, adesso arriva la primavera, vedrete! Uscirò. Lo vado a scovare io un uomo per me. E poi ultimamente mi sto anche stufando del mio gruppo, fare canzoni folk sempre tutti in coro, ma che palle!"

L'amore non si ottiene col fare:

Tore ora si sente libero di avvicinarsi alle persone non più con quel suo fare un po' vittima e richiedente come se avesse solo bisogni. Comincia a sentire che ha anche da offrire la sua vicinanza affettiva. Lui che si voleva suicidare perchè si sentiva vuoto nonostante la sua disponibilità alla famiglia e agli altri. Ora sa di avere molto altro da offrire, si credeva di poco valore se non faceva tutto alla perfezione ancora prima che qualcuno gli chiedesse qualcosa. Era il suo ricatto inefficace. Ora può rilassarsi e fare meno, anche per i figli, li inondava di raccomandazioni e stimoli, a essere bravi, ordinati, razionali. *"Che noioso che sono stato"* dice, ma era ben qualcosa di più con tutte le sue ossessioni. Ora può anche divertirsi. Da poco ha reincontrato suo padre e ha scoperto un uomo allegro e sensuale anche da anziano, molto diverso da come sua madre lo dipingeva. In realtà era da sempre una persona serena e divertente. Tore conclude: *" è proprio simpatico, sai? - mi devo riappropriare di lui"*

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Berne E. "La mente in azione", Bompiani, Milano, 1951
- Berne E.: "Fare l'amore", Bompiani Sonzogno, Milano, 1971
- Berne E.: "Principi di terapia di gruppo", Astrolabio, Roma, 1986
- Boncinelli E.: "Le forme della vita. L'evoluzione e l'origine dell'uomo", Einaudi, Torino, 2000
- Brooks D.: "L'animale sociale", Codice Edizioni, Torino, 2012
- Damasio A.: "Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello", Adelphi, Milano, 2003
- Dawkins R.: "Il più grande spettacolo della terra. Perché Darwin aveva ragione" Mondadori, Milano, 2010
- De Waal F.: "Naturalmente buoni", Garzanti, Milano, 1997
- Dunbar R.: "La scimmia pensante. La storia dell'evoluzione umana", Il Mulino, Bologna, 2009
- Dunbar R.: "Di quanti amici abbiamo bisogno?", Raffaello Cortina, 2011
- Ehrlich P.: "Le nature umane, geni, nature e prospettive" Codice Edizioni, Bologna, 2005
- Eibl-Eibesfeldt I.: "Etologia umana", Bollati Boringhieri, Torino, 1993
- Eibl-Eibesfeldt I.: "Amore e odio. Per una storia naturale dei comportamenti elementari", Adelphi, Milano, 1971
- English F.: "The unconscious reimagined", T. A. J., vol. 38, 2008.
- English F.: "Whither Scripts?", T. A. J., vol. 18, 1988.
- Fox M.: "In principio era la gioia" Fazi Editore, Roma, 2011
- Fromm E.: "L'arte di amare", Arnoldo Mondadori, Milano, 1986
- Galimberti U.: "I miti del nostro tempo", Feltrinelli, Milano, 2009
- Galimberti U.: "Paesaggi dell'anima", Oscar Mondadori, Milano, 2009
- Galimberti U.: "La casa di psiche", Feltrinelli, Milano, 2008
- Galimberti U.: "Le cose dell'amore", Feltrinelli, Milano, 2004
- Gehlen A.: "L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo". Feltrinelli, Milano, 1987
- Gehlen A.: "Antropologia filosofica e teoria dell'azione, Guida, Napoli, 1990
- Hillman J.: "La forza del carattere", Adelphi, Milano, 2000
- Hillman J.: "L'anima del mondo e il pensiero del cuore", Adelphi, Milano, 2002
- Clarkson P. "Physis in Analisi Transazionale" in Neopsiche, XI, 19, 1993
- Màdera R.: "Il nudo piacere di vivere", Mondadori, Milano, 2006
- Mancuso V.: "L'anima e il suo destino", Raffaello Cortina Milano, 2007
- Magrograssi G.: "Le carezze come nutrimento", Baldini Castoldi Dalai, Milano, 2003
- Magrograssi G.: "I giochi nell'Analisi Transazionale, Ananke, 2012
- Moiso C.: "Being and belonging", Script, vol 28, N 9, 1998
- Maslow A. H.: "Motivation and Personalità", Harper & Row, New York City, 1954
- Novellino M.: "L'approccio clinico dell'Analisi Transazionale", Franco Angeli, Milano 1998
- Novellino M.: "Seminari clinici", Franco Angeli, Milano 2010
- Panikkar R.: "La nuova innocenza", Servitium, Sotto il Monte (Bg), 2005
- Piccinino G.: "Pulsioni innate e riconoscimenti, un contributo alla teoria del Copione" in AT, Rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie psicoterapeutiche, Roma, 2011
- Piccinino G.: "Amore limpido", Erickson, Trento, 2010
- Piccinino G.: "La felicità in Natura, umana" in Riflessioni, Centro Berne, Milano 2009, oppure in www.mida.biz/pubblicazioni.phb
- Piccinino G.: "Il piacere di lavorare", Erickson, Trento, 2006
- Piccinino G.: "La forza del destino", Dinosaurio ed., Napoli, 2000
- Pinker S.: "L'istinto del linguaggio", Mondadori, Milano, 1998
- Punset E.: "Alla ricerca della felicità", Fazi Editore, Roma, 2009
- Ridley M.: "La regina rossa", Instar, Torino, 2003
- Scalfari E.: "Scuote l'anima mia Eros", Einaudi, Torino, 2011
- Stern D. "Il mondo interpersonale del bambino" Bollati Boringhieri, Torino, 1987
- Schellembaum P. "La ferita dei non amati", Red Edizioni, Como, 1991
- Tomasello M.: "Altruisti nati. Perché cooperiamo fin da piccoli", Bollati Boringhieri, Torino, 2010
- Whitman W.: "Canto una vita immensa", Ancora ed. Milano, 2009
- ZoJa L.: "La morte del prossimo", Einaudi, Torino, 2009