

Dott. Zanetti Gigliola

PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA

GIGLIOLA ZANETTI

**IL VIAGGIO EVOLUTIVO
DI TRE EROINE**

*E' il coraggio
di affrontare
i draghi interiori
che ci permette
di confrontarci
con quelli esteriori
con intelligenza
autodisciplina
e saggezza.*

SOMMARIO

PREMESSA.....	p.	4
INTRODUZIONE.....		7
Capitolo I		
TUTTI NOI POSSIAMO METTERCI IN VIAGGIO.....		10
Gli archetipi guida lungo il Viaggio.....		10
Le tre fasi del Viaggio.....		14
Capitolo II		
INTEGRARSI PER ESPRIMERSI COMPIUTAMENTE.....		18
Il lato ombra degli archetipi e le parti di sé.....		18
I messaggi di copione.....		22
Il lavoro terapeutico di integrazione delle parti scisse.....		28
Le guide scelte dai clienti.....		31
IL CASO DI ADA.....		35
IL CASO DI ILARIA.....		55
IL CASO DI DACIA.....		84
CONCLUSIONI.....		112
BIBLIOGRAFIA.....		126

PREMESSA

Brevi onde quiete e pigre rotolano sulla battigia con un rumore monotono e carezzevole in una notte di luna piena che traccia una scia d'argento lampeggiante. Le onde che scivolano dal mare ci risvegliano l'infinito mutamento degli eventi...

Mentre cammino sul lungomare, la fascia d'argento lumeggiante nel chiarore lunare mi segue come un'ombra, come la mia ombra, e illumina lungo il mio percorso tutto ciò che si staglia lungo la riva: gli ombrelloni in prima fila, il pontile, una barca, alcuni ragazzi che corrono, e poi all'improvviso spariscono nel buio, non più sotto il riflettore della luna. Ogni cosa perde i contorni e i confini immergendosi in questa immensa distesa blu notte.

Mentre procedo, osservo che ombrelloni, barche e pontili vengono inghiottiti dal buio e altri emergono istantaneamente dall'oscurità della notte. Intere porzioni di realtà spariscono dal mio campo visivo o affiorano come sommozzatori in emersione. Questo effetto comparsa – sparizione, in funzione del mio spostamento sulla zona costiera, mi suggerisce molte riflessioni a proposito di ciò che possiamo vedere man mano che si sposta il nostro angolo visuale.

Le discussioni o le polemiche più accese hanno questa origine: se ci spostiamo, emergono dal buio realtà sconosciute o non viste fino a quel momento, mentre se ci manteniamo fissi in un punto, molte cose avvolte dall'oscurità e non distinguibili, resteranno ignote per sempre.

Studiosi di diverse discipline, pertanto, hanno dato lo stesso nome a cose diverse, intendendo riferirsi ad aspetti totalmente o parzialmente differenti della realtà, oppure hanno “visto” cose diverse in relazione allo stesso “fenomeno”, come se avessero camminato lungo la riva del mare in una notte di luna piena.

Ad esempio, in campo terapeutico sono stati individuati percorsi diversi per liberare le persone dai sintomi e/o problemi. E lo stesso concetto di “guarigione” è stato considerato diversamente, a seconda dell'orientamento di Scuola, come ho precisato nell'Introduzione al volume: *“Scoprire le radici”*.

Questo libro si propone di aiutare il lettore a comprendere l'importanza di trovare il proprio significato e il proprio potenziale eroismo, per superare i problemi e le cosiddette "patologie".

Se è vero che nessuno di noi è più importante di nessun altro, in quanto siamo tutti Eroi potenziali, è anche vero che ciascuno di noi ha un importante contributo da dare e non può offrirlo se si sottrae al suo Viaggio.

Molti racconti, fiabe e leggende si concludono con la scoperta che il protagonista, all'apparenza un personaggio di umili origini che ha lottato per superare molte difficoltà ed ostacoli, è in realtà il figlio o la figlia, da tempo scomparsi, del Re. Gli eroi classici erano privati in qualche modo dei veri genitori e venivano cresciuti da povera gente. L'esperienza di vivere con persone povere era fondamentale affinché apprendessero a essere umili, compassionevoli e conoscessero le quotidiane difficoltà della vita indispensabili ad un vero capo. L'intero Viaggio dell'Eroe viene spesso ritenuto una preparazione ad un ruolo di responsabilità e di potere.

Può sorgere il dubbio che l'attivazione della crescita psicologica delle persone così come viene presentata in questo libro alimenti una forma di individualismo sfrenato, in cui ciascuno pensa per sé in modo "egoistico". In realtà, la crescita porta l'individuo ad evolversi dagli stadi inferiori e "grezzi" nel modo di percepire se stesso, gli altri e il mondo e ad integrare le parti di sé scisse che, come si vedrà nel corso dell'esposizione dei casi clinici, scardinano la personalità e la portano a proiettare sugli altri "fantasmi" aberranti, che operano come mine vaganti.

Pertanto l'enfasi posta sull'individuo e sulle sue potenzialità "eroiche" non può essere scambiata per individualismo, nel senso che "ognuno pensa solo per sé", o per egoismo. In realtà, concretamente avviene proprio il contrario, per un effetto paradossale: nella misura in cui il potenziale umano emerge durante il Viaggio, l'eroe è portato a soccorrere chi ha bisogno e a riconoscere di aver bisogno di altri per poter essere un "eroe compiuto". Per fornire un'analogia calcistica, il campione brasiliano Ronaldo non ha mai detto che l'Inter vinceva solo grazie alle sue prodezze, anzi ha sempre ringraziato i compagni per i passaggi.

Lungi dall'evocare la memoria del "superuomo" di matrice nietzschiana, dunque, quanto viene proposto nel libro mira a risvegliare la *consapevolezza* che possediamo dentro di noi grandi potenzialità da coltivare per il benessere nostro, della famiglia, della comunità in cui viviamo, della nazione e del pianeta.

La realtà è fatta di problemi e per viverla occorre poterne sognare una migliore, ma occorre anche saperla costruire, per non restare prigionieri dei sogni e forse degli incubi.

Il libro si concentra sulla presentazione del percorso terapeutico – evolutivo di tre donne che si impegnano ad imparare chi sono in base a ciò che vogliono, a ciò che fanno, a ciò che pensano e sentono.

I sintomi le “svegliano” e le spingono a crescere assumendosi la responsabilità dell’integrazione e dell’unità della loro psiche.

Ada, Ilaria e Dacia scoprono che la loro psiche le ha provviste di sveglie – generalmente definite sintomi – per svegliarle e avvisarle che qualcosa non va. Prestando attenzione a questi sintomi e illuminando con la luce dalla coscienza il loro potenziale interiore, hanno cominciato a vedere che hanno un’Eroina al loro interno.

L’identità di queste tre donne è stata comprensibilmente protetta cambiandone il nome e alterando i riferimenti a luoghi, persone o dati individuali che potrebbero in qualche modo lasciar trasparire un profilo identificatore.

Questo libro è stato scritto tra il 1999 e il 2001 ed è stato completato nel 2006. Specificamente, nel 2006 ho steso la maggior parte del testo incluso nella *Premessa*, nell’*Introduzione* e nelle *Conclusioni*.

Ringrazio le mie valide collaboratrici, che hanno realizzato graficamente il libro, trascrivendo il manoscritto al computer: Maria Colasanto, Roberta Morena, Luisa Antoniazzi e Patrizia Bassani.

INTRODUZIONE

Questo libro nasce dalla riflessione sul fatto che viviamo in una cultura progressivamente sempre più livellante, che ci spinge a conformarci all'*immagine dominante* della persona ideale. E questa immagine si staglia sullo sfondo di una cultura competitiva, dualistica e gerarchica. Se non ci adeguiamo a tale immagine, peraltro, pensiamo di doverci pentire, di dover lavorare più duramente e vestirci in un altro modo finché l'immagine dominante ha la meglio e le nostre qualità più specifiche saranno definite come "il problema" che dobbiamo risolvere per essere OK. Pertanto partiamo dal presupposto che dobbiamo essere tutti perfetti, e oltre a questo perfetti in maniere simili, se non alla stessa identica maniera. Pretendiamo di dover vivere secondo modelli ideali di realizzazione, intelligenza, prestanza fisica e attrattiva. In tal caso il ruolo del terapeuta consiste nel definire e riconoscere quelle specifiche differenze come la fonte della nostra forza individuale e collettiva.

Le storie "vere" che racconterò al lettore hanno, quindi, un elemento in comune: incoraggiano la evoluzione delle persone, affinché trovino la loro identità, diventando sempre più se stesse attraverso la scoperta di ciò che vogliono e desiderano, e assumendosi via via sempre di più la responsabilità del mondo che insieme stanno creando.

Il "compito" terapeutico è semplicemente di sostenere fino in fondo l'identità delle persone. E' per questo che non dobbiamo passare la vita e nemmeno dieci minuti, a cercare di dimostrare che siamo "persone a posto". E' per questo che affermare il proprio essere donna è così fondamentale e trasformativo per le donne come lo è il proprio essere uomo per gli uomini. D'altronde molte persone dicono, a volte con aria stizzita o rassegnata: "Sono fatto così". Sembra quasi che l'"essere così" sia una gabbia da cui non si può uscire. Gli schemi di riferimento abituali, in effetti, svolgono una funzione equivalente ad una gabbia. Per aprirsi una via di fuga dalla gabbia può essere utile creare dei riferimenti alternativi come un vestito da indossare in altri contesti.

Il messaggio " Se vuoi, puoi; datti da fare" costituisce un notevole stimolo all'evoluzione dell'essere umano. Avendo dedicato molto tempo alla creazione di strumenti operativi atti a togliere gli ostacoli che impediscono di volere, di potere e di darsi da fare, credo che l'"Homo faber" sia ben più di un concetto sofisticato per raffinati intellettuali.

Molte istituzioni e relazioni personali tendono, tuttavia, ad ostacolare il nostro Viaggio individuale. Come rileva Pearson, “il mondo del commercio, attraverso la pubblicità gioca sull’insicurezza e la paura umana al fine di vendere prodotti. Gli educatori, il clero, gli psicologi evitano spesso di insegnarci ciò di cui abbiamo bisogno per crescere con le nostre forze, perché la nostra regressione serve a garantire la loro vitalità. Viene così mantenuta una dipendenza malsana. Gli innamorati, i coniugi, gli amici e i genitori scoraggiano molto spesso il cambiamento e la crescita in quanto temono di essere dimenticati. Spetta a noi combattere le nostre paure: che nessuno comprerà il nostro prodotto se non ne creeremo un bisogno artificiale, che nessuno chiederà i nostri servizi se imparerà a contare su se stesso, o che nessuno ci amerà se non dovrà dipendere da noi. Non è moralmente accettabile che si rallenti la crescita altrui perché non si sa o non si vuole affrontare la propria paura”¹

Ed è il caso di aggiungere che “se veramente non abbiamo niente da offrire che qualcuno voglia o di cui abbia bisogno, è il momento di metterci in Viaggio e chiarirci le idee sulla nostra vocazione e sull’identità del compagno, dell’amico o del lavoro che va bene per noi “.²

Ci sono parecchie strade da perseguire per trovare se stessi, e non tutte sono eroiche. Ad esempio, Guglielmo, il cui caso è stato presentato nel volume “*Noi abbiamo intrapreso il Viaggio – E tu l’hai iniziato?*” venne da me per poter esplorare il suo lato oscuro. In effetti, una certa riconciliazione con l’Ombra e l’affermazione di questa risultò indispensabile per poter percorrere la strada eroica. Ogni individuo ha la sua psiche, e la sua autonomia e unicità va rispettata. Ma nel momento in cui Guglielmo riuscì a dare un nome all’esperienza che stava vivendo, poté affrettarne l’apprendimento e rendere l’esperienza più facile e meno minacciosa. I modelli di esperienza prospettati non sono visti come normativi, come *stadi che si dovrebbero attraversare per non restare svantaggiati*.

Come suggerisce Pearson, cercare di contenere lo sviluppo della psiche individuale “entro un’idea precostituita di virtù, salute mentale, buon andamento, giusto funzionamento o quello che occorre per avere successo in una cultura materialistica, significa agire negativamente, aumentare la morte interiore della cultura. Non che la salute mentale, la virtù, la conquista, il successo materiale e sociale non siano importanti: semplicemente non sono valori assoluti. Di sicuro non meritano che a essi si sacrifichi l’individuazione, l’identità e lo sviluppo del proprio insostituibile spirito. Ci sono momenti in cui un individuo ha bisogno di essere pazzo, di essere povero, o solo, o cattivo per il suo sviluppo”.³

¹ Pearson C.S., *L’eroe dentro di noi*, Astrolabio, Roma, 1990 p. 177

² Ibidem p. 177

³ Ibidem p. 176

Quando comprendiamo l'importanza della crescita, senza tuttavia interferire su di essa o imporla, possiamo offrire aiuto agli altri, quando sono nei guai, dando loro la possibilità di imparare la "lezione" che possono acquisire da ogni esperienza, anziché farli agire in modo che rispondano alla nostra idea di come dovrebbero essere.

CAPITOLO I

TUTTI NOI POSSIAMO METTERCI IN VIAGGIO

GLI ARCHETIPI GUIDA LUNGO IL VIAGGIO

L'interazione con gli dei e le dee che si trovano in ciascuno di noi ci aiuta nel compito da ostetrici dell'"unicità di ciascun individuo" in crescita.

Come suggerisce Pearson, ciascuno stadio ha la sua lezione da insegnarci e se ci troviamo nuovamente in situazioni che ci rigettano indietro a stadi precedenti, ciò non avviene per farci "retrocedere di qualità o di livello" o "regredire" psichicamente, ma perché possiamo imparare precedenti lezioni a nuovi livelli di complessità e finezza intellettuale e psichica.⁴

Nel mio classico dell'Eroe, il regno è una terra desolata, in cui non crescono messi, le malattie si diffondono, non nascono bambini e ovunque c'è alienazione e disperazione. La fecondità e la virilità si sono dissolte. Una tale catastrofe viene imputata a una colpa del re, che ha commesso un crimine oppure è impotente o dispotico. Il giovane sfidante intraprende un viaggio, affronta il drago e conquista un tesoro, che può consistere nella ricchezza o in un oggetto decisamente simbolico quale il Graal nei miti che lo riguardano, oppure un pesce magico nei miti del Re Pescatore. Quando l'Eroe ritorna, viene eletto re e il regno si trasforma: piove, crescono le piante e germogliano le messi, nascono i bambini e le epidemie scompaiono. La gente ritorna a vivere e la prosperità si diffonde. Il compito dell'eroe è sempre stato quello di portare nuova vita a una cultura morente. Joseph Campbell definisce l'eroe come "il campione del divenire" e "il drago" che egli deve uccidere è precisamente il mostro dello status quo, il custode del passato.

Gli Eroi contemporanei si differenziano da quelli del mito classico perché non sono rappresentati da una sola persona che parte alla ricerca e porta nel regno qualcosa di nuovo. Tutti noi possiamo metterci in viaggio – e non solo i maschi bianchi privilegiati – per scoprire il tesoro del vero sé e dividerlo con l'intera comunità raggiungendo l'autenticità e l'integrazione ed agendo di conseguenza. Nella misura in cui ciò si realizza, il nostro "regno", ossia il mondo in cui viviamo, si trasformerà. Accedendo al proprio Eroe interiore, si persegue il fine di conquistare il tesoro collegato a ciascuno dei dodici archetipi o modelli di comportamento istintuali contenuti nell'inconscio collettivo. Questa esperienza è aperta a

⁴ Cfr. op. cit. p. 33

tutti, e non solo ai maschi bianchi privilegiati, come lascerebbe supporre la letteratura classica sul mito dell'Eroe.

Ho potuto constatare a più riprese che il privilegio, in effetti, spesso incanala le energie verso una maniera di vivere talmente egocentrica e chiusa al punto di vista degli altri, soprattutto se ritenuti meno privilegiati, che lo sviluppo personale si arresta allo stadio pre-eroico dell'Innocente, in cui le altre persone e il mondo intero esistono per servire e soddisfare le proprie esigenze. Così per l'Innocente maschio, il ruolo esclusivo della donna è accudire, aiutare e compiacere l'uomo. Per l'Innocente femmina, il ruolo dell'uomo è proteggerla e mantenerla. Per nessuno dei due l'altro è "un essere umano". Nel volume "*Alla ricerca di sé. La sintesi degli opposti come processo dinamico*" ho presentato la versione arricchita di dodici archetipi identificati da Carol Pearson.⁵ In una precedente versione "abbreviata" dell'autrice, i sei archetipi evidenziati erano: l'Innocente, l'Orfano, il Viandante, il Guerriero, il Martire, e il Mago. Nella versione "ampliata" gli archetipi presentati come sintesi di opposti, sono i seguenti: Innocente e Orfano, Guerriero e Angelo custode, Cercatore e Amante, Creatore e Distruttore, Sovrano e Mago, Saggio e Folle.

Ciascuno dei dodici archetipi è nello stesso tempo una *guida* lungo il Viaggio dell'eroe e uno *stadio* al nostro interno e ci prospetta un compito, una lezione da imparare, e una dote o un tesoro con cui arricchire la nostra vita. Il "filtro" che ci fornisce ciascun archetipo nella visione della realtà è definito da specifici traguardi, paure, problemi, e doni o virtù. Come precisa Pearson,⁶ una volta che ci rendiamo disponibili ad apprendere da tutti e dodici gli archetipi, può accaderci di sperimentarli tutti in un giorno o in un'ora. Supponendo che ci accada di ammalarci o di rischiare di perdere il lavoro o una relazione importante, può succedere che per i primi minuti ci rifiutiamo di affrontare il problema (Innocente Ombra), ma poi l'ottimismo ritorna (Innocente) e cominciamo a cercare di capire la situazione. L'esperienza successiva ci imbriglia nell'impotenza e nel dolore ma a questo punto ci rivolgiamo ad altri per aiuto (Orfano). Chiamiamo a raccolta le nostre risorse e mettiamo a punto un piano per affrontare il problema (Guerriero). Nello svolgimento pratico dell'azione, siamo contemporaneamente sensibili alle necessità di sostegno affettivo nostre e altrui (Angelo custode o Martire).

Raccogliamo ulteriori informazioni (Cercatore), lasciamo perdere le illusioni e le false speranze (Distruttore), e ci impegniamo a cambiare (Amante) per giungere ad una soluzione (Creatore). La crisi ci serve come mezzo per crescere e diventare persone migliori. Non

⁵ Pearson C.S., *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, Astrolabio, Roma, 1992.

⁶ Cfr. op. cit. p. 19.

appena la crisi è sotto controllo, cerchiamo anche di capire come possiamo aver contribuito involontariamente a creare il problema (Sovrano) e facciamo qualcosa per sanare quell'aspetto di noi stessi (Mago), in modo da non provocare mai più quella difficoltà.

Possiamo anche, semplicemente, guarire quella parte di noi che soffre per una situazione di cui non abbiamo la responsabilità. Questo ci consente di scoprire cosa possiamo apprendere dalla situazione (Saggio).

L'imparare da ciò che ci succede ci rende liberi di tornare a goderci la vita (Folle) e di affidarci nuovamente ai suoi processi naturali (Innocente).

Se nella nostra vita uno o più archetipi restano inattivi, è come se saltassimo dei passi. In breve, se non abbiamo un Guerriero, non siamo in grado di sviluppare un piano per fronteggiare un problema. Se non entra in funzione un Saggio, finiamo per tralasciare proprio quelle lezioni che la situazione potrebbe insegnarci. Può succedere di manifestare l'archetipo nelle sue forme ombra: invece di elaborare un piano, ci adagiamo nel dare la colpa agli altri. Invece di imparare la lezione che la situazione ci propone, criticiamo noi stessi e gli altri.

In definitiva, il movimento attraverso i dodici stadi relativi è un processo che ci stimola a potenziare le capacità necessarie nella vita di tutti i giorni.

Gli archetipi associati allo sviluppo dell'Io ci aiutano ad imparare ad assumerci le responsabilità della nostra vita, anche quando non sappiamo ancora come farlo. Gli archetipi messi assieme ci insegnano ad assorbire le strategie fondamentali per vivere; il senso di interdipendenza tra noi e gli altri; il coraggio di lottare per noi stessi e per gli altri; l'auto identificazione col bene che ci permette di dare e di sacrificarci per gli altri.

In particolare, il Guerriero sostiene l'Io, col suo interesse fondamentale per la difesa dei confini e il soddisfacimento dei propri bisogni. Agisce anche al servizio del Super-Io o ideale dell'Io, per reprimere o punire le tendenze che vede come immorali, autodistruttive o dannose per gli altri. L'Angelo custode o il Martire fa sì che la nostra bontà sia motivata da autentica compassione per noi stessi e per gli altri.

Il modo migliore per integrare le nostre parti non riconosciute, non nominate, non amate, non vissute, che vengono designate come Ombra, è quello di risvegliare il nostro potenziale eroico. Tutti abbiamo dentro di noi un Eroe, ma non sempre siamo coscienti di questa realtà. Quando cominciamo a riconoscere l'Eroe al nostro interno, l'Eroe si risveglia, per arricchire la nostra vita.

Tuttavia, a volte siamo troppo stanchi o semplicemente troppo presi dall'affannoso modo di vivere della nostra società, per ascoltarci internamente. Allora la nostra psiche ricorre all'espedito di segnalarci che qualcosa non va, facendo in modo che prestiamo attenzione ai

cosiddetti “sintomi”, che ci suggeriscono come stiamo trascurando aspetti e bisogni fondamentali del nostro essere.

Peraltro, le forme di terapia vanno adattate al modello archetipico che una persona sta attraversando. Ad esempio, se una persona sta entrando nella fase del Guerriero, ha bisogno di lavorare sulla propria aggressività e di tecniche “assertive” di affermazione di sé. Se un soggetto sta entrando nello stadio del Cercatore, va accompagnato con strategie atte a fargli scoprire la propria vera identità. Ha bisogno di spazio per trovare la sua voce interiore, per approfondire ciò che gli interessa. Una persona che si propone come Angelo custode, va incoraggiata ad essere più autonoma e a contribuire in maniera originale all’apprendimento, all’organizzazione del gruppo. Va stimolata a diventare ambiziosa e a mirare al successo, in quanto si tratta di una persona sacrificata, ma irrealizzata, coscienziosa e diligente ma priva di immaginazione, perché da lei nessuno si aspetta gran che.

Gli individui pronti per entrare nello stadio del Mago possono essere frenati da forme di intervento che non prevedono l’interesse per la realtà trascendente ma, anzi, lo considerano come un tentativo di fuga, se non addirittura come un indice di follia. Se un terapeuta non è Mago, non riesce a favorire il processo, escogitando tecniche che possono aiutare il cliente ad avere accesso alle voci provenienti dal profondo del suo cuore. E’ a questo punto che il cliente comincia ad assumersi la responsabilità cosciente della propria evoluzione.

Secondo il concetto della sincronicità, sia come terapeuti che come persone, tendiamo ad attrarre persone simili a noi e, secondo Pearson, generalmente otteniamo risultati migliori quando aiutiamo persone che si trovano nello stadio che stiamo proprio allora superando, qualunque essa sia. “Notare chi esattamente si attira – osserva l’autrice – e quali problemi questa persona abbia è un buon modo per individuare lo stadio che ci si sta preparando a superare. Inevitabilmente si insegna ciò che si sta cercando di imparare”⁷. C’è da notare, comunque, che, auspicabilmente, ciascun terapeuta è stato Orfano, Angelo custode, Cercatore, Guerriero, e presumibilmente ricorda le lezioni apprese e come ha superato lo stadio precedente. In tal modo, gli riesce facile sintonizzarsi sulla lunghezza d’onda del cliente. Mi sembra, quindi, piuttosto limitante l’affermazione di Pearson secondo cui, in base ai problemi che una persona presenta, se ha cercato proprio noi per superarli, vuol dire che anche noi abbiamo questi problemi, e stiamo cercando di superarli per cui l’abbiamo attratta, sincronicamente.

⁷ Pearson C.S., *L'Eroe dentro di noi*, op. cit. p. 180

Se è vero che questo può accadere in alcuni casi, non succede sempre così. Molto spesso, riusciamo meglio come terapeuti quando abbiamo già superato da un pezzo quei problemi, ma conserviamo il ricordo delle lezioni apprese, per cui siamo in grado di trasmettere gli insegnamenti sintonizzandoci con lo stadio evolutivo in cui si trova il cliente.

Le lezioni fondamentali sembrano condensarsi nel chiedere rispettivamente ciò di cui abbiamo bisogno a Dio, agli altri e al mondo in corrispondenza del livello dell'Orfano; nel donare e nel ricevere, nell'apprezzare noi stessi e nell'amare il prossimo come noi stessi, e non in alternativa a noi stessi, secondo una concezione dualistica che contrappone noi agli altri, e questa lezione è al livello dell'Angelo custode; o nel combattere per noi stessi, le persone amate, la specie e il mondo contro ogni cosa che minaccia la vita di tutti, in collegamento con il livello del Guerriero; nello scoprire la nostra identità più profonda e autentica, in connessione con lo stadio del Cercatore.

La ricerca eroica può essere vista come un Viaggio della coscienza. Delinea i modi in cui gli archetipi collaborano alla costruzione e all'armonizzazione della psiche, nel momento in cui ci sostengono nel formarci un Io, nel collegarci con lo Spirito e quindi nel rafforzare il senso del nostro vero Sé e al tempo stesso nell'esprimere questo Sé nel mondo. Il processo di individuazione e di espansione della coscienza costituisce la base per imparare ad esprimere compiutamente il proprio potenziale umano.

LE TRE FASI DEL VIAGGIO

Il Viaggio dell'Eroe comprende tre fasi fondamentali; la preparazione, il viaggio vero e proprio e il ritorno. Durante lo stadio della *preparazione*, siamo sfidati a dare prova della nostra bravura, del coraggio, dell'umanità e fedeltà agli alti ideali che ci ispirano.

Durante il *viaggio*, abbandoniamo la sicurezza della famiglia o del gruppo di origine e ci cimentiamo in una ricerca in cui ci imbattiamo nella morte, nella sofferenza e nell'amore. Durante il percorso, il nostro Sé si trasforma. Nel mito, tale trasformazione è spesso simboleggiata dal ritrovamento di un tesoro o di un oggetto sacro.

Al *ritorno* dall'impresa, diventiamo Sovrani del nostro regno che in virtù del nostro cambiamento si trasforma. Tuttavia, dobbiamo anche continuamente rinascere e rinnovarci, per non diventare malvagi tiranni, dogmaticamente attaccati ai nostri vecchi punti di vista unilogici, a detrimento del nostro regno. Ogni volta che smarriamo il senso della nostra integrità o cominciamo a sentirci impreparati alle comuni sfide della vita, dobbiamo rimetterci in viaggio.

Se scopriamo i molti e svariati sentieri eroici di cui possiamo disporre, comprendiamo che c'è spazio sufficiente affinché tutti possiamo essere eroici, ciascuno nella sua unica e insostituibile modalità e, perciò, tutti siamo "importanti".

Un'ultima considerazione riguarda la differenza nell'uso di termini quali Io, Sé, Anima e Spirito.

L'Io può essere definito il "contenitore" della nostra vita, che crea una linea divisoria fra noi e tutto ciò che è altro da noi e media il nostro rapporto col mondo. Ci aiuta anche ad apprendere come inserirci nel mondo che conosciamo e ad agire per cambiare quel mondo sulla base dei nostri bisogni. Il Viaggio dell'Io ci insegna ad essere sicuri e a riuscire nel mondo. Nella fase preparatoria del viaggio, sviluppiamo l'Io.

D'altronde, lo Spirito, che gli Jungiani identificano con l'inconscio o con la stessa psiche, ci mette in contatto con il transpersonale. Lo Spirito è anche l'archivio di tutto il potenziale della specie umana che risiede in ciascuno di noi in qualità di seme pronto a germogliare se le condizioni esterne, simili al sole, all'acqua e al suolo, sono propizie. Per le persone che credono in una vita ultraterrena, lo Spirito è la parte di noi che continua a vivere dopo la morte del corpo e che viene comunemente chiamata "anima". Ma non è necessario credere in una vita futura per entrare in contatto con lo Spirito o per accedere ai concetti di questo libro. Il Viaggio dello Spirito ci aiuta a diventare reali e autentici nel momento in cui incontriamo i più profondi misteri della vita.

Il Sé indica il raggiungimento di un senso di reale identità. Quando nasce il Sé, sappiamo chi siamo e le parti sparse della nostra psiche si ricongiungono e noi sperimentiamo la completezza, l'unità e la pienezza. Il nostro compito, a quel livello, diventa trovare le modalità più adatte ad esprimerci nel mondo, dando il contributo che solo noi possiamo offrire per portare gioia nella nostra vita e in quella degli altri. In questo processo, gli ultimi quattro archetipi – il Sovrano, il Mago, il Saggio, e il Folle – ci aiutano ad imparare ad esprimere il nostro vero Sé e a trasformare la nostra vita. Ci portano oltre l'eroismo, alla libertà e alla gioia. Il Viaggio del Sé ci suggerisce il modo per trovare ed esprimere la nostra autenticità, il nostro potere e la nostra libertà.

La ricerca comincia con una sensazione di scontentezza, vuoto, oppressione, alienazione.

Talvolta non si sa neppure definire cosa ci manca, ma aspiriamo a quel misterioso qualcosa.

La ricerca delle Eroine di questo libro è iniziata decidendo di affidarsi a qualcuno che affiancasse i loro tentativi di cambiare una vita insoddisfacente.

Ada, all’ottava seduta, parla di un “magone”, di un “blocco”, di un “mattoncino” che fa fatica a digerire. Emerge una parte di lei che prova rancore, rabbia, odio e, al tempo stesso, un’apatia di cui cerca di liberarsi. I suoi rituali di controllo del gas perché teme che salti tutto, accendendo la luce – accanto ad altri rituali di controllo del rubinetto dell’acqua e del ferro da stiro – indicano il suo sforzo di reprimere gli impulsi distruttivi.

Ma già nella seduta successiva, Ada fa un sogno in cui butta giù la casa e ne costruisce un’altra, in cui si vede “tranquilla”, con “stimoli di fare cose”: “ Mi vedevo forte con marito e figlio in una situazione di benessere”.

Guerriera impegnata da qualche anno in continue liti con il marito, proietta la luce della coscienza sul suo archetipo e lo riconosce attivo, ma nella forma ombra. Così, la coscienza può trasformare il lato brutto dell’archetipo nella “principessa” regale e fiorente che potrebbe essere.

Ada è stata “svegliata” dai sintomi, che ha portato in terapia, e ha cominciato a scoprire il suo potenziale di risorse interne, illuminandolo con la luce della coscienza.

Ilaria ha ricevuto una forte pressione ad adattarsi, a fare il proprio dovere, a fare ciò che gli altri vogliono: “ Mia nonna cercava di darmi un’educazione rigida soprattutto nel comportamento. Mi limitava molto nelle cose, in certi comportamenti: restare fuori troppo tardi o parlare con i ragazzi fuori dal cancello, portare le gonne corte e le maglie scollate, il trucco pesante, perché mi avrebbero marchiato come una persona poco seria e mi sarei portata avanti questa cosa per tutta la vita.” Ilaria deve dunque fare i conti con il timore che la sua condotta sia punita con l’isolamento perpetuo o, nel peggiore dei casi, con l’abbandono e la miseria. Questo timore richiama l’infantile terrore di non poter sopravvivere se non compiacendo gli altri: prima i genitori, poi gli insegnanti, i capi, gli amici, il fidanzato, il marito.

A dispetto di questo timore, tuttavia, il Cercatore che è in lei prende la decisione di lasciare il mondo del noto per l’ignoto, intraprendendo il Viaggio.

I problemi di Dacia si snodano intorno al rapporto con la figlia, su cui proietta ciò che lei non è stata e l’impulso della ricerca che non ha ancora intrapreso. Dacia riconosce che non si è mai chiesta che cosa voleva fare e ha sempre fatto ciò che doveva fare. Quando una persona è cresciuta in un ambiente che esalta il martirio, il dovere, l’essere buoni e fare gli altri contenti, il suo desiderio di autonomia e indipendenza sarà interpretato, perfino dalla persona stessa, come malsano. Allora c’è un alto rischio che la madre proietti sulla figlia le sue paure e viva la vita della figlia, quasi sostituendosi a lei nel tentativo inconscio di dare un corso diverso a quella che è stata la sua vita e di fare quel Viaggio che non si è concessa di

fare. Il risultato, però, è catastrofico in quanto la figlia si sente espropriata della sua vita e detronizzata in quanto protagonista del suo Viaggio.

I Cercatori e le Cercatrici non imparano la loro lezione tutta in una volta. Come accade per tutti gli archetipi, apprendono una lezione iniziale e ci ritornano ciclicamente. La prima volta che agiscono autonomamente può essere da bambini, esprimendo un'opinione non gradita con gli amici o gli insegnanti. Possono essere molto influenzati dall'archetipo nel momento in cui si sottraggono ai genitori ed esplorano cosa significa essere adulto anziché bambino. Possono sperimentarlo molte altre volte da adulti, quando seguono le loro convinzioni, i loro ideali, la loro missione nella vita, il loro cuore, rischiando la perdita di matrimoni, lavori, amicizia o popolarità fra gli amici. E' un processo che dura tutta la vita e a volte richiede molto più che il semplice rischiare.⁸

Anche la "malattia" può segnalare inconsciamente che è giunto il momento di "partire", di arrestare la spirale in cui ci troviamo per cercare nuove soluzioni. Man mano che impariamo a convivere con noi stessi, scoprendo la nostra identità, non abbiamo più crisi violente, per riconoscere che dobbiamo cambiare.

Il Cercatore che è in noi, in definitiva, ci insegna ad essere noi stessi, fedeli a noi stessi in ogni momento. Ciò richiede di essere in contatto con il proprio corpo, cuore, mente e spirito in ogni momento e in ogni interazione.

⁸ Cfr. Pearson C.S., *L'eroe dentro di noi*, op. cit. pp.82-83

CAPITOLO II

INTEGRARSI PER ESPRIMERSI COMPIUTAMENTE

IL LATO OMBRA DEGLI ARCHETIPI E LE PARTI DI SE'

Prima di presentare per esteso i casi clinici, ho ritenuto opportuno focalizzare l'attenzione su alcuni punti che emergeranno in seguito nel corso dell'esposizione.

Procedendo nell'utilizzo dei concetti di "archetipo" e di "parte" per elaborare alcuni procedimenti tecnici utili ai miei clienti, mi sono chiesta quale fosse la differenza sostanziale tra lato ombra di un archetipo e parte di sé.

Secondo Jung, l'archetipo è un modello di comportamento istintuale, presente nell'inconscio collettivo e quindi un "patrimonio" di tutti gli esseri umani, al di là della cultura, dell'etnia ecc. L'inconscio collettivo è la parte di inconscio non individuale, ma universale, con contenuti e modalità di comportamento che sono più o meno gli stessi, ovunque e in ciascuno.

Secondo Carol S. Pearson, quando noi reprimiamo archetipi che amerebbero esprimersi nella nostra vita, inizialmente sentiremo quegli archetipi nella loro forma negativa. Ciò, d'altro lato, ci porterà soltanto ad intensificare gli sforzi per soffocare gli archetipi. Diversamente, infatti, potremmo aprire la porta a dei mostri.⁹ Gli Eroi dei miti e delle favole affrontano i draghi, ma coloro che non hanno accolto nella loro vita nessuno o quasi degli archetipi dell'inconscio collettivo, vedono il mondo interiore ed esteriore popolato di draghi, in cui è spaventoso vivere. Vari casi clinici descritti nei miei libri sono un chiaro esempio di ciò che sto esponendo. Si veda, in particolare, il caso di Carlo, presentato nel volume "*Una paura per sognare*" o il caso di Guglielmo, illustrato nel volume "*Noi abbiamo intrapreso il Viaggio – E tu l'hai iniziato?*".

Le dodici teste del drago sono gli aspetti ombra di ciascun archetipo. Se non riusciamo ad uscire dall'espressione in forma negativa di ciascun archetipo, sentiamo di star male. Per ritrovare l'energia e il benessere, dobbiamo scoprire quale archetipo ci ha presi e rifiutarci di subirlo passivamente o di contrastarlo. Esprimendo l'archetipo nel suo aspetto più positivo, lo onoriamo.

⁹ Cfr. Pearson C.S., *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, op. cit., p. 24.

Per fornire un esempio, il lato ombra dell'archetipo dell'Innocente si manifesta come diniego che impedisce di riconoscere cosa sta realmente accadendo. Così, può succedere di fare del male a se stessi e agli altri, anche se non lo si ammette.

Il lato ombra dell'Orfano è la vittima che dà agli altri la colpa della propria incapacità, irresponsabilità, ecc. Il lato ombra del Guerriero è il "cattivo" che usa le qualità del Guerriero per il proprio tornaconto senza preoccuparsi dell'etica e del bene della collettività.

Il lato ombra dell'Angelo custode è il martire, che soffre e controlla gli altri facendoli sentire colpevoli, facendo notare quanto si sacrifici per loro. Si manifesta nei comportamenti ricattatori e fagocitanti in cui usa il ruolo di cura e protezione per dominare gli altri.

L'aspetto ombra del Cercatore è il perfezionista che è proteso verso un traguardo impossibile. Eppure, non è mai pronto ad impegnarsi a realizzare qualcosa.

Il lato ombra dell'archetipo del Distruttore comprende tutti i comportamenti autodistruttivi, le dipendenze e la violenza fisica e psichica sugli altri.

Il lato ombra dell'archetipo dell'Amante comprende i seduttori e le "sirene".

Il lato ombra del Creatore si manifesta nella "mania" del lavoro.

Il lato ombra del Sovrano è il malvagio tiranno che bandisce gli elementi creativi dal regno o dalla psiche per avere a tutti i costi il controllo.

Il lato ombra del Mago è lo stregone malefico.

Il lato ombra del Saggio è il giudice impietoso, freddo, razionale, senza cuore, che decreta che non siamo abbastanza bravi.

Il lato ombra del Folle è il ghiottone, il libertino godereccio totalmente immerso nei bagordi e definito dagli istinti e dalle voglie del corpo.

Il “drago” è dentro di noi

All'inizio del Viaggio, ciascuno dei draghi sopra descritti viene visto all'esterno di noi stessi ed è possibile che cerchiamo di ucciderlo. Man mano che proseguiamo nel viaggio, arriviamo a comprendere che è anche dentro di noi. Quando impariamo ad integrare il lato positivo dell'archetipo dentro di noi, il drago interno e talvolta anche quello esterno si trasformano in alleati. A conclusione del Viaggio, pertanto, non c'è più nessun drago. Ci sentiamo autentici e liberi.

Comunque, il possesso da parte dell'ombra non è sempre connesso con l'Ombra negativa. Possiamo anche essere posseduti dalla forma positiva dell'archetipo. Ad esempio, un Angelo custode che ama dare senza fini nascosti può diventare schiavo dell'archetipo, se è sempre un Angelo custode e non combatte mai o non cerca il suo benessere o i suoi spazi

personali in cui dedicarsi a ciò che gli piace. Il modo ottimale di rapportarci con gli archetipi consiste non solo nell'esprimerli nelle loro forme più positive, ma nell'evitare di essere posseduti da uno qualsiasi di essi. L'effetto è un senso interiore di benessere, integrità e totalità e un sé forte e pieno di risorse.

La maggior parte di noi, tuttavia, si allontana dalle parti di noi stessi che non ci piacciono. Cerchiamo di reprimere i sentimenti che non vogliono avere e di scacciare i pensieri negativi.

E' opportuno considerare ciò che occorre per conseguire un senso più pieno di ciò che chiamiamo il sé profondo, un concetto che tutti conoscono sotto molte svariate definizioni: essenza interna, pieno potenziale, sé superiore, autorealizzazione, vero sé, Dio dentro di noi, e anima, per indicarne solo alcune. Per mettersi in contatto con il sé profondo ci sono vari processi che conducono verso esperienze di trasformazione profonda.

Comunque, noi funzioniamo a partire dal sé profondo quando:

- proviamo un senso di integrità, pace interiore, benessere, amore e vitalità;
- siamo pienamente centrati all'interno del nostro corpo;
- siamo pienamente consapevoli del nostro corpo e delle nostre emozioni;
- percepiamo chiaramente il mondo;
- sappiamo cosa vogliamo;
- ci comportiamo in linea con i nostri valori;
- agiamo nel nostro interesse, pur rispettando gli altri;
- abbiamo un senso positivo di noi stessi;
- siamo pieni di risorse, avendo la sensazione di avere alternative in relazione a come ci sentiamo e a cosa facciamo.

Le nostre parti interiori scisse

Per diventare un essere umano completo e armonico, dobbiamo accogliere e reintegrare le nostre parti interiori "scisse". Per comprendere come si sono formate le parti interiori, possiamo immaginare che, in passato, una parte si è staccata in un momento di difficoltà o di crisi.

Una volta che la parte si è separata, tende a conservare l'atteggiamento scelto nella giovane età. Essendo separata da noi, non ha accesso alle informazioni, esperienze e scelte che si acquisiscono crescendo e in un certo senso rimane congelata nel tempo. Per fornire un esempio, una parte può staccarsi se proviamo sentimenti o emozioni forti che non vengono riconosciute.

La parte che sente il dolore e vuole piangere, ma non è accettata dai genitori, finisce per essere allontanata dal bambino. Nello stesso modo, il giudizio e la critica delle persone che ci stanno intorno hanno come risultato la scissione delle parti.

Se un bambino mostra con entusiasmo al genitore qualcosa che ha costruito e il genitore gli dice ripetutamente che ci sono cose più importanti di queste da fare, negandogli un interesse genuino, la "parte" che è entusiasta può rinchiudersi. Quando giudichiamo un pensiero, un sentimento, un'emozione o un'azione come sbagliati, li spingiamo via da noi inconsciamente e facciamo finta che non ci appartengano. Il giudizio negativo è spesso alla base della "scissione" o allontanamento delle nostre parti da noi stessi.

Oltre ad allontanare le parti "inaccettabili", spesso originiamo parti che si "comportano" come un giudice. Esse assumono la funzione di giudice e continuano a giudicare noi stessi e gli altri, anche quando i nostri genitori o chiunque ci giudichi non è presente. Ad esempio, se da bambini siamo stati derisi come "fifoni" perché avevamo paura, avremmo potuto allontanare da noi la parte che aveva paura. Inoltre, un'altra parte è diventata critica relativamente al comportamento pauroso e con probabilità giudicherà noi e gli altri che si comportano timorosamente.

Ci sono parti che si formano per proteggerci da esperienze spiacevoli o traumatiche. A volte fanno del loro meglio per cancellare il ricordo disturbante. Quando viviamo qualcosa che non riusciamo ad assorbire, come un cibo indigesto, possiamo escludere questa esperienza espellendola come avviene con il vomito, in quanto non riusciamo ad integrarla nel nostro mondo. Altre volte, le parti si formano attraverso l'introiezione di "parti genitoriali".

Crescere i figli non significa lasciarli nella condizione di fare qualsiasi cosa affinché non si sentano repressi. Tuttavia, è possibile fissare limiti precisi senza dare il messaggio che pensieri, emozioni e azioni siano cattivi o sbagliati, per evitare la scissione delle parti. I bambini, infatti, cercano di liberarsi di una loro parte quando viene giudicata negativamente. Se i genitori mettono dei limiti al figlio, pur accogliendo come naturali e corretti i suoi sentimenti e comportamenti, ossia rispecchiandolo, il bambino non deve rifiutare una sua parte.

Noi scindiamo molte parti perché arriviamo a ritenere inconsciamente che per essere amati, approvati, protetti e nutriti e avere qualcuno vicino con cui divertirci, le parti che si comportano male devono stare lontane. Ma queste parti vengono tenute a distanza quanto basta perché non crescano e non maturino con noi, continuando così a mantenere i comportamenti indesiderati anche da adulti. A volte questi comportamenti vengono "proiettati" sugli altri, alla stessa stregua dei draghi interiori che vengono visti all'esterno. Ad

esempio, una parte "scattosa" che abbiamo allontanato può manifestarsi in età adulta come giudizio sulle persone "scattose". Indipendentemente da come e perché si staccano da noi, possiamo riaccoglierle e integrarle.

L'idea di "parte" è comunque una *metafora* della frammentazione che avviene ogni volta che l'integrità della personalità subisce un "urto". Mentre l'archetipo è un modello istintuale di comportamento di "proprietà" comune agli esseri umani, la parte è una metafora di ciò che non è stato accettato, né amato, né riconosciuto, in quanto connesso ad un'esperienza disturbante che ha generato e mantiene nel tempo emozioni spiacevoli, che interferiscono con l'armonia tra corpo, cuore, mente e anima.

D'altronde, l'archetipo, nel suo lato ombra, viene attivato e mantenuto da esperienze disturbanti. Ad esempio, l'Orfano è un idealista deluso attivato da esperienze dolorose, particolarmente quelle che risalgono all'infanzia, in cui i genitori possono essere morti, abbandonando il figlio, o essere rimasti sulla scena ma trascurandolo e maltrattandolo psichicamente e fisicamente. Molti Orfani vivono in famiglie apparentemente integre, dove però i figli non sono amati, curati e guidati e non si sentono psichicamente o fisicamente al sicuro. La differenza nell'espressione comportamentale del lato ombra di un archetipo e di una "parte di sé" sembra dunque sostanzialmente inconsistente.

Le parti si formano come se fossero il nostro migliore tentativo di affrontare le difficoltà e restano "congelate" all'età in cui si sono formate. Il lato ombra, d'altro lato, è il livello più primitivo di reazione alle difficoltà della vita e, se non cresce verso un più alto livello evolutivo, per effetto di nuove esperienze, mantiene l'individuo "grezzo" su un certo punto, come la "parte" congelata che mantiene il comportamento indesiderato, nonché un sentimento o un modello di pensiero che non piace.

I MESSAGGI DI COPIONE

D'altro lato, le ferite consistono spesso nei *messaggi* negativi o limitanti che riceviamo rispetto a noi stessi o alle nostre possibilità. I messaggi possono riferirsi al nostro sesso, alla nostra razza o paese o regione o luogo di appartenenza, al nostro aspetto fisico, al nostro temperamento, a qualunque cosa ci riguardi.

E ciascuno di noi ha un "copione" elaborato nell'infanzia come risposta a questi messaggi connessi alle possibilità e scelte concrete di vita. Sembra tuttavia che sia possibile avere più copioni, come si possono avere più identità o personalità o più archetipi attivi, talvolta in presenza di contesti diversi. Quello che si nota è la risultante. L'inconscio ne

riconosce più di uno, per cui è utile parcellizzare, magari indagando sulle origini di ciascun copione, in quanto l'inconscio può trovare difficoltà a riconoscere un copione generalizzato. L'analisi transazionale ci suggerisce anche che possiamo in realtà avere un "copione" e un "controcopione" quale risultato della nostra ribellione inconscia contro il dover seguire il copione.

Il copione ha di frequente la funzione di compensazione per una qualche ferita originaria. In pratica ci inventiamo una trama di vita che ci tenga più al sicuro e meglio protetti.

Eppure, nel momento in cui il copione viene visto come mito o metafora, ha anche in sé i semi per guarire la ferita che sta alla radice di esso. La funzione psicologica del copione è quella di portarci a rimmetterlo in atto tante volte proprio come un copione teatrale recitato in diversi e numerosi teatri, finché guariamo dalla ferita originaria e possiamo finalmente esprimere la nostra vera storia.

Nel momento in cui scopriamo che nel copione di ciascuno di noi si cela un archetipo, possiamo comprendere che possiamo elevarci ad un piano superiore, anziché continuare a contestarlo. Il soggetto limitante, riduttivo o addirittura distruttivo che si presentava inizialmente può essere trasformato nella misura in cui vediamo l'archetipo o gli archetipi che vi sono incorporati. In altri termini, ciascuno dei casi clinici presentati in questo e in altri libri ha una storia e un copione che si è formato in una determinata famiglia e situazione ambientale d'insieme.

Ciascuno di essi desidera o ha bisogno di dare e/o apprendere. E ciascuno, un po' alla volta, si assume una certa responsabilità nella scelta di una situazione che gli è stata fornita, suo malgrado, dal copione. Si tratta di una specie di puzzle da ricomporre prima di poter proseguire il cammino di vita.

Ad esempio, il motivo per cui il martirio ingabbia senza scampo la donna consiste probabilmente nel fatto che la chiude del tutto al problema della crescita personale. L'apparente virtù dell'autosacrificio diventa il "presidio" per quelle donne che temono di non essere "all'altezza" o che saranno punite dalla cultura, attraverso il giudizio negativo degli altri, se avranno l'audacia di proporsi in qualità di Eroine con un Viaggio da compiere.

La scelta di una "fuga" apparentemente virtuosa può subentrare se una donna incontra problemi a livello professionale, temendo di "non farcela", se si scontra con l'ideologia della competizione presente nel mondo del lavoro maschile o si stanca di fare il "doppio turno" lavorando a casa e sul posto di lavoro. Tuttavia, la capacità di sacrificarsi, come ogni altra capacità, ha sempre bisogno di una precisa messa a punto. Una cosa è sacrificare un'ora di

sonno per aiutare la madre che sta male e tutt'altra cosa è sacrificare, come figlia, la propria esistenza per la madre.

Ci sono naturalmente tempi, luoghi e situazioni in cui sacrifici estremi sono richiesti, e quando, raramente, sono autenticamente necessari, essi nobilitano chi li compie. Ma spesso un sacrificio tanto drastico, se non è frutto di codardia, come sembra invece segnalare Serena, il cui caso è stato descritto nel volume *“Noi abbiamo intrapreso il Viaggio – E tu l’hai iniziato?”*, nasce dall’incapacità di distinguere tra il dare necessario e vitale e il dare che porta morte a lei e insieme a chi la circonda.

Serena si definisce "un supporto finanziario e psicologico" per la madre, a cui peraltro i suoi problemi non interessano. È opportuno tracciare una linea di demarcazione tra il dare e il malsano "soportare", ossia appoggiare la dipendenza o l'inesponsabilità di un altro. D'altro lato, afferma che è talmente abituata a soffrire che non si rende conto di "oltrepassare i limiti". Persistendo nel dare ad una madre che succhia le sue energie, illustra molto chiaramente il rapporto simbiotico tra una persona che favorisce e quella dipendente, in cui la prima sembra totalmente altruista e al servizio dell'altra, ma in realtà sta rendendo possibile alla madre il persistere in un atteggiamento autodistruttivo, in quanto ostacola la sua evoluzione.

Un atteggiamento simile si riscontra nei mariti tradizionali, che scoraggiano le mogli dal lavorare e perfino dal guidare l'auto, prospettando che penseranno loro a tutto, e di conseguenza ostacolando l'evoluzione.

Il dare sano è rispettoso tanto di chi dà quanto di chi riceve. Serena si sente usata dalla madre, che la ignora in quanto persona, per cui la sta appoggiando mantenendola "involuta"; e il suo dare non è "sano". Come sottolinea Pearson, "quantunque la ricompensa possa non tradursi in benessere materiale o potere terreno, il sacrificio autentico trasforma e arricchisce. Come si fa a sapere se si sta dando nella maniera giusta? Bene: nel caso positivo, si sente il sacrificio compatibile con la propria identità, come una crescita della propria identità. In definitiva, noi sappiamo chi siamo da ciò per cui saremmo disposti a morire [...] Per molti di noi, decidere quando e quanto sacrificarci serve a imparare chi siamo"¹⁰.

Più avanti, la stessa autrice chiarisce il rapporto tra sacrificio e identità in questi termini: "Ci sono tante missioni diverse, tante diverse strade. Per Cristo, morire volontariamente per amore ha rappresentato la realizzazione della sua esistenza. Per un'altra persona il martirio potrebbe significare una fuga dalle dure richieste della vita. L'inizio della conoscenza è nel saper distinguere fra il sacrificio trasformativo e la semplice sofferenza dovuta al fatto che siamo troppo vili o troppo privi di immaginazione per pensare a un modo

¹⁰ Pearson C.S., *L'eroe dentro di noi*, op. cit., p. 123.

di vivere più gioioso"¹¹.

Nella visione del mondo di Serena, si ha l'impressione che la sua autostima venga dall'essere virtuosamente altruista, per cui definisce il dare come virtuoso e il ricevere come egoista. Ma nel ruolo di donatrice, che si è attribuita, supera il limite nel dare e non si accorge di quanto a sua volta potrebbe ricevere dagli altri, se non si impedisse di ricevere. Quando si impara tanto a prendere che a dare, si entra in un flusso di energia di dare e ricevere, che è l'essenza dell'amore: la reciprocità.

Nella discussione che ho avuto in seduta con Serena, ho precisato che lei non si concede di amare se stessa, in quanto vede questo fatto come alternativo all'amare gli altri. Cristo ha detto: "Ama il prossimo tuo come te stesso", mentre noi tendiamo erroneamente ad interpretare il sacrificio come amare il proprio prossimo in alternativa a noi stessi. Il *dualismo* di cui è impregnata la nostra cultura, che scinde la realtà in antinomie del tipo o/o, divide anche i rapporti umani.

Nella fase più grezza dello stadio evolutivo dell'Angelo custode, si tende infatti a radicalizzare le proprie posizioni. Come scrive Pearson "imparare a dare o a sacrificare al modo giusto non è certo meno difficile che imparare a giocare a baseball. I nostri primi tentativi sono sempre molto goffi. La gente ci fraintende e pensa che vogliamo qualcosa in cambio. O, come la madre che rinuncia alla propria carriera o il padre che lavora in un campo che detesta per mantenere la famiglia, noi strafacciamo. Via via che diventiamo più bravi, il nostro dare e ricevere assume la leggerezza di movimento dei veri professionisti di lotta libera. Sembra tutto facile, respingere e afferrare e di nuovo lasciare andare"¹².

In altri termini, nei primi sacrifici ci si comporta come se si rinunciassero a parti essenziali di se stessi. Poi si apprende che non è saggio rinunciare a ciò che è essenziale per se stessi. Le cose che si sacrificano in modo sano non dovrebbero essere quasi estorte a forza; dovrebbero essere quelle che siamo disposti a cedere. I "ricatti" sottili della madre di Serena in cui si rivolge alla figlia con un "Ma allora non mi vuoi più bene?" appena esce di sera, fanno pensare che la "compagnia" offerta quando resta a casa sia veramente "estorta".

In mancanza di reciprocità e di spontaneità e libertà, quando si fraintende il sacrificio, la condizione di privazione diventa un bene statico e non uno stadio del processo di dare e ricevere. In tal caso, si ottiene privazione, esaurimento e logoramento, anziché uno scambio della corrente di energia. È quanto è successo a Serena, che si è logorata sacrificandosi per la

¹¹ Ibidem p. 127

¹² Ibidem pp. 128 - 129

famiglia di origine, rinunciando gradualmente a godere della vita, e appiattendosi in una "solidarietà a senso unico" con le vicissitudini dei genitori.

In un altro contesto presentato nel volume *"Il sole risplenderà"*, Gianni si è trovato improvvisamente Orfano e si è dovuto assumere le responsabilità di portare avanti il lavoro del padre, che gli era pressochè sconosciuto. Attraverso il percorso terapeutico, la situazione che ha percepito inizialmente come scaraventata addosso a lui si è trasformata in una *scelta* di vita carica di soddisfazioni.

La trasformazione ha richiesto la capacità di interpretare il copione in chiave metaforica, anziché alla lettera. Il suo copione di solitario emarginato, che ha elaborato il controcopione di showman in una sorta di ribellione inconscia è stato elaborato in chiave metaforica attraverso l'identificazione con il personaggio di Robison Crusoe. Attraverso i suoi "viaggi solari" egli scoprirà la sua vera identità e sarà in grado di esprimere la sua vera storia.

Per fornire un altro esempio, nel copione di Giada, presentato nel volume *"Il sole risplenderà"*, si cela l'archetipo di Persefone Kore, che rappresenta la giovane la quale ignora chi sia e non è consapevole dei propri desideri e delle proprie forze. Riconoscendo questo archetipo come dominante nella sua vita negli aspetti meno evoluti di disimpegno nei rapporti, nel lavoro, nelle mete culturali, Giada riuscirà a decidere che cosa vuole fare della sua vita. L'archetipo di Artemide, personificazione dello spirito femminile indipendente, le consentirà di cercare le proprie mete in un ambito di sua scelta.

David Feinstein e Stanley Krippner, hanno delineato un modello a cinque stadi nel volume *"Personal Mythology: the Psychology of your evolving self"*. Essi riconoscono innanzitutto "quando un mito-guida non è più un alleato". Scoprendo in che modo ci limita, sperimentiamo coscientemente il dolore che ci procura il restare agganciati a un mito-guida che non risponde più alle esigenze del momento in cui ci troviamo.

Nel secondo stadio vengono messe a fuoco le radici del conflitto mitico. In questo ambito è utile sottolineare che "ancora prima che riconosciate consapevolmente le manchevolezze di un mito superato, la vostra psiche di regola ha iniziato a produrre un contromito che ne compensi le limitazioni". Questi contromiti, al pari dei sogni, hanno una caratteristica di "adempimento del desiderio". Tuttavia, "come i sogni, i contromiti sono spesso rimossi dalle richieste del mondo reale". Pertanto, il contromito può affiorare in fantasie o in sogni ad occhi aperti che sembrano pure evasioni.

Nel volume *"Una paura per sognare"*, ho presentato una fantasia guidata finalizzata a lasciar emergere la dea o il dio archetipico a cui si somiglia di più quanto a qualità e storia di vita e la nuova dea o dio di riferimento che potrebbe aiutare il soggetto nel suo cammino

evolutivo. Essendo venuta a conoscenza di questo metodo presentato dagli autori citati in un periodo successivo alla stesura completa del libro¹³, sono compiaciuta di poter riscontrare alcune analogie tra la loro impostazione e la mia.

Il terzo stadio prospettato dagli stessi autori prevede una "visione mitica unificante": "Lo sviluppo mitologico segue un processo dialettico in cui il vecchio mito è la tesi, il contromito l'antitesi e un nuovo mito che rappresenta la soluzione dei due è la sintesi. Via via che il contromito si sviluppa, entra in competizione col mito dominante per impadronirsi delle percezioni e guidare il comportamento. La loro lotta dialettica può richiamare l'idea di una sorta di "selezione naturale" all'interno della psiche, una "sopravvivenza" dell'elemento di ciascun mito "più idoneo" allo sviluppo e all'"adattamento ottimale".

Nell'impostazione da me adottata, la soluzione dei due momenti dialettici è rappresentata da procedimenti in cui viene "superata" la dimensione della dea o del dio. In effetti, a meno che la dea (o dio) non faccia consapevolmente posto nella sua vita a rapporti diversi da quelli tipici dell'archetipo, sarà prigioniera di un unico modello e resterà sempre e solo quella dea o dio. Come in tutti i miti delle dee (o dei) può accaderle di rimanere "fissata" a una fase, oppure di vivere ogni momento del mito e, quindi, di crescere. In tale procedimento da me elaborato la guida, facendo il lavoro in completa autonomia e indipendenza, con i poteri che ha per ripercorrere, riprogettare e rifare il processo di crescita in cui è la guida a scegliere l'esito positivo e utile (ecologico), rivisita le varie fasi della crescita correggendo i difetti [nominali] e superando i limiti del modello rappresentato dalla dea (o dio) in modo che (soggetto) non resti fissato a una fase del mito o prigioniera dei suoi limiti.

Come nel mito, ci sono più alternative possibili di crescita e di soluzione del problema impersonato dalla dea (o dio). La guida sceglie il finale (o l'esito) positivo, utile, che porti a cambiamenti importanti, positivi ed evolutivi per (soggetto). Poi scrive il copione di un film con finale positivo e felice scegliendo due episodi della vita di (soggetto) che hanno rappresentato per lui/lei un problema come due delle scene principali del film [SEGNALE]. La guida fa la regista e ripete le riprese tante volte quanto è necessario, finché (soggetto) avrà realizzato tutto ciò che c'è da realizzare in termini di cambiamento ed evoluzione, superando i limiti e i difetti della dea (o dio). La guida può decidere, a sua completa discrezione, che cosa comunicare in immagini alla mente ordinaria di (soggetto) in modo che possa usare le immagini per la sua evoluzione personale. Al termine, potrà informarci sul contenuto delle immagini.

¹³ Scritto in data 5 gennaio 2000.

Questo è il contenuto essenziale del procedimento da me ideato e mi sembra che soddisfi la dialettica del processo evolutivo senza tirare in ballo la "lotta dialettica" che richiama l'idea di una sorta di "selezione naturale" all'interno della psiche, di cui parlano Feinsein e Krippner. Il richiamo alla competizione per la sopravvivenza, in effetti, sembra risvegliare gratuitamente l'archetipo del Guerriero imperante nella nostra cultura competitiva, dualistica e gerarchica e, pertanto, rischia di neutralizzare proprio i benefici derivanti dalla dialettica intesa come dialogo.

Il quarto stadio del metodo di questi autori comporta il muovere "dalla visione all'impegno". Il quinto e ultimo stadio implica l'intessere una mitologia rinnovata nella vita quotidiana".¹⁴

IL LAVORO TERAPEUTICO DI INTEGRAZIONE DELLE PARTI SCISSE

È stato notato che i sogni dei clienti rispecchiano la visione della realtà del terapeuta. È quindi importante che il terapeuta se ne renda conto e non consideri questo fatto come una conferma della "verità assoluta" delle sue teorie.

Per portare un esempio, i miei clienti comprendono bene che io tratto le loro "parti scisse" e intendo portarli ad essere se stessi senza maschere. Romolo, 41 anni, figlio di un impresario edile fa dei sogni che rispecchiano questo lavoro terapeutico, mentre prende coscienza del fatto che "non dovevo essere me stesso, ma membro di un clan, per cui non partecipo alle situazioni, ma mi adatto".

Egli riferisce questo sogno: "Una ragazza scura di capelli dice di starci. Ha trovato serpenti in casa mia e teme di trovarli a letto. Non erano cattivi". Le sue "parti scisse" in realtà, lo tengono lontano dalle donne, di cui teme il rifiuto. In un altro sogno fatto nella stessa settimana "una o più persone si lamentavano delle mie maschere. Dicevano che non potevo cambiare connotati in questo modo". Romolo lascia emergere la sua crisi di identità. Ricorda che fin dai 3 - 5 anni sentiva "una responsabilità e un invito a fare quello che faceva mio padre e non mi veniva iniettata stima, forza, ricerca della forza interiore. Sentivo una grande fatica, non "mia" che stava iniziando e non sentivo la forza per farlo. Avevo una sensazione di debolezza, che mi è stata trasmessa anche fisicamente".

In pratica, Romolo si è trovato a continuare l'attività imprenditoriale paterna senza convinzione né vocazione, solo perché era l'unico figlio maschio della famiglia e l'ultimo

¹⁴ Cfr: Feinsein D., Krippner S.; *Personal Mythology: the Psychology of your evolving self*, Jeremy P. Tarcher, Los Angeles, 1988.

nato. Non a caso, perciò, il personaggio con cui si è identificato a 10 anni era Diabolik "che deve stare nascosto con la sua faccia e quando esce si traveste. La sua identità è nota solo alla sua donna, Eva. Girava di giorno per fare un "colpo", con i vestiti del caso - si metteva la tuta - e una maschera da persona. Ha gli occhi color acciaio. Usava metodi sofisticati e non rumorosi: pugnali e penne al cianuro. Io sul lavoro metto le maschere, ma sudo all'interno. Ho un'immagine conformata a ciò che gli altri si aspettano da me".

Mentre facevamo un lavoro di *destrutturazione* delle sue parti scisse *in dissociato e in associato con le risorse*, Romolo fa il seguente sogno: "Mi trovavo sulla piazza di un paese con la chiesa. Gigi, un amico di mio padre insieme alla polizia, rimuoveva dalla chiesa i cadaveri antichi di giovinetti dagli 8 ai 14 anni. I corpi mummificati si trovavano in una zona segreta e mimetizzata come quelle che ci sono nei castelli di un tempo. La zona di interesse aveva delle scritte sul muro che inveivano contro le suore, descrivendo appuntamenti erotici con loro. Altre scritte inveivano contro la chiesa; sembrava opera di satana. Dalle porte aperte della chiesa si vedeva la gente che pregava. Nella piazza un mio amico reporter faceva gli scatti delle parti interessanti senza guardare attraverso il mirino della macchina fotografica. In piazza c'era un negozio di strumenti musicali ed io fingevo di suonare il violino".

Si è svegliato da questo sogno con una sensazione di disagio. Il sogno allude alle parti scisse (cadaveri antichi di giovinetti) e al lavoro terapeutico di reportage, ritornando sul "luogo del delitto" per riprendere l'evento e prendere le distanze con le nuove risorse.

Nell'atto di scattare le foto senza guardare nel mirino è possibile cogliere il lavoro esplorativo operato dall'inconscio senza il "controllo" della "mente ordinaria" e cosciente. In effetti, spesso il cliente riferisce di non ricordare nulla di ciò che è avvenuto durante l'"intervento". Il fatto di *fingere* di suonare il violino si riferisce ai suoi ruoli recitati, ma non "vissuti dall'interno".

Nel diario steso lo stesso giorno del sogno, infatti, annota: "Caro diario, eccomi, ancora a chiedermi perché sono finito in questo tunnel fatto di colpi di luce e di depressione. Sono arrivato, grazie all'aiuto della mia guida, ad un altro livello di comprensione della generale insoddisfazione della mia vita: la frammentazione della mia personalità in molti pezzi. Perché? Per essere adeguato ad ogni situazione e ad ogni persona o gruppo di persone. Per la paura di non essere accettato per quello che sono. Perché? Perché ho il pensiero orientato a non essere piacevole. A quando risale questo atteggiamento? A quando probabilmente la memoria ormai non riesce più a trovare il bandolo della matassa. E non riesco neanche a trasformare in virtù tutta questa confusione di pezzi. Li vedo sempre con negatività ed a ragione, forse. Infatti, se questa frammentazione non mi fa vivere bene, devo

cercare di aggiustare".

Spiego a Romolo che, al pari di esperti archeologi, dobbiamo cercare i pezzi sparsi dell'anfora, ripulirli accuratamente in modo che possano combaciare tra loro, una volta riuniti, e "incollarli". La sua personalità è frammentata, scissa, "per la paura di non essere accettato, perché ho paura di non essere piacevole". Così, si presenta diversamente in casa, con i genitori, con gli amici e con i clienti, sul lavoro. Il "sono come tu mi vuoi" è diventato un suo motto inconscio.

Un sogno notturno fatto una settimana dopo quelli riferiti diventa un preciso ammonimento ad occuparsi di una ristrutturazione totale della sua personalità anziché di un semplice maquillage: "Quando rientrai a casa il vano scale aveva tutto il rivestimento staccato. Io iniziai a ridipingere sopra questi pezzi mezzi staccati dal muro. Arrivò mio padre, che si complimenta per come sto facendo il lavoro. Poi l'amministratore mi dice: 'fai il lavoro per niente; devono togliere tutto l'intonaco per colpa dell'umidità che viene dal tetto'". L'amministratore personifica la sua "guida" che lo orienta a non fare dei lavori in superficie, perché bisogna lavorare in profondità, sulle cause: l'umidità che viene dal tetto.

Prendendo spunto dal caso di Romolo, che ho seguito per vari anni, è opportuno chiarire che non sempre la ricerca è ben orientata. Anzi, a volte, le prime scorriere come Cercatore o Cercatrice possono manifestarsi in un comportamento apparentemente incontrollabile che può essere definito "cattivo". Il desiderio di autonomia e di indipendenza può assumere l'aspetto di un vagabondaggio senza meta, talvolta con assunzione di droga o alcool, di un comportamento sessuale disordinato, furto, ecc.

Spesso, la condotta di chi apparentemente continua a ferire e lasciare le persone che ama si svolge in un ambiente che esalta il sacrificio, l'essere buoni e fare gli altri contenti, come nel caso di Romolo, che per contrapporsi a questo clima rigido ha adottato un tipo di opposizione controproducente per sé e anche autodistruttiva: ha fatto uso di spinelli, non si è diplomato, malgrado il padre avesse investito molto sul completamento dei suoi studi mandandolo in un collegio costoso, ha lavorato nell'azienda paterna dando il minimo contributo e investendo molto negli svaghi, nelle moto e negli sport, rivelando la cosiddetta "sindrome di Peter Pan" tipica dei ragazzi che hanno paura di crescere.

Poiché il prezzo dell'amore dei genitori consisteva nell'essere bravo e compiacente e ciò tendeva a significare, in questa spirale, rinunciare alla "propria "ricerca di sé", l'esito della sua vita è stato un continuo fallimento nelle scelte decisive che riguardavano il lavoro e le relazioni sentimentali. Gli è mancato il coraggio di intraprendere un'attività in proprio e, pur desiderando una famiglia, i suoi legami finivano miseramente.

Non è un caso che solo dopo la morte del padre-padrone, quando lui aveva già quarantadue anni, facendo tesoro di quanto aveva appreso dalle precedenti relazioni amorose, sia finalmente approdato in un rapporto più stabile e affidabile.

Il percorso terapeutico-evolutivo intrapreso ha appoggiato il suo desiderio di autonomia e indipendenza, sostenendo la sua decisione di vivere da solo e la responsabilità di portare avanti il suo Viaggio e di scoprire se stesso.

LE GUIDE SCELTE DAI CLIENTI

Ritengo opportuno precisare che gran parte delle persone che si sono rivolte a me per un aiuto psicoterapeutico erano cattoliche per cultura, ma non praticanti; o addirittura atee dichiarate. Ho constatato che la religione diventa un fatto sempre più personale, interiore, e sempre meno sociale, diciamo così "di chiesa". Molti che si dichiarano agnostici o atei, lo sappiamo, conservano una sorta di religiosità delle catacombe, nascosta, che non appare all'esterno, e molto spesso è quasi dogmatica. Per costoro reliquie e culto dei santi sono entità fredde, che avvicinano senza slancio, senza passione. In molti casi la figura dominante diventa quella di Dio padre, quasi assente all'interno del cattolicesimo di un tempo.

Tutto questo è vero anche per molti cattolici praticanti e non praticanti. Insomma, i santi e le reliquie ad essi connesse sono molto meno di una volta una realtà da rispettare, una cosa sacra, e questo anche perché la società consumistica in cui viviamo tende a distrarre, a sottrarre alla nostra attenzione anzitutto gli aspetti più materiali, più fisici della religione. Anche per tutte queste ragioni i furti sacrileghi sono più frequenti di un tempo e, diciamolo sinceramente, attirano molto meno di una volta l'attenzione della gente. Molti sono coloro che pregano padre Pio, oggi san Pio da Pietrelcina, ma quanti si scandalizzerebbero se venisse sottratta, ad esempio, una delle reliquie che lo riguardano? Pochi, comunque meno di quanti si sarebbero scandalizzati cento anni or sono. Sembra un paradosso, ma i furti sacrileghi, eventualmente di reliquie, sono il segno di una profonda trasformazione nella maniera di essere religiosi.

La religione diventa più immateriale perché meno legata a realtà materiali come le reliquie, anche se spesso gli oggetti o le immagini che compaiono nell'immaginario dei clienti svolgono la medesima funzione simbolica di una reliquia e i rituali di purificazione che sono presentati, sotto forma di fantasie guidate svolgono un ruolo del tutto simile alla purificazione nei riti religiosi.

Ho sempre rispettato le convinzioni "non religiose" o "ateistiche" dei miei clienti,

lavorando sulle "ferite aperte" o sulla possibilità di aumentare gli "anticorpi psichici" per combattere le "malattie". Per quanto concerne le "guide" prescelte per aiutare le persone, una persona atea può scegliere, ad esempio, un nonno defunto o la "parte saggia" di sé".

Qualcuno può obiettare che l'anima dei morti può avere significato solo per uno che creda nella sopravvivenza dell'anima, indipendentemente dalla religione professata. Posso osservare che un nonno, che abbia svolto un ruolo significativo nella vita di un nipote può dargli "consigli" anche dopo la sua morte e anche se il nipote è convinto che la sua anima non sia sopravvissuta. In effetti, nella pratica terapeutica si può constatare che questo nonno può intervenire nell'immaginario del nipote dandogli suggerimenti o addirittura un corso favorevole, positivo, trasformativo al suo immaginario, che poi si traduce in realtà.

Il meccanismo dell'identificazione con le figure significative dell'infanzia svolge, infatti, un ruolo importante nella strutturazione della personalità. Inoltre, il pensare a cosa direbbe una certa persona su un certo argomento aiuta ad uscire fuori dai propri schemi mentali, considerando un punto di vista diverso nell'osservare la realtà.

La personificazione del "terzo" ricorda vagamente una tecnica della terapia della Gestalt, secondo la quale è spesso più efficace nell'innescare cambiamenti far parlare nel qui ed ora il cliente con una persona significativa del suo passato (o del presente virtualmente seduta su una sedia, piuttosto che parlare di essa in sua assenza. Nel caso delle "guide", tuttavia, il "terzo" assume il ruolo di un coterapeuta "invisibile" ma presente che entra in gioco nella terapia in atto creando un "sistema" terapeutico a tre.

All'inizio del capitolo I, ho evidenziato che nel nostro Viaggio veniamo sostenuti da guide interiori o archetipi, ciascuno dei quali rappresenta un particolare modo di essere in Viaggio.

Le guide interiori sono archetipi che ci accompagnano fin dall'inizio della storia umana. Li vediamo riflessi nelle immagini ricorrenti del mito, dell'arte, della letteratura e della religione, e sappiamo che sono archetipi perché li si trova ovunque, in ogni tempo e luogo.

Pearson osserva che "poiché le guide sono in realtà archetipi, e di conseguenza risiedono sotto forma di energia all'interno della vita psichica inconscia di tutti i popoli di ogni parte del mondo, esse esistono tanto dentro che fuori dello spirito umano individuale. Vivono in noi, ma cosa ancor più importante, noi viviamo in essi. Possiamo quindi trovarli rivolgendoci l'attenzione all'interno (ai nostri propri sogni, fantasie e spesso anche azioni) o dirigendoci verso l'esterno (verso il mito, l'arte, la letteratura, la religione, e, come spesso

hanno fatto le culture pagane, verso le costellazioni celesti e gli animali). Gli archetipi quindi ci forniscono immagini dell'Eroe al nostro interno e oltre noi stessi".¹⁵

Ciascuno sperimenta gli archetipi secondo la propria "mappa del mondo" o "filtro" attraverso cui guarda la realtà.

Pearson ha individuato almeno cinque modi diversi di spiegare che cos'è un archetipo. Ne riporto il testo integralmente:

1. Il ricercatore spirituale può concepire l'archetipo come un dio o una dea, inscritto nell'inconscio collettivo, che noi deridiamo a nostro rischio.
2. Gli accademici e i razionalisti in genere, tipicamente diffidenti di fronte a tutto quanto suoni mistico, possono concepire gli archetipi come paradigmi o metafore di controllo, schemi mentali invisibili che controllano il modo in cui sperimentiamo il mondo.
3. Lo scienziato può vedere l'archetipo come un ologramma e il processo della sua identificazione come non diverso dagli altri processi scientifici. Poiché gli archetipi sono contemporaneamente dentro e al di sopra di noi (e di conseguenza gli eroi sono interiori e trascendenti), l'intero ologramma è contenuto in ognuna delle sue parti. La scienza moderna ha in realtà verificato l'antica analogia spirituale fra macrocosmo e microcosmo attraverso il reale funzionamento dell'olografo. Analogamente la scienza psicologica spesso stabilisce la realtà della mente umana individuale osservando le creazioni della specie. I fisici apprendono sulle più infinitesimali particelle subatomiche studiando le tracce che esse lasciano; gli psicologi, gli etnologi, gli antropologi studiano gli archetipi esaminando la loro presenza nell'arte, nella letteratura, nel mito e nel sogno. Jung ha riconosciuto che le immagini archetipiche che ricorrevano nei sogni dei suoi pazienti si potevano rintracciare anche nei miti, nelle leggende e nell'arte degli antichi popoli, esattamente come nella letteratura, nell'arte e nella religione contemporanee. Sappiamo che sono archetipi perché lasciano identiche o simili tracce attraverso il tempo e lo spazio.
4. Gli individui che si affidano a fedi religiose che sostengono un unico Dio (e che temono il politeismo insito in qualsiasi concezione di dèi e dèe) possono distinguere la verità spirituale del monoteismo dalla verità psicologica pluralistica degli archetipi. Il Dio che intendiamo quando parliamo di un solo Dio è oltre la capacità umana di immaginazione e definizione. Gli archetipi sono come facce diverse di quel Dio, accessibili alla capacità della psiche di immaginare la realtà del numinoso. Certe persone, tuttavia, si sono affidate a tal punto alla visione monoteistica da aver ristretto la propria concezione di Dio fino a farla coincidere con una singola immagine archetipica. Ad esempio, possono vedere Dio come un vecchio con una fluente barba bianca. Costoro si sono inavvertitamente tagliati fuori da un senso di mistero numinoso più profondo di quello che una qualsiasi singola immagine possa comunicare.

¹⁵ Pearson C.S., *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, op. cit. p. 17.

5. Infine, le persone interessate alla crescita e all'evoluzione umana possono intendere gli archetipi come guide lungo il Viaggio. Ciascun archetipo che entra nella nostra vita porta con sé un compito, una lezione e in definitiva un dono. Gli archetipi nel loro complesso ci insegnano a vivere. E la cosa più interessante è che in ognuno di noi sono presenti tutti gli archetipi. Questo vuol dire che ciascuno di noi ha in se stesso l'intero potenziale umano.¹⁶

Come emerge dallo scritto, le guide sono "personalizzate". Può trattarsi della dea Atena o del dio Ermes dell'antica Grecia che ispirano inconsciamente il comportamento di donne e uomini di oggi.

Le persone più razionali possono essere guidate da "schemi invisibili", mentre gli scienziati possono focalizzarsi sull'*ologramma*.

Jung ha rintracciato le immagini archetipiche nei sogni dei suoi pazienti.

Nella religione cattolica le figure dei "santi", con i loro santuari, costituiscono esempi concreti di incarnazione di una o più virtù. In tal senso, svolgono la funzione di guide che insegnano a vivere lungo il Viaggio.

Le "guide" scelte dai miei clienti in qualità di "consiglieri" possono essere trovate rivolgendo l'attenzione all'interno, o verso l'esterno. Ciò che conta è che attraverso la guida venga attivato il potenziale umano presente in ciascuno, in modo che si possa esprimere la propria identità nel mondo, prendendosi la totale responsabilità della propria vita.

¹⁶ Ibidem pp. 17-18.

**IL CASO
DI
ADA**

PRIMA SEDUTA

Ada mi telefona a fine agosto 1999, di sua iniziativa. Quando si presenta, appare esile con un viso minuto e capelli a caschetto. Indossa pantaloni e camicetta stile casual. Ha 34 anni e un figlio di cinque anni. Il marito ha 38 anni e fa l'operaio in una tintoria. Dichiarò: "È iniziato tutto in gennaio. Di sera ho ansia, blocco allo stomaco, vomito, insonnia; non riuscivo a far niente, mi pesava qualsiasi cosa, portare il bambino all'asilo... malessere. Ho fatto iniezioni per lo stomaco, per l'ansia. Mi hanno riscontrato un'ernia fatale: ho un blocco allo stomaco. Ho preso Pasaden per dormire e gocce per l'ansia. Ho fatto 15 giorni discreti e poi crolli... Prendo mezza pastiglia di Prazene alla sera da due mesi e mezzo. Sono contraria alle medicine, perché temo di fissarmi che sto bene con la pastiglia e senza no... Mi faccio paranoie. Sono stata da una psicologa del consultorio due mesi fa, per 2-3 volte. Ho smesso perché lei veniva spostata e perché era "familiare". Volevo essere seguita personalmente e mia sorella mi ha fatto il suo nome. Nell'estate '98 avevo ansie. In novembre ho smesso di lavorare in fabbrica per due anni, in catena, perché ero stanca. Quest'estate l'ansia mi toglie il respiro. Ho ceduto il bar in cui lavoravo alla cognata, mia socia, dopo due mesi, e sono ritornata nel bar dove lavoravo come dipendente prima di andare in fabbrica.

L'angoscia e il malessere mi vengono all'improvviso, in un momento qualsiasi. *Mi gira la testa, ho un blocco allo stomaco, tachicardia, confusione*, non sto bene né in piedi né seduta... come qualcosa dentro che mi rode. Quando mi sveglio al mattino sono ansiosa. Qualsiasi cosa mi porta ansia e non riesco a scrollarmela di dosso. Il crollo è dovuto a tanti problemi... sono sempre stata insicura e debole. Da quando è nato il bambino ci sono state discussioni e tensioni nel rapporto col marito. Mi sentivo in colpa e mi facevo paranoie per il bambino, perché era piccolo. Sono molto ansiosa e attaccata al bambino. Mando giù, tengo dentro e ci "filo", invece di esternare. Il marito mi ha accusata di trascurarlo sessualmente, perché sono troppo attaccata al bambino. Io mi chiudevo con le mie idee e lui con le sue; così, c'erano scontri. Il bambino dorme con me nel letto matrimoniale, perché non sta da solo e il marito dorme nel lettino. Lui vorrebbe che lo cercassi e io mi sono raffreddata. Mi mette tensione. Lui dice che devo scrollarmi; e così mi crea più tensione. Sono più chiusa, mi isolo, tendo a parlare poco. Il lavoro mi dà carica. In casa sono più pacata, assente".

Ada ha parlato a ruota libera della sua vita riferendomi che è la seconda di due sorelle sposate, rispettivamente di 37 e 28 anni, con figli, ed io non l'ho interrotta. Le propongo il T.A.

(pesantezza agli arti superiori) quale possibilità di entrare in sintonia con se stessa e sedare l'ansia. Ne risulta "poca pesantezza", con brividi nel corpo. Non riesce a liberare la mente.

SECONDA SEDUTA

Ada appare triste e mi comunica che fa il T.A., ma non riesce a liberare la mente: "Sento torpore e formicolio; riesco a rasserenare il corpo". Poi osserva: "Ogni volta che ho l'ansia, lo stomaco ha un blocco e non mangio niente. E' l'ansia che peggiora il problema dell'ernia. Ho conati di vomito al mattino".

Le propongo il T.A. quale esercizio della pesantezza agli arti inferiori e la fantasia guidata del fuoco che brucia le scorie psicofisiche. Ada ha visto "una casa che brucia e poi un focherello. Pensavo a me che bruciavo. Non sentivo il calore".

TERZA SEDUTA

Ada riferisce che, facendo il T.A. a casa, prova "pesantezza, torpore e brividi". In seduta, ha provato di nuovo "torpore e durezza". Nella fantasia guidata della fonte che sgorga dalla roccia, immaginava di "bere l'acqua e farla uscire dal corpo", ma "non sentiva niente".

QUARTA SEDUTA

Ada mi comunica che per due volte si è addormentata facendo il T.A. In vena di rivelazioni, Ada mi confida che è sempre stata insicura: "Prima di dormire, guardavo sotto il letto. A 11-12 anni dovevo baciare il crocifisso per tre volte e poi andavo a letto, per un breve periodo. Da sempre, quando esco di casa guardo tre volte se ho chiuso il gas, controllo l'acqua del rubinetto e il ferro da stiro. Adesso da gennaio si è accentuato: riguardo e controllo trae-quattro volte, anche se so che ho appena guardato".

Lasciando alla mente profonda la scelta relativa al problema o sintomo da trattare, emergono sei parti implicate, di cui viene trattata la più giovane, cioè quella che si è formata prima, in dissociato e in associato, con le risorse. Nel commento finale, Ada si esprime come segue: "Ricordo tutto.... È come se... mi sentivo bloccata e cosciente. La mente ordinariaa era sempre in mezzo. Non ho presente la mente profonda, non la sentivo. Mi sono venute in mente le rogne che avevo in famiglia... c'erano vari punti... io in varie situazioni di

vita. Quando mi ha detto di espellere le cose negative (nel sogno inconscio) ho pensato di buttare tutto nel water e tirare l'acqua".

RIFLESSIONI MARGINALI

Ada presenta un Disturbo Ossessivo - Compulsivo per la presenza di compulsioni, ossia:

1. comportamenti ripetitivi di controllo che si sente obbligata a mettere in atto secondo regole che devono essere applicate rigidamente come chiudere ripetutamente il rubinetto del gas e dell'acqua dichiarando "Ricontrollo perché temo che salti tutto, che scoppi accendendo la luce, per una perdita di gas" e in risposta a un'*ossessione*, cioè ad un *pensiero intrusivo* che causa ansia o disagio marcato. Ada mi riferirà, infatti, in seguito: "Rifaccio un gesto, ad esempio tirare la maniglia del cassetto per tre volte o andare su e giù per i gradini delle scale per tre volte come se una voce, che non sento, mi dicesse che devo rifarlo *perché altrimenti succede qualcosa a mio figlio*. La sigaretta che butto nel posacenere deve essere girata in un certo modo, se no succede qualcosa a mio figlio".
2. i comportamenti sono volti a prevenire o ridurre il disagio e le situazioni temute; questi comportamenti sono chiaramente eccessivi e Ada lo riconosce.

Il disturbo in questione consiste nel compiere degli atti rituali che, pur non essendo da mettere in relazione con le credenze o pratiche religiose della paziente, somigliano tuttavia da vicino ai riti di determinate religioni.. Risulta poi all'analisi che questa condotta ritualistico - ossessiva è una conseguenza di impulsi profondi di cui la persona non si rende conto e con cui tenta di venire a patti, in modo "clandestino", mediante tali "riti" privati. Così può risultare che l'ossessione di lavorai è determinata dal bisogno di liberarsi da un grave senso di colpa spesso connesso non tanto ad una determinata azione quanto ad un impulso di distruzione di cui la persona non è cosciente. Il rito di lavorai serve appunto a cancellare gli impulsi di distruzione man mano che si formano nel suo inconscio e prima che abbiano il tempo di raggiungere la soglia della coscienza. Di questo rito la persona sente il bisogno per trovare un sollievo al suo senso di colpa.

I riti ossessivi di questo genere assolvono una funzione ambigua: se da un lato proteggono la paziente da un senso insopportabile di colpa, dall'altro tendono a mantenere in vita gli impulsi dannosi offrendo una scappatoia per evitare di affrontarli direttamente.

QUINTA SEDUTA

Ada mi riferisce che ha dimezzato la dose di pastiglie e ha preso pastiglie vegetali, ma ha sempre sensi di colpa e paura di sbagliare. E aggiunge: "Io non riesco. Viaggio tanto con la fantasia". Decidiamo di trattare la seconda parte implicata, facendo intervenire la guida. Ecco il commento finale: "L'esperienza si riferisce ai sette anni. Ho rivisto la cantina in cui un ragazzo di 13 - 14 anni mi portava per un certo tempo. Un giorno è arrivato mio padre [attualmente ha 61 anni, operaio in pensione] ha visto e parlato con i genitori di lui. La *vecchia convinzione* era il sentirmi sporca... che avevo sbagliato nei confronti dei genitori. Non mi sono sentita amata né capita. Ero insicura. Mi sono sentita sola e in colpa. Non hanno reagito nella maniera giusta. Il sesso era visto come un tabù.

La *nuova convinzione* è che non sono stata sporca; non era colpa mia. I genitori [nel rivivere la scena con le risorse o scelte alternative] mi hanno rassicurato, hanno reagito diversamente. Lui era trasportato verso di me, ma non voleva farmi del male. La cosa positiva era che lui mi voleva bene; non era cattivo. Non sapeva di sbagliare. Gli piaceva. I genitori mi abbracciavano e ridevano, mi davano allegria. Non mi colpevolizzavo. Ho visto in positivo le cose negative. È come se non volessi tirare fuori i ricordi".

SESTA SEDUTA

Ada dichiara subito che ha avuto "una settimana abbastanza buona e tranquilla. Andavo a letto tranquilla e mi svegliavo tranquilla". Tuttavia, erutta in continuazione e si sente gonfia allo stomaco. Deve mangiare spesso, perché "si blocca". Il giorno precedente ha mangiato normalmente, perché era tranquilla. Concordiamo di trattare la terza parte implicata. Ecco cosa ne emerge: "Avevo 12 anni. Sono stata ricoverata in ospedale per l'asportazione delle tonsille. Era come se le immagini mi sfuggissero, come se il ricordo non volesse farsi prendere. Avevo l'angoscia di aver provocato un attacco di cuore ad una ricoverata anziana, che poi è morta perché le ho creato emozioni forti facendo la presentazione (a mo' di esibizione) di un'amica ricoverata in un altro reparto. Mi sentivo in colpa. Ho avuto uno shock perché gli anziani gridavano e vicino c'era il reparto terminali. È stato traumatico per venti giorni, perché le tonsille erano "marce" e dovevano "disinfiammarle". La *vecchia convinzione*, era che potevo essere predisposta ad essere malata mentalmente ad andare in manicomio perché avevo le fissazioni del crocifisso con le angosce. Piangevo per niente. La *nuova convinzione* è che si potevano evitare certe cose, ma

non sono state evitate, per cui accetto la situazione che si è creata. È passata, bella o brutta. Adesso sono rilassata e in confusione,, come se avessi fatto qualcosa di faticoso con la mente... quando ti concentri e non riesci a ricordare... ho impegnato la mente. Ero più libera l'altra volta".

La rassicuro, dicendole che "un po' alla volta sgombriamo la discarica; la mandiamo all'inceneritore".

SETTIMA SEDUTA

Ada appare disponibile a trattare la quarta parte, dopo aver precisato che, durante la settimana, è stata "più ansiosa". Ne emerge che la madre soffriva di alcolismo, nel periodo della vita di Ada che va dagli otto ai sedici anni. Ecco il commento finale di Ada, dopo aver svolto il lavoro di *destrutturazione* delle esperienze disturbanti *in dissociato* e *in associato* con le risorse: "Ho preso i problemi di mia madre [58 anni, casalinga dopo il matrimonio] e l'ansia. La *vecchia convinzione* era che io colpevolizzo mia madre che ha creato ansia in me. La *nuova convinzione* è che l'amore verso di lei fa dimenticare... con l'amore la perdono. Non la accuso. Ciò che mia madre ha provato, i suoi problemi hanno determinato l'ansia e l'insicurezza in me".

OTTAVA SEDUTA

Ada mi parla dei suoi attriti col marito e del suo presunto tradimento: "È come se lo attaccassi sempre. C'è una parte (di me) che prova rancore, rabbia, odio. Non lo cerco sessualmente per il rancore. Ho questo blocco verso di lui. Mi sento ferita. Lo colpevolizzo, perché ha sbagliato il momento e il modo di risolvere. Da cinque anni c'è il problema del distacco dopo la nascita del bambino. Vorrei che fosse dolce e coccolone, che non mi attaccasse. Lui attacca e pianta musi. Se soffre, aggredisce".

Trattando la quinta parte implicata, emerge il seguente resoconto: "Difficile. Mi è venuto su un magone... C'è proprio un blocco. C'era questa mia amica col marito (di Ada). Siamo andati avanti per tre anni a litigare. Lei spalleggiava lui. Lui si faceva grande; aveva un atteggiamento ironico. Mi ha schiacciata e annullata, come per dire: "Tu sei niente". Forse ero troppo apatica. Era geloso, perché si sentiva escluso, distaccato da me. Lei era gelosa, perché io avevo un figlio e un marito. All'epoca, lei viveva con un uomo da separata, anche se erano sposati. Adesso si stanno separando. *Mi sono vista con gli occhi di lei e di lui. Con gli occhi di lei ho sentito la gelosia e mi vedevo apatica. Mi lasciavo andare e*

allontanavo lui, vivendo solo col figlio. Tanta ignoranza del marito che si è lasciato prendere da questa ignoranza... di non vedere al di là e cercare di capire. Lui vuole che tu gli vada incontro; non va incontro. Mi vuole bene, ma ho sbagliato anch'io. La *vecchia convinzione* era che lui ha sbagliato, mi ha ferita apposta, ha aspettato il momento debole per farmi soffrire. La *nuova convinzione* è che ho sbagliato anch'io. Dovevo cercare di liberarmi da questa apatia. Dovevo mettere più gioia, grinta, felicità. Da parte mia c'è ancora un mattone che faccio fatica a digerire". Da un anno ho questi blocchi e a gennaio mi hanno riscontrato l'ernia fatale con la gastroscopia, dopo che da quattro mesi mi svegliavo di notte, mi girava la testa e andava a vomitare".

RIFLESSIONI MARGINALI

L'immagine del "mattone" che fa fatica a digerire corrisponde al malfunzionamento del suo stomaco. D'altro lato, l'essersi esercitata a rivedere il passato mettendosi nei panni del marito e dell'amica l'ha aiutata a stemperare il risentimento e a ridimensionare l'accaduto.

NONA SEDUTA

Trattiamo di comune accordo la sesta parte implicata. Ecco il commento male: «Ho rivisto il marito con l'amica che si è fatta avanti. Ho preso il rancore, l'ansia, le liti. C'è stato un attimo in cui ho buttato giù la casa e ne facevo un'altra [Nel sogno inconscio da me suggerito per scaricare le emozioni rimaste dall'esperienza, facendole uscire dalla parte del corpo in cui sono rimaste bloccate]. Ho detto: "È stato quello che è stato e pace. Col marito c'è tutto da costruire. Dicevo alla mente di portare via l'ansia, che c'è nella casa e in me. Mi vedevo in casa tranquilla e avevo stimoli di fare cose. Mi ero impigrita in quella precedente... mi vedevo (carte con marito e figlio in una situazione di benessere).

DECIMA SEDUTA

Prendendo spunto dal sogno che ha fatto nella seduta precedente, le propongo una fantasia guidata incentrata sul tema del restauro di una villa disabitata e diroccata. Ecco il resoconto di Ada: "Ho immaginato una bellissima casa. Era una casa vecchia che non mi piaceva e mi dava angoscia. L'ho messa di mio gusto, un po' infantile e un po' adulta, con un pupazzo grande in salotto, comoda per il mio bambino, per i suoi giochi. L'ho fatta bella, con

poltrone morbide dove può stendersi, un tappeto dove mio figlio può mettere i giochi, un angolo bar, dove posso vivere bene io e lui, la cucina come piace a me; le tegole rosse; fiori rossi, viola e blu in giardino.

Non volevo avere una regola; ho messo un oggetto perché mi piaceva dentro... Ho cercato un ambiente allegro e tranquillo. Ho messo me e mio figlio, non qualcosa che potesse piacere a mio marito. Cominciavo a dire: "Che carino! E' mio, come voglio io!" Ho tolto i balconi e messo le tapparelle. Mi piaceva stare lì. Quando mi ha detto di affacciarmi alla finestra, ho provato un senso di solitudine e tristezza".

UNDICESIMA SEDUTA

Durante questa seduta, Ada mi parla diffusamente della sua insicurezza.. Si sente inferiore come persona, come se non avesse qualità, ma solo difetti. Non si sente all'altezza, anche perché si è fermata alla terza media, pur desiderando frequentare la scuola alberghiera. Il padre l'ha indotta a rinunciare, perché avrebbe dovuto restare lontana per tutta la settimana. Allora, Ada ha iniziato a lavorare come barista. Ha conosciuto il marito a 18 anni. Lo sentiva "sicuro, duro e intelligente", mentre lei si sentiva "insicura e deficiente, l'opposto". Decidiamo di impiegare il procedimento di *destrutturazione* delle esperienze sottostanti, già noto. Ne emergono quattro parti. Dà il seguente resoconto della prima esperienza, che le è venuta in mente, alla "radice" del suo problema: "Mi veniva in mente la scuola, questo sentirmi inferiore a tutto, il non fare le cose meglio degli altri o che gli altri erano meglio di me. Mi vedevo piccola, a 8-9 anni, in cortile. Avevo questa voglia di essere più sicura, determinata, convinta di ciò che si vuole o non si vuole. Sentivo la necessità di neutralizzare questa insicurezza. La *vecchia convinzione* era che l'insicurezza può essere dovuta alla famiglia o è caratteriale, o è stata la vita... Ho voluto bruciare l'insicurezza. La *nuova convinzione* è quella di poter essere più decisa e più forte".

DODICESIMA SEDUTA

Ada dichiara che da un mese non ha più crisi: "Tenga l'ansia sotto controllo".

Le propongo una fantasia guidata in cui si sente al centro delle energie della natura che vengono concentrate su di lei e le danno tanta sicurezza, tanta gioia di vivere, diritto di vivere e pian piano sente questo diritto di vivere meglio. È come se l'onda le sussurrasse: "Diritta di vivere, felice, con gioie.

Al risveglio, Ada commenta: "Tranquillità. I raggi del sole mi venivano addosso e cercavo di accumulare energia. Dicevo: "Entra dentro tutto il positivo, perché devo eliminare il negativo". Mi guardavo distesa, che vedevo il mare, il sole. Mi sentivo poco a contatto con la sabbia. Mi guardavo che mi distendevo".

TREDICESIMA SEDUTA. (dopo 20 giorni)

Dopo una prolungata assenza per le festività natalizie, Ada dichiara di aver lavorato intensamente e di essere stanca, "ma sono stata bene in questo periodo". Mi confessa che non sa cosa vuole. Allora le prospetto una fantasia guidata incentrata sul tema del *viaggio alla ricerca della propria identità* sulla base di ciò che vuole, e di come lo ottiene, di ciò che desidera, fa, pensa e sente, sempre nel contesto della macchina per fare la psicoterapia. Ecco il resoconto finale di Ada: "Che caos! Ho visto la stanza, questo macchinario grande con lo schermo e i tasti. È arrivato un guerriero a cavallo. Quello era il mio Mago. Io avevo una divisa con la gonnellino, l'armatura sulle gambe, il casco a visiera. Sono partita col Mago. Ho scelto la strada verso il castello. Sono arrivata a questo castello, al pozzo. Camminavo, poi lavorava l'inconscio. Io restavo su questa piazza. Alla cerimonia non ho visto nessuno. Ero io, la macchina e questo Mago. Non ho visto cosa c'era scritto sul diploma conseguito dalla macchina. È uscito un foglio".

QUATTORDICESIMA SEDUTA (dopo 24 giorni)

Al "controllo" della fantasia guidata precedente, prendo contatto con la "guida", che lascia intendere, tramite i segnali ideomotori di Ada, di aver "seguito e gradito" la fantasia, che è risultata efficace. Le prospetto un viaggio evolutivo trasformando l'ambiente in un ambiente magico, mitico, fuori dal nostro tempo e spazia. Lo lascio progettare bene in modo che dia un salto di qualità e una vera evoluzione che comporterà un cammino verso autenticità, autonomia, integrazione, coerenza, esperienza di vita, del mondo, dello spirito, saggezza..

Il viaggio viene fatto vivere *inconsciamente*, più volte finché dà un finale positivo, felice, risolto. Viene ripetuto *consciamente* vedendolo al cinema e poi di nuovo in un film in cui constata "in cosa è cambiata". Accetta di fare viaggi di questo genere due volte alla settimana in sogno di notte.

Ecco il resoconto finale dell'esperienza: "Tanta libertà. Parlava di sicurezza in me. Andavo da sola in treno a Parigi. Ero sola e libera di non avere più marito. Ero libera di parlare e incontrare chi volevo. Avevo la sicurezza di arrangiarmi. Salivo sul tetto del treno e saltavo giù dal treno in corsa. Mi sono ritrovata a Parigi, già in città, come in cartolina".

Prima di congedarsi, mi dice che non prende più pastiglie.

QUINDICESIMA SEDUTA (dopo 15 giorni)

Durante questa seduta, decidiamo di trattare la seconda parte implicata nel suo "senso di inferiorità". Ne emerge il seguente racconto: "Ho la mente un po' in subbuglio. Ho visto me come persona mentre mi guardavo attraverso il vetro con tutti i difetti. Dentro di me pensavo che deve darsi più da fare, con più grinta e decisione. Vedevo tutta la mia vita con queste basi. La (*vecchia*) *convinzione* riguardava i difetti: sono sempre stata così. La *nuova convinzione* è che devo darmi una mossa. Mi sono adagiata. Non ho il sistema per impormi. Non ho carattere. Basta poco per mettermi il dubbio. Mi faccio sempre convincere. Sono sempre stata ansiosa".

SEDICESIMA SEDUTA (dopo 15 giorni)

Ada mi riferisce che ha vomitato per un giorno. Quando mangia, non digerisce. Si sente gonfia. Decidiamo di continuare a destrutturare l'esperienza disturbante connessa alla terza parte e tutte quelle analoghe. Ada ricorda, in particolare, un episodio, accaduto alle medie "in cui sono stata presa in giro da due compagni di classe, lasciata da parte e un relitto. Loro erano intelligenti e avevano soldi e mi sono sentita rifiutata; non essere alla loro altezza... Mi hanno presa in giro un giorno, quando sono arrivata a scuola con un paio di scarpe nuove".

DICIASSETTESIMA SEDUTA (dopo 20 giorni)

Ada non riferisce nulla di particolare in relazione all'andamento dell'ultimo periodo. Progettiamo di trattare la quarta ed ultima parte implicata nella sua "insicurezza". Ada si sintonizza sul periodo della sua vita intorno ai sette anni: "La famiglia, la scuola, questa mia vita ed io com'ero, molto insicura.., i miei problemi in famiglia, i problemi di mia madre... Ha iniziato a bere vino: è andata avanti dieci anni così.

È guarita da sola con la sua forza interiore, con il suo medico curante. Prendeva pastiglie per calmare l'ansia.

La situazione cominciava a schiarirsi e avevo una sensazione di serenità [durante la destrutturazione dell'esperienza in dissociato e in associato con le risorse] quando ha detto di guardarmi. Mi sono vista timida e insicura. A sette anni sono stata accusata dai nonni paterni di aver detto una bugia e sono rimasta male, perché era una cosa vera e *mi sono autoconvinta che nessuno mi crede* e, tutto sommato, che le bugie le dicevo. Non mi sentivo apprezzata, considerata, come quelle persone invisibili [si osserva con gli occhi delle persone che partecipavano all'esperienza]. Dicevo: "Guarda che visione hanno di me!" Sono stata accusata davanti a tutti. Volevo sprofondare. La *vecchia convinzione* era di essere fragile. La *nuova convinzione* è che le cose non mi toccano più, fanno parte di un passato. È passata quella bambina... Sono maturata. Basta (stop) portarsi dietro vecchi bagagli! Quella bambina timida, piena di paure e fissazioni, può crescere da sola. Una volta che fai crescere questa bambina, diventi più forte".

DICIOTTESIMA SEDUTA (dopo 15 giorni)

Considerando che, per "far crescere questa bambina", è opportuno verificare con quali personaggi fantastici o reali si è identificata, utilizzo un procedimento per scandagliare il "fondo" a cui ha attinto i "modelli".

Ne risulta che Ada si è identificata con persone reali: "Avevo un'amica di nove anni. Ho ammirato lei e volevo somigliarle nell'abbigliamento: aveva fortuna in tutto. È durato fino a tre anni fa. Ero sempre assieme. A 11 anni ha perso il padre. La madre è andata in Germania e lei è stata cresciuta dalla nonna, che viveva sola perché il marito l'ha lasciata. Studiava lingue, ha fatto la scuola per essere perito per il turismo ma non ha preso il diploma. Lavora in fabbrica. Ha tradito me, perché corteggiava mio marito, anche se dice di no [Si tratta della stessa persona di cui parlava nelle sedute precedenti].

Ammiravo un'altra amica, a 14 anni. Era molto intelligente, particolare. Ne ammiravo le qualità, perché hanno avuto sfortuna tutte e due. Mi sono identificata con le loro qualità, ma preferisco la mia storia di vita, perché sono stata più fortunata di loro.

Imitavo anche mio marito. *Non ho sviluppato me stessa, quello che ero io.* Alla fine, non vorrei la loro vita, le loro scelte. Adesso [la seconda amica] è in America con un militare americano conosciuto ad Aviano che ha 10 anni di meno. Sono sempre quella che si appoggiava in tutto, anche nel vestire. Mi sono sempre sentita inferiore. Ma penso che

lei invidiasse la mia casa, la mia famiglia. Io invidiavo la sua situazione di ragazza libera, che cadeva in piedi. Io invece penso sempre agli altri, al figlio, al marito. Non faccio cose per me, per non togliere tempo al figlio e al marito. Ho questo sacrificarmi per non sentirmi in colpa”.

RIFLESSIONI MARGINALI

Ada vive nello stadio dell'Orfano che, per quanto possa volersi sacrificare altruisticamente per i propri figli, il marito o il movimento ecc., o possa desiderare di portare avanti lotte che in qualche modo cambino il mondo, non sarà mai in grado di farlo. La sua sofferenza farà in modo che egli sia quasi totalmente assorbito da se stesso. Il suo dramma si concentra sulla sua persona. Non credendo realmente di poter ottenere amore e gentilezza da un lato, perché si sente inferiore, in colpa, e non meritevole di poter cambiare qualcosa dall'altro, finisce per abbandonare la lotta e rivolgersi a controllare la situazione della propria infelicità, come è successo ad Ada.

Lei non si fida delle proprie capacità e invia il messaggio: "Io non so come badare a me stessa". Nel normale, sano sviluppo umano, la fase dell'Orfano è tollerabile. La delusione rispetto ai genitori, alle istituzioni, all'autorità spinge semplicemente a lasciare la sicurezza della dipendenza per intraprendere il proprio Viaggio in cerca di nuove risposte. In qualsiasi età, se si è stati dipendenti da figure autoritarie o autorevoli che fornivano le risposte o "la verità", ad un certo punto la delusione induce a cercare autorità più adeguate o ad imparare abbastanza da poter diventare noi stessi le nostre autorità.

Se una persona cresce in una casa in cui si sente protetta e amata, sa che è bene fidarsi. Ma, se la casa in cui si è cresciuti non è stata sicura o è intervenuto qualche trauma, come è successo ad Ada, non avendo appreso a credere in se stessa e nel mondo, si è radicato in lei un atteggiamento di sfiducia che ne alimenta la "paranoia" e la blocca allo stadio mentale dell'Orfano. A questo livello primitivo, diffida di sé, e fondamentalemente crede di non meritare la sicurezza cui anela. Se Ada non fosse sollecitata ad evolvere attraverso un percorso terapeutico - evolutivo, il suo sacrificio per la famiglia non le frutterebbe una trasformazione. Sacrificandosi per il figlio, questi in futuro dovrebbe pagare, essere convenientemente grato, vivere la vita che la madre avrebbe voluto vivere lei. In altre parole, senza una crescita oltre il livello primitivo dell'Orfano, Ada porterebbe il figlio a sacrificare la propria vita in cambio del suo sacrificio.

Questo pseudo-sacrificio diventerebbe una forma di manipolazione in cui le persone sono trattate come oggetti per la gratificazione dei propri desideri, senza alcuna reale coscienza della loro separata identità di esseri umani. Effettivamente, ogni volta che una persona agisce strumentalizzando e manipolando l'altra, quella sarà un'interazione solitaria.

Oggi sembra che tutti ci rendiamo conto di quanto la madre che si sacrifica possa essere sottilmente condizionante. Il figlio si fa carico della "solitudine" della madre e non riesce a dormire da solo nella sua cameretta. Ci manda il padre, mentre lui tiene compagnia alla madre nel lettone. Nel corso della terapia, Ada ha preso coscienza di questo problema e ha creato le premesse per risolverlo.

La nostra cultura ha usato il senso di colpa e di vergogna come principali mezzi per spingere le persone ad essere buone secondo i suoi modelli, e così non ci meraviglia che Ada si senta colpevole e provi il bisogno di espiare non concedendosi nulla per sé, "per non togliere tempo agli altri". A livello inconscio lei continua a scegliere la sofferenza come modo di espiare. Ma poiché l'autocondanna è castrante, per sentirsi meno in colpa finisce per proiettare la colpa sugli altri, sulle persone più vicine, marito e "amica-rubamarito". Nella misura in cui se la prende con quelli che ha intorno per tutto ciò che va male nella sua vita, si aliena gli altri e si rende la vita più difficile e infelice.

Affidandosi temporaneamente ad una terapeuta, viene incoraggiata a farsi carico della sua vita con gradualità e con il dovuto appoggio.

DICIANNOVESIMA SEDUTA (dopo 15 giorni)

Durante questa seduta Ada mi chiede di rilassarla perché è stressata (tensione premestruale). Scegliamo il tema a lei caro del mare. Alla fine, dichiara che si è sentita "rilassata e tranquilla".

Di fronte all'alternativa di scegliere nuovi modelli di identificazione temporanei o permanenti o di restare senza modello, preferisce l'ultima opzione. Così, viene rinforzato il "nucleo dell'identità", con una modalità descritta nei particolari nella terza parte del volume: "Una paura per sognare". Al momento di proiettarsi nel futuro, Ada afferma: "Mi sentivo meglio. Era sempre più serena, col sorriso, più forte, decisa, sicura... con la vita di tutti i giorni, ma serena, me stessa, tranquilla. Fra 5 anni mi sono vista uscire da un portone con un bambino piccolo".

VENTESIMA SEDUTA

Ada mi riferisce che ha trascorso un "bel periodo". Le propongo una fantasia guidata da me elaborata, nel contesto della macchina per fare la psicoterapia. Un Mago o Maga le dice che è giunto il momento di compiere un Viaggio volto alla ricerca della propria identità, che stimola "a scoprire chi sei sulla base di ciò che desideri, vuoi, di come ottieni ciò che vuoi, di ciò che fai, pensi e senti".

Man mano che evolviamo, tuttavia, si presentano degli ostacoli da superare. La "guida" comunica alla mente profonda alcuni traguardi evolutivi che Ada potrebbe realizzare nella sua vita per la sua evoluzione. Non si tratta soltanto di trovare il Graal o il tesoro, bensì di attraversare vari stadi evolutivi. La mente profonda si mette d'accordo con la guida sui tempi di realizzazione. Sulla strada che porta a realizzare il primo traguardo evolutivo si presenteranno degli ostacoli. Nel sceglie uno, preciso e ben definito, che impedisce di raggiungere l'obiettivo e poi fa vivere sogni inconsci per togliere ogni potere, per sempre, a questo ostacolo e darlo al VERO sA di Ada. Si procede nello stesso modo con tutti gli altri ostacoli, facendo vivere sogni inconsci per togliere loro tutto il potere e darlo al VERO SE' in modo che il risultato sia completo, perfetto, umanamente possibile da subito, duraturo e non sabotabile. Si ripete la stessa procedura per tutti gli altri ostacoli e poi, alla fine, c'è la cerimonia di consegna del diploma.

Ecco il resoconto finale di Ada: "Indecisione sulla strada da scegliere: mare o fiume. Ho preso il fiume, però poi sono sfociata su un'isola. Tanto spazio, libertà e tranquillità... Correvo su questo cavallo con una spada lunga, con persone immaginarie ai piedi, che abbattevo, e mi trovavo sola. Mi sentivo protetta e tranquilla, nel calore, nel guscio, accovacciata. [Nell'ultima fase evolutiva, viene suggerita una trasformazione, attraverso l'immagine del bruco che si trova nel bozzolo, circondato dalla sofficità della seta, nel calore dell'oscurità e poi si libera del bozzolo e diventa una farfalla che vola liberamente].

Ogni tanto la mente era distratta da pensieri di vita quotidiana. La scritta sul foglio era: "Un colpo ce l'hai fatta e un colpo no. Sufficienza". C'ero solo io e il Mago alla cerimonia. Ho la sensazione di eliminare le persone, anche se ho paura della solitudine. Vorrei eliminare le persone, ma ne ho bisogno per paura della solitudine. Alla fine ho scelto di essere da sola".

RIFLESSIONI MARGINALI

Nella visione del mondo del Cercatore la vita è avventura e scoperta. Il Cercatore si confronta con la solitudine. Nella nostra cultura si tende a ritenere di poter avere o il legame intimo o l'autonomia e l'identità, per cui le donne tendono a scegliere il legame e gli uomini l'indipendenza. L'ironia della sorte vuole che, operando queste scelte, nessuno dei due realmente ottiene ciò che vuole. In effetti, uomini e donne vogliono tutte e due le cose. Inoltre, non è possibile ottenere veramente una senza l'altra. Se scegliamo il legame invece dell'indipendenza, non possiamo essere pienamente noi stessi in un rapporto perché abbiamo investito troppo, evitando di correre rischi, giocando un ruolo e ci si può stupire di sentirsi molto soli. Se, al contrario, scegliamo l'indipendenza, il nostro bisogno di un rapporto di intimità non scompare. Essendo represso e, perciò, non riconosciuto, tale bisogno si esprime in impulsi e modi di agire coatti e incontrollati. Chi dice: "Io non ho bisogno di nessuno", è paurosamente solo. Chi mantiene l'illusione dell'autosufficienza, in realtà, è terrorizzato dall'abbandono. Ci sono uomini che mantengono le donne a livello infantile, in quanto pensano che esse non avranno abbastanza fiducia in sé da lasciarli. Così si spiegano certe gelosie nei confronti delle aspirazioni lavorative e di carriera delle donne. Quantunque il timore della solitudine sia fondamentale per molte donne, esso si combina con un corrispondente timore del legame, come nel caso di Ada.

D'altronde, finché nella nostra cultura il problema verrà definito in termini di antinomia, per cui o si è autonomi e indipendenti o si ottiene l'amore e l'appartenenza, tutti avranno paura di entrambe le alternative.

È essenziale fare entrambe le cose, in un certo momento della vita. Le donne temono a tal punto la solitudine da affossarsi nel ruolo di Angelo custode. E naturalmente questa paura è accentuata dalla nozione culturale che una donna che vive sola è una frana, in quanto non è riuscita a trovarsi un uomo. Voler rimanere sola è impensabile o arido e, quindi, non femminile.

Gli uomini, su un altro versante, sono così abbagliati dall'indipendenza che si ingessano in questa idea, dal momento che nella nostra cultura l'indipendenza è praticamente sinonimo di virilità. È come se questi uomini "indipendenti" sacrificassero il proprio bisogno d'amore al desiderio di rimanere separati e interi. "Lo stoicismo maschile - scrive Carol S. Pearson - nega l'esistenza di un legame e cancella non solo la piena consapevolezza del proprio bisogno di un legame, ma anche inevitabilmente la consapevolezza degli altri in quanto persone. È

questa cancellazione dell'altro che spiega perché tanti uomini trattino i propri simili come oggetti.¹⁷

Non intendo però insinuare che questo sia un fenomeno esclusivamente maschile. Accade anche alle donne di comportarsi così. Ogni volta che noi neghiamo il nostro bisogno degli altri, li cancelliamo, almeno parzialmente. Di conseguenza, negare il proprio bisogno degli altri significa restare (almeno nell'area in cui li si cancella) narcisistici. Dalla negazione del nostro desiderio di rapporto nasce la solitudine.

Uno dei modi di essere soli è quindi il trattare le persone come oggetti per la gratificazione dei propri desideri, senza permettersi alcuna reale coscienza della loro separata identità di esseri umani. Un'interazione solitaria viene alimentata quando una persona agisce strumentalizzando e manipolando l'altra.

Un altro modo ancora di essere soli, come si può constatare nel caso di Ada, è quello di recitare sempre la parte della donna e della madre perfetta, di *essere* il proprio ruolo, vivendo un matrimonio che funziona male. Allora, lo stesso ruolo e la stessa vulnerabilità che provengono da questi approcci tradizionali e condizionati alla vita finiscono per spingere molti a intraprendere il loro Viaggio e a scoprire o a crearsi un'individualità. La decisione di Ada di iniziare una psicoterapia aveva forse questo significato, oltre a quello di far cessare i sintomi. Certamente, queste fantasie guidate la stimolano ad elaborare nuove idee e immaginare nuove alternative, anche se in superficie porta avanti la sua solita vita. Si può così definirla un'Eroina segreta".

VENTUNESIMA SEDUTA

Durante questa seduta le propongo una fantasia guidata in cui intraprende un Viaggio e incontra un drago feroce e sanguinario che atterrisce gli abitanti della zona. Si fa forza e coraggio fino a sconfiggerlo e a renderlo inoffensivo. Dal momento che i draghi, generalmente, stanno a guardia di un tesoro, dopo essersi battuta col drago cerca il tesoro che può essere del genere tradizionale, come gioielli, o qualcosa di molto diverso, e lo porterà con sé, tornando indietro. Questa fantasia si svolge nel contesto della macchina per fare la psicoterapia, con la cerimonia finale.

Ecco il commento conclusivo di Ada: "C'erano il mago, io e la macchina. Mi ha dato il diploma. Non vedo cosa c'era scritto. Non c'era nessun altro. Ho tagliato la testa al drago e ho portato con me il tesoro che era la serenità".

¹⁷ Pearson C.S., *L'eroe dentro di noi*, op. cit., p. 76.

VENTIDUESIMA SEDUTA (dopo 15 giorni)

Le prospetto una nuova avventura evolutiva, che si incentra nell'archetipo dell'Amante. Il nuovo Viaggio di esplorazione avviene nell'universo dell'amore e Ada viene chiamata a superare degli ostacoli, per raggiungere dei traguardi evolutivi: un genuino amore per se stessa, che comporta una sana autostima e valorizzazione, e l'amore per gli altri. Gli ostacoli vengono superati facendo sogni inconsci che tolgano tutto il potere ad essi e lo diano al VERO SE', di Ada.

Presento il resoconto di Ada: "Ho scelto il villaggio, anche se poi mi vedevo sulla strada. L'ostacolo ero io... è in me stessa, la mia insicurezza. Non mi sono mai valorizzata, ho sempre trovato tanti difetti e debolezze in me: voler essere diversa da quello che sono... mi sono sempre contestata. Devo togliere la pigrizia e cercare quello che c'è di valido in me, mettermi alla prova. Nell'amore gli ostacoli, dubbi e incertezze, li creo io... quando non hai chiarezza dentro. Quando hai chiarezza, spariscono gli ostacoli. Ho capito che è importante essere chiara con me stessa".

VENTITREESIMA SEDUTA (dopo 3 settimane)

Proseguiamo il lavoro iniziato nella seduta precedente focalizzando l'attenzione sul perdono per il passato di sé e di chiunque altro. Ecco il commento finale: "L'ostacolo sono io e gli esterni. Mi piace un'altra persona: mi sembra che mi possa dare qualcosa di cui ho bisogno e che non ho più. L'idea del perdono mi rasserena. Sento che sono un po' chiusa, come se non riuscissi a vedere e capire: confusione..."

VENTIQUATTRESIMA SEDUTA (dopo circa un mese e mezzo)

Ada mi riferisce che ha trascorso le ferie "bene, tranquilla". È stata 15 giorni al mare con il figlio e il marito. Alla mia domanda circa l'andamento dei sintomi, risponde: "Il "rituale" di chiusura ripetuta dei pomelli del piano cottura a gas è dimezzato. È un fatto di sicurezza, a volte parto senza controllare. Non ho più la sensazione di allarme, tensione. Sono tornata nella normalità. Il panico [attacchi] è passato. Sono stata bene negli ultimi quattro mesi. [Per quanto concerne] le fissazioni, manie di ripetere i gesti, adesso succede meno e non mi angosciano come prima. La prendo con umorismo. Me la sono portata avanti dai 13 anni. Era periodica. Nell'ultimo anno è quasi inesistente".

La seduta si svolge all'insegna di un altro Viaggio, in cui incontra un leone grande e selvaggio con cui si batterà indossando alla fine la sua pelle. Ecco il suo commento finale: "Ho indossato la pelle. Alla cerimonia ho visto solo il Mago e sul foglio bianco c'era scritto: "Promossa". Non c'era nessun altro. Mi ripetevo: "Coraggio, che diventi forte". Adesso tutta la grinta del leone è mia. Vedremo..."

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

Ada, come tante altre persone, ha vissuto esperienze che sono rimaste impresse nella memoria e hanno lasciato profonde ferite psicologiche, difficili da rimarginare. Pur non avendo patito traumi con la "T" maiuscola, ha sperimentato quotidianamente traumi con la "t" minuscola che, non essendo stati elaborati, hanno finito per intrecciarsi in una rete invisibile capace di condizionarla nel tempo, ingabbiando la sua energia e debilitandola.

Per rendere inoffensivi in modo permanente i loro effetti, le esperienze sono state trattate in modo da alleviare il dolore e avviare una crescita personale modificando le *convinzioni* che si sono formate all'epoca dell'evento o nel periodo successivo. Neutralizzare le conseguenze psicologiche degli eventi critici della vita, come emozioni negative, paure, depressione, rabbia, conflitti, pensieri indesiderati ricorrenti, rappresenta comunque una parte del percorso. L'individuazione dei modelli di identificazione e la scelta di "indossare", finché serve, uno o più modelli o di restare senza modello rinforzando il "nucleo dell'identità", rappresenta l'altra parte della struttura portante della "terapia". L'esperienza del Viaggio è diventata comunque il fulcro del percorso evolutivo, che ha portato alla risoluzione definitiva dei sintomi.

Per quanto concerne il quadro diagnostico, accanto al Disturbo Ossessivo-Compulsivo Ada presenta un Disturbo di Panico con Agorafobia, in quanto è presente l'evitamento fobico, sia pure limitato a poche situazioni specifiche: "Quando c'è folla e sono tutti accalcati... non potrei stare in un concerto perché mi viene panico dove non posso controllare la situazione. Ho ansia a salire su un traghetto pieno di gente: panico di dover gestire da sola la situazione del bambino se perdo di vista il marito. Nei luoghi affollati delle feste, come la mostra delle auto, la situazione viene sopportata con molto disagio e con l'ansia di avere un attacco di panico; quando c'è tanta gente, mi viene malessere. I viaggi lunghi in pullman mi danno nervosismo e mi fanno star male". Tuttavia, viaggia da sola in auto senza ansia e non ha paura in altre situazioni che spesso sono implicate nell'agorafobia.

Per quanto concerne il Disturbo di Panico, presenta i seguenti sintomi durante l'Attacco di Panico: palpitazioni, tachicardia, tremori fini, dispnea, conati di vomito al mattino, sensazioni di sbandamento per due volte, paura di perdere il controllo e di impazzire, "non di morire, anzi chiamavo la morte di tumore piuttosto che vivere così, come in quel periodo". L'attacco è improvviso, raggiunge rapidamente l'apice (Criterio A1 DMSIV). Tutto è iniziato una notte e poi per 15 giorni gli attacchi erano continui, giorno e notte. In seguito, si diradarono per qualche ora e poi si alternarono per 15 giorni per quattro mesi. Prese psicofarmaci per nove mesi per controllarli ed era costantemente preoccupata di avere altri attacchi, di perdere il controllo e di impazzire (Criterio A2 a) e b)).

Era apatica e "un po' morta, scarica, pessimista. Era comunque lucida. Non ho mai perso il contatto con la realtà, lavoravo lo stesso e mi occupavo del figlio e della casa" (Criterio A2 c).

FOLLOW UP

Ada mi telefona dopo un mese, per salutarmi e mi riferisce che non ha più fissato altri appuntamenti in quanto è molto impegnata con il lavoro e la scuola del figlio. Sta bene e mi richiamerà più avanti. Dopo circa un altro mese mi telefona dicendo che sta "benino" e non ha più né ansie né altri sintomi. Non fa più la barista da un mese, in quanto hanno ridotto il personale e non avevano più bisogno di lavoro serale. Ha fatto varie domande di assunzione, perché vuole trovare un lavoro che sia compatibile con gli orari scolastici del bambino. Il rapporto con il marito è "uguale".

Il percorso terapeutico-evolutivo di Ada è durato un anno.

Nell'ottobre 2006 ho cercato di ricontattare Ada per una verifica a distanza di tempo, ma il numero telefonico non corrispondeva più a quello che mi aveva rilasciato in passato

**IL CASO
DI
ILARIA**

Ilaria mi è stata inviata nel 1999 da una sua parente che è in terapia da me.

PRIMA SEDUTA

Ilaria viene accompagnata dal marito, che lei desidera far entrare nella stanza delle sedute. È una brunetta con grandi occhi malinconici. In prima battuta dichiara: “Ho incubi notturni”. Lui commenta: “Si vede che è molto agitata”. Ha 23 anni, mentre il marito ne ha 27. Lei ha il diploma magistrale, mentre lui ha fatto l’ITIS, conseguendo il diploma di perito meccanico. Si sono sposati due anni prima. Lui continua a parlare: “A parte il discorso incubi, ha molti periodi di crisi profonde, depressione... A scapito mio, col lavoro che faccio come carpentiere, ringhiere, grondaie, serramenti, sono poco vicino a lei... mi impegno molte ore nel lavoro”.

È la prima volta che Ilaria ricorre ad un aiuto psicoterapeutico. Non ha avuto trattamenti psicofarmacologici.

Lei fa l’operaia occupandosi della parte elettrica degli elettrodomestici, ma si è appena licenziata, dopo un anno di permanenza, perchè non ce la fa più ad andare avanti. Mi riferisce che sogna spesso cadaveri e acqua: “Devo attraversare un ponte con tanta acqua e ho paura di annegare. Sogno di bagni pubblici, sporchi, almeno una volta alla settimana, scale che devo scendere e si rompono sotto i piedi. A volte salto sul letto perchè sento di cadere. Sogno di alluvioni: vicino a casa è straripata l’acqua da un canale. C’era gente che stava facendo il bagno, è annegata, e i corpi sbattevano sulle finestre di casa mia. Cinque mesi fa sognavo un cimitero in cui le tombe erano messe male, vecchie. Mia nonna e mio papà stavano dentro una casetta, li abbiamo sepolti per terra con una croce senza lapide e io portavo dei fiori”.

Mi spiega che il padre è morto quando aveva nove anni. Ha avuto un malore e ha sbattuto la testa, cadendo. Lei viveva con la madre, perchè i genitori erano separati da tre anni. La nonna paterna, cui era molto legata, è morta quando ne aveva venti. La nonna è stata sepolta per terra, mentre il padre giace “in un loculo basso”.

Le propongo l’esercizio della pesantezza del T.A. come modalità per entrare in sintonia con se stessa. Avverte pesantezza al collo, intorpidimento alle mani e stanchezza.

Le sedute proseguiranno con cadenza settimanale.

SECONDA SEDUTA

Ilaria mi riferisce che ha sognato, di pomeriggio, un uomo nella sua camera. Si è svegliata con angoscia e “paura di avere quest’uomo”. Quando fa il T.A. a casa, avverte “mani intorpidite e sonnolenza, senso di svuotamento e tranquillità, rilassamento e stanchezza”. Procediamo con l’esercizio agli arti inferiori in cui sente “pesantezza, intorpidimento alle gambe”.

Nella fantasia guidata del fuoco che brucia tutti i rifiuti psicofisici, ha sentito il calore: “Era un fuoco da campeggio, rosso , giallo, con le scintille”.

Mi spiega che ha già cambiato due lavori, perchè resisteva per tre mesi: “Dopo penso che ce l’abbiano con me, perchè ho fatto qualcosa e mi colpevolizzo. Magari hanno questo atteggiamento con tutti, ma io penso che ce l’abbiano con me. Quando non volevo andarci, avevo mal di testa e nausea”.

Alla fine, riferisce che durante la notte, per la prima volta ha sognato un bagno pulito.

TERZA SEDUTA

Ilaria è in vena di parlare del suo passato e mi riferisce che è andata a vivere con il convivente della madre, anche lui operaio in fabbrica, separato con due figli, fino alla morte di lui, avvenuta per tumore al polmone, a 56 anni, una settimana prima del matrimonio di Ilaria. Adesso la madre, 41 anni, ha un uomo che l’ha aiutata a superare la perdita, ma soffre “di crisi depressiva ed esaurimento nervoso”. Il padre, prima di morire, a 29 anni, ha tentato più volte il suicidio anche prima della separazione. Poliomiolitico, ha subito vari interventi chirurgici e lavorava saltuariamente. Era diventato alcoolizzato e violento e picchiava madre e figlia.

Esegue regolarmente il T.A. a casa, con le sensazioni già descritte. Procediamo quindi all’esercizio del calore agli arti superiori e lei riferisce di provare “calore alle braccia, torpore alla braccia e piedi”.

Le propongo la fantasia guidata del “suono di una campana che risveglia le sue potenzialità latenti” e lei commenta: “Ho visto una campana muoversi. Mi dava la sensazione di tranquillità”.

QUARTA SEDUTA

Ilaria ha l'espressione malinconica di una persona "rassegnata ad un destino infelice", per cui le propongo, in trance, la scelta del problema e/o sintomo più urgente da trattare. Ne emerge il senso di colpa. Viene sollecitata la scelta di una "guida" e procediamo, rilevando quattro "parti" implicate in questo "tema". Risulta che qualcun altro è coinvolto nell'esperienza, che viene rivissuta *in dissociato* e *in associato* con le risorse e "calandosi" ad osservarla con gli occhi di chi vi ha partecipato. Ecco il commento finale di Ilaria: "Mi è venuta in mente l'immagine dell'infanzia, quando mio papà picchiava mia mamma, a 4-5 anni e ho tentato di vedere che, se le cose fossero state diverse, probabilmente non sarebbe successo. Se ci fossero stati meno problemi, non si sarebbe arrivati alla violenza".

La *vecchia convinzione* emersa era la seguente: "*Che mi sentivo in colpa* per il fatto che mia mamma si sia dovuta sposare a 18 anni, essendo incinta di me. Se non si fosse sposata, non avrebbe passato quello che ha passato. Ero io che le dicevo: "Se non mi avessi fatto nascere". Mi sentivo in colpa ma davo la colpa a lei di essere qui".

La *nuova convinzione* affiorata è "che se non avessi avuto il senso di colpa, anche i rapporti con mia mamma e il convivente che è morto sarebbero stati migliori".

QUINTA SEDUTA

Ilaria si presenta sempre vestita con colori scuri, e gonne lunghe fino al polpaccio. Preferisce il bianco, il nero e il grigio. Ripetiamo lo stesso procedimento in relazione alla seconda parte, secondo il concetto che una lunga marcia è fatta di un passo dopo l'altro. Anche in questo caso risulta implicato qualcun altro nell'esperienza disturbante, per cui viene invitata a mettersi nei suoi panni e a vedere l'evento "incriminato" con i suoi occhi, con le risorse che la "guida" le dà.

Alla fine, dichiara: "Mi è venuto in mente il funerale di mio papà, quando avevo nove anni. La *vecchia convinzione* è "che sarei sempre stata così sfortunata nella vita. Non me ne sono resa conto subito. Mi mancava il suo affetto da prima. Lo vedevo poco perchè i miei erano già divorziati. Ma ho capito dopo tre anni che sarebbe mancato l'affetto di una persona che non avrei più rivisto. La *nuova convinzione* è che la morte è un ciclo: deve succedere".

SESTA SEDUTA

Ilaria, mestamente, confessa: “Ho la mania delle pulizie. È cominciata da quando mi sono sposata, perchè mia nonna diceva che una brava donna di casa deve saper tenere la casa a posto, saper cucinare, stirare e lavare. A casa di mia madre, non facevo quasi niente. Aiutavo, ma non ero fissata. Ero vicina ai suoceri che, secondo mia nonna, mi controllavano. Mi diceva che parlavano male alle spalle, se non tenevo le cose in ordine. Ho paura che gli altri mi dicano che tengo male la casa. Mia mamma non ha la fissazione dei lavori: fa il più grosso. Appena sposata, dovevo pulire il salotto tre volte in un giorno, anche se non veniva nessuno. Quando veniva gente, mi veniva male, perchè sporcavano. Appena uscivano, attaccavo l’aspirapolvere. Anche quando erano lì, attaccavo l’aspirapolvere, quando ero disoccupata. Poi ho cominciato a lavorare e mi sono calmata un po’. Il mio compare un giorno mi ha rimproverata, dicendo che ero fissata, che mi sarei ammalata. Gli dava fastidio entrare per paura di sporcare. Abito tra suoceri e zii di lui che mi dicevano di smettere di pulire perchè vedevano che lo facevo continuamente, spostato continuamente i mobili, le cose”.

Chiedo: “Con che intenzione?”

Ilaria: “Per vedere la casa un po’ diversa, perchè mi stufa la stessa cosa sempre nello stesso posto”.

Sottolineo: “Questo è di buon auspicio per la terapia”.

Decidiamo di trattare con le modalità già note la “terza parte” implicata nel senso di colpa. Le risorse identificate non sono sufficienti a cambiare l’esperienza. Così, la guida esplora altre risorse utili da dare al soggetto e a chi è implicato nell’esperienza. Alla fine Ilaria racconta: “E’ emerso il periodo in cui si ammalò mia nonna paterna vedova di 85 anni. Il nonno era paralizzato da 15 anni ed è morto tre anni dopo mio padre. Io trascorrevi le vacanze con la nonna e allora avevo 18 anni. Lei diceva che ero la sua nipote preferita perchè ero rimasta senza papà. Da giovane aveva lavorato a Roma come cameriera e ha deciso di fare un viaggio per andare a trovare la sorella di 90 anni. Nessuna delle due nuore voleva accompagnarla. Così, l’ho portata io. La nonna ha cominciato a stare male di stomaco, mentre andava a S. Pietro. Abbiamo camminato ed è caduta. La mattina dopo siamo partite e, al ritorno, le hanno riscontrato un tumore allo stomaco. C’era l’impotenza e il fatto di doverle mentire. È entrata in coma. Mi sono sentita in colpa perchè non le ho fatto fare i due giorni in cui lei voleva stare. Ho rivissuto la scena in cui si avvicinava la morte... Mi è venuto in mente che sono stata palpeggiata in autobus a Roma. Quando sono scesa piangevo. La *vecchia convinzione* era che ero stata troppo egoista, che pensavo troppo a quello che volevo io invece

di pensare a mia nonna che dopo anni ha deciso di stare con la sua famiglia. Ho pensato solo a me stessa. Avevo voglia di tornare a casa per mio marito perchè ci eravamo appena messi assieme. La *nuova convinzione* è che, se non l'avessi accompagnata io, non ci sarebbe andata per l'ultima volta".

Mentre l'accompagno all'uscita, le dico che "un po' alla volta la sgomberemo dalle immondizie".

RIFLESSIONI MARGINALI

L'effetto del passaggio dalle vecchie convinzioni a quelle nuove è quello tipico di una *ridefinizione* in positivo o *reframing* (reincorniciamento). In altri termini, è come se, di fronte ad un bicchiere riempito a metà, con la *vecchia convinzione* dicesse che è "mezzo vuoto" e con la *nuova convinzione* osservasse che, invece, è "mezzo pieno". Lo spostamento del punto di vista non è solo formale, in quanto ha effetti fortemente terapeutici.

Quando Ilaria dichiara di avere la "mania delle pulizie e dell'ordine", per cui "una sedia fuori posto era già disordine", rivela un Disturbo Ossessivo-Compulsivo, lasciando emergere l'*ossessione* nella "necessità di avere le cose in un certo ordine (per es., disagio intenso quando gli oggetti sono in disordine o asimmetrici)".¹⁸ E' presente anche la *compulsione*, quale comportamento ripetitivo del lavare, pulire e mettere a posto la casa, con l'obiettivo di prevenire o ridurre l'ansia o il disagio, e con quello di fornire piacere o gratificazione. Quando Ilaria comunica che "dovevo pulire il salotto anche tre volte in un giorno, anche se non era venuto nessuno", rivela che l'ossessione e compulsione le crea disagio marcato, le fa consumare tempo: richiede più di un'ora al giorno, e interferisce significativamente con la routine normale della sua vita e con le relazioni con gli altri. Riguardo a quest'ultimo punto, addirittura le "veniva male" quando arrivava gente, perché sporcavano e attaccava l'aspirapolvere anche quando erano presenti. Questi comportamenti non sono quindi collegati in modo realistico con ciò che sono designati a neutralizzare, in quanto pulisce il salotto anche se è già stato pulito lo stesso giorno e sono chiaramente eccessivi.

Ilaria riconosce che le ossessioni e le compulsioni sono eccessive e irragionevoli. Nei sogni è presente il disagio nei confronti delle situazioni – i bagni pubblici – che riguardano il contenuto delle ossessioni, lo sporco. Infatti, riferisce che in sogno ritornava fuori dal bagno

¹⁸ Vedi AA. VV. DSM-IV, *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, Masson Milano, 1999 p. 462.

senza usarlo oppure i bagni erano sgangherati e sporchi e una volta nei bagni c'erano dei cadaveri. Il pulire e mettere ordine rappresentano alcune tra le compulsioni più comuni in psichiatria.

Il disturbo Ossessivo-Compulsivo può risultare associato con Disturbo Depressivo Maggiore e altri Disturbi d'Ansia, quali Fobia Sociale, che è presente nel soggetto, come emergerà con maggiore evidenza in seguito.

Sono presenti accentuati sentimenti di colpa connessi a varie situazioni, che sono state "riesumate" e trattate alla radice.

SETTIMA SEDUTA

Ilaria ha avuto l'influenza, con raffreddore, tosse e febbre, ma si è ripresa. Così, proseguiamo nel trattamento della "quarta parte". Ecco il resoconto finale di Ilaria: "Due anni fa, quando è morto il convivente di mia mamma, essendo in concomitanza con il matrimonio, non ho dato peso alla situazione, né nei suoi confronti, né in quelli di mia madre che ne ha sofferto. Quando lo stavano portando, mi fissava: o chiedeva aiuto o perdono. Di cosa? Per il fatto che non siamo mai andati d'accordo o perché io lo odiavo, a volte, perché era entrato nella nostra vita anche se cercavo di capire che era per mia madre. Io lo evitavo. Mi sono sentita in colpa perché quando aveva bisogno c'ero e non c'ero. Mi sentivo in colpa per le cose che gli ho detto. Mi sono resa conto che non potevo più recuperare: quello che era, era".

Chiedo: "Hai recuperato? [Attraverso la rielaborazione in trance]" Ilaria: "Spero di sì. In definitiva, gli volevo bene, perché mi ha fatto da guida e da padre. È riuscito a migliorare la vita di mia madre nel bene e nel male. Le cose che gli dicevo mi erano state inculcate da mia nonna, che cercava di mettermi contro di lui e mia madre: che era stato lui la rovina della famiglia perché l'ha conosciuto prima della separazione da mio padre. La sera prima di morire ha detto a mia madre che mi voleva bene come a una figlia e che non aveva rancori nei miei confronti. L'ho saputo qualche mese dopo. La *vecchia convinzione* era che sono stata egoista a pensare più a me stessa che a lui e a mia mamma. Ho dato poco appoggio ad entrambi per affrontare la situazione. La *nuova convinzione* è che ormai è successo e non si può tornare indietro. Mia madre deve ancora superare quel periodo. Devo farmi forza, perché ho mia mamma viva... per mia madre".

OTTAVA SEDUTA

Ilaria arriva mestamente e garbatamente le propongo di scegliere in trance la tematica su cui lavorare: sintomo, problema, o convinzione limitante. L'opzione verte sulla depressione, accompagnata da angoscia. Emergono cinque parti implicate e cominciamo a trattare la prima, facendo ricorso alla guida, con le modalità già descritte. Alla fine, racconta un episodio che le è accaduto a 7-8 anni: "Era il periodo in cui passavo due fine-settimana al mese con mio papà. Lui aveva appena preso la patente perché aveva la polio ai piedi e usava scarpe ortopediche. Mi ha detto che saremmo andati a fare un giro in auto. Si è messo a correre abbastanza, ha tirato il freno a mano, la macchina si è girata ed è finita in una buca. Non riuscivamo a tirare su l'auto. Io spingevo l'acceleratore e lui spingeva l'auto. Un militare ci ha dato una mano per uscire. Quando siamo arrivati, non volevo più andare con lui e lui si è arrabbiato. Dopo non sono più andata con lui in auto. La *vecchia convinzione* era che "non era giusto dargli altri dispiaceri. Mi rendo conto che sia lui che mia madre riversavano su di me i loro i problemi. Io facevo sempre la parte di quella che sbagliava. Il colpevole è lui. La *nuova convinzione* è che non mi devo sempre considerare quella che sbaglia".

RIFLESSIONI MARGINALI

L'Orfano è l'idealista deluso, l'Innocente tradito. La vita è piena di esperienze orfanizzanti e ci troviamo ad essere tutti orfani per il solo fatto che i nostri genitori erano semplicemente umani e fallibili. Così come siamo feriti, veniamo anche allevati da genitori feriti ai vari stadi del loro Viaggio. Quando nella nostra vita domina l'Orfano, il mondo sembra un posto senza speranza. Siamo stati abbandonati da una figura paterna che potesse salvarci e restiamo in una terra abitata da due soli tipi di persone: i deboli che soccombono e i forti che abusano dei deboli o li ignorano.

L'autostima di Ilaria è così incrinata che è difficile per lei progredire in un qualsiasi campo. Ogni minimo fallimento appare un segnale della propria totale inadeguatezza, e allora crolla e si carica di sensi di colpa. Se questa "sindrome" non viene "bloccata" da un intervento adeguato, il soggetto si lascia andare e la sua bassa autostima precipita sempre di più. Questi orfani si rendono sempre più orfani abbandonando il lavoro, le amicizie o le relazioni, convinti di non essere adeguati.

Tuttavia, le ferite sono la parte della condizione umana che motiva tutti i nostri Viaggi. Se non fossimo feriti, resteremmo nella beata innocenza e non cresceremmo, non

impareremmo mai. Se potessimo sempre fidarci, staremmo candidamente al sicuro protetti dalle cure materne. È quindi la mancata risposta del mondo esterno ai nostri bisogni che ci spinge ad intraprendere il nostro viaggio interiore per scoprire che dobbiamo assumerci la responsabilità di trovare e conquistare ciò che vogliamo. Nessuno è lì pronto per darci la manna.

Il dono che ci regala l'archetipo dell'Orfano è la libertà della dipendenza, una forma di autosufficienza interdipendente. Non ci affidiamo più ad autorità esteriori, ma impariamo piuttosto ad aiutarci da soli e l'un l'altro.¹⁹

La guarigione inizia quando si prova fino in fondo la realtà e la sofferenza di tutte le volte che si è stati resi orfani dall'esterno e si riconosce come abbiamo negato parti del nostro vero Sé. Solo a questo punto può essere consentito il processo di integrazione che porterà la psiche a sentirsi una e intera.

NONA SEDUTA

In prima battuta Ilaria mi confida che vorrebbe un figlio e aggiunge: “Lo vorrebbe anche mio marito, ma ha paura di non riuscire a mantenerlo. Lui vorrebbe che restassi a casa dal lavoro dopo la maternità. Adesso abbiamo le spese della casa, il giardino, gli impianti di irrigazione. Capisco il suo punto di vista, però ci saranno spese all'infinito”.

Di comune accordo, proseguiamo nello scandagliare le esperienze pregresse che alimentano il suo stato depressivo: “Alle elementari andavo bene – dichiara – Alle medie non riuscivo ad inserirmi e non studiavo più. Il convivente di mia madre (pensionato ex massaggiatore, che ha convissuto con la madre per 13 anni, con un figlio di 7 anni più vecchio di Ilaria) mi faceva pesare che ero ignorante e sua figlia di un anno più giovane di me era brava: lei è sempre stata più intelligente di me ed era l'orgoglio del padre. Lui voleva che diventassi brava e proseguissi le scuole. Ma mi sono rifiutata di studiare e ho cominciato a disprezzarlo come persona perché mi faceva piangere e mi sentivo umiliata. Avevo un complesso di inferiorità ed è nata una competizione con questa ragazza. Ho scelto la scuola di estetista per due anni, perché le insegnanti hanno detto che potevo fare solo una scuola professionale – perchè non studiavo – e mi sono diplomata. Poi ho visto che avevo buoni profitti e mi sono iscritta alle Magistrali, prendendo il diploma. La *vecchia convinzione* era che all'epoca pensavo che facesse apposta di far vedere che lei era più brava di me. Mi faceva prendere ripetizioni da lei su certe materie. La *nuova convinzione* è che si comportava così

¹⁹ Cfr. Pearson C. S., *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, op. cit., p. 100

non per umiliarmi, ma per spronarmi, vista l'esperienza negativa con il figlio, cieco per una malattia agli occhi, che voleva diventasse fisioterapista. Ha tagliato tutti i ponti con lui per dissapori e ora lo mantiene la madre”.

DECIMA SEDUTA

Ilaria è disponibile a trattare la terza parte implicata nel sintomo depressivo e ne emerge il seguente racconto: “Avevo 15 anni. Era estate e mi trovavo dalla nonna paterna. Lì ho cominciato ad uscire con la cugina e alcuni amici. Ho conosciuto un ragazzo e ci siamo fidanzati. Ho avuto un contrasto con mia madre e mia nonna perché volevano che lo lasciassi. Io ho cominciato a non mangiare, sono dimagrita di sei chili in un mese e ho preso un esaurimento nervoso. Ho cominciato ad odiare nonna e madre perché mi stavano rendendo la vita impossibile. Lui mi ha regalato un braccialetto con il nome. Ci vedevamo di nascosto. Poi sono partita per le vacanze. Al ritorno lui aveva trovato un'altra ragazza. Poi ne ha trovato un'altra. Siamo rimasti in buoni rapporti perché continuavo ad uscire con la compagnia in cui ho conosciuto un ragazzo con cui sono stata due anni e mezzo. Lui mi voleva bene, ma mi trattava come una pezza da piedi. Ero innamorata e ne ho sopportate di tutti i colori, finché ho conosciuto il lato reale della situazione: ho visto che c'erano persone migliori. La *vecchia convinzione* è che non riuscivo a capire perché nonna e mamma si mettesero contro di me per questa storia. Non era meschino; era un bravo ragazzo. Siccome ero giovane e mia madre è rimasta incinta a 18 anni, temevano che succedesse la stessa cosa. Io non vedevo il male. La *nuova convinzione* è che questa situazione mi ha spianato la strada alla relazione successiva, in cui non mi davano addosso. Mi aiutavano e consigliavano senza costrizioni. Sono convinta che non era il ragazzo per me, che sarebbe finita, che era un'infatuazione”.

UNDICESIMA SEDUTA

Ilaria, per la prima volta, osserva: “Va bene. Sono meno stanca”. Le do una spiegazione analogica: “Se hai investito in BOT o BTP, non hai disponibilità di liquidi. Quindi, pur avendo possibilità economiche, è *come se* fossi povera, finché non sblocchi questi soldi”. Fuori metafora, le energie, pur essendo presenti, non sono disponibili finché sono imprigionate dai sintomi. Man mano che i sintomi “diminuiscono” la presa, le energie vengono liberate e la persona si sente più vitale.

Nel trattare la quarta parte, emerge il racconto della sua prima esperienza sessuale, a

15 anni: “Lui era stato chiamato per il militare e voleva farlo prima di partire. Non me la sentivo. Mi sentivo in colpa verso mia mamma. Alla fine, ho ceduto e l’abbiamo fatto. Mi ha fatto tantissimo male. Nelle volte successive mi sono accorta che ero frigida. Non mi sentivo pronta ad affrontare... Lui non si è mai accorto che ero frigida. Anche adesso farlo o non farlo mi è indifferente. Ho scarsissimi rapporti sessuali. Non li cerco; ho dolori tremendi, inizialmente. La *vecchia convinzione* è che gli attribuisco la colpa perché aveva insistito. La *nuova convinzione* è che forse (il dolore) dipendeva dai blocchi psicologici che avevo. Penso che lo volesse per rafforzare il rapporto, perché doveva partire. Non credo che volesse farmi del male”.

DODICESIMA SEDUTA

Trattiamo la quinta parte coinvolta nella depressione e Ilaria mi racconta l’episodio: “Due anni fa, due mesi dopo il matrimonio, ho acquistato un cagnolino, perché il padrone non poteva più tenerlo in quanto la moglie era allergica al pelo del cane. A casa avevo una cagnetta che è rimasta incinta. Mi ero affezionata al cagnolino e lui si è affezionato alla cagnetta e ha fatto da papà ai cagnolini. È stato investito da un camion. La *vecchia convinzione* è che, se era morto, ero responsabile io e la *nuova* che ho imparato a non lasciarli fuori”.

TREDICESIMA SEDUTA

Durante questa seduta, trattiamo di comune accordo, con le modalità già note, il problema sessuale della dispareunia, già emerso in precedenza. Vengono a galla quattro parti, implicate, ma in modo “curioso” viene segnalato che “non c’è qualcun altro che partecipa o assiste all’esperienza”. Si tratta di un episodio che risale ai 10-11 anni: “Mia mamma viveva già col convivente e lui lavorava a turno. Quella sera era al lavoro. Quando è tornato, ero sveglia e lui voleva fare sesso con mia madre. Mi ha detto di andare in camera mia. Ho avuto vergogna e disprezzo per lui. Mia nonna paterna non sopportava che vivesse con un altro, anche se mio padre era già morto e cercava di mettermi contro di lui e mia madre. Io avevo già questo rancore e con questo episodio lo odiavo: sentivo i rumori, il letto che cigolava. Sapevo dalla TV cos’era un rapporto sessuale, ma non lo avevo connesso a loro. La *vecchia convinzione* è che ce l’avevo con lui e mi sono convinta che le cose che diceva mia nonna – che era troppo anziano perché aveva 17 anni di più ed era separato con due figli – erano vere.

La *nuova convinzione* è che, se avessi avuto la maturità necessaria, non mi sarei fatta tanti problemi”.

RIFLESSIONI MARGINALI

Ho constatato più volte, applicando il procedimento della destrutturazione delle esperienze disturbanti, enucleando la vecchia convinzione sottostante e quella nuova che emerge, che alla domanda relativa al rivivere l’esperienza in dissociato: “Vedi ciò che vedi. È implicato (partecipa o vive o assiste all’esperienza) qualcun altro?” la risposta è negativa.

Al risveglio, tuttavia, il soggetto riferisce l’esperienza in cui c’erano altre persone che in qualche modo erano partecipi. A volte, chiedo perché mi ha risposto “no” e mi sento rispondere: “Perché io l’ho vissuta da solo (o da sola)”. Tuttavia, una delle finalità del procedimento è proprio quella di calarsi nei panni degli altri partecipanti, osservando l’esperienza con i loro occhi, con le risorse selezionate ed elargite dalla guida. Edotta dalle precedenti esperienze, come se non ricordassi la risposta negativa, faccio entrare dalla finestra ciò che era stato cacciato dalla porta, ossia *il punto di vista altrui*. Allora, al momento opportuno, preciso: “Chiedo alla guida di far scoprire a (soggetto) l’intenzione positiva dietro al comportamento di eventuali persone presenti nell’esperienza, se ce ne sono. Qualcuno era presente?”

Spesso, a questo punto, la risposta è “sì”. Allora procedo: “Magari la guida può interrogare direttamente le persone presenti nella situazione, per scoprire l’intenzione positiva, dietro al loro comportamento. Quando l’ha trovata di tutte, una allo volta, mi dà il segnale”.

Nel caso in esame, poiché l’esperienza in questione avveniva tra la madre e il suo compagno nella camera in cui lei non c’era, la risposta alla domanda se qualcun altro era presente all’esperienza, inizialmente è stata negativa, anche se in un secondo tempo, indagando sull’intenzione positiva delle persone partecipanti, è diventata affermativa. Presumibilmente, interviene anche il meccanismo di difesa della *negazione* a cancellare la presenza di altri nell’esperienza disturbante.

QUATTORDICESIMA SEDUTA

Procediamo al trattamento della seconda parte implicata nel problema sessuale: “A 14-15 anni, quando cominciavo ad uscire con il primo ragazzo, mia nonna cercava di darmi

un'educazione rigida soprattutto nel comportamento. Mi limitava molto nelle cose, in certi comportamenti: restare fuori troppo tardi o parlare con i ragazzi fuori dal cancello, portare le gonne corte e le maglie scollate, il trucco pesante, perché mi avrebbero marchiato come una persona poco seria e mi sarei portata avanti questa cosa per tutta la vita. Mi presentava il sesso come una cosa sporca da fare solo dopo il matrimonio, perché lei è andata all'altare vergine a 30 anni. Quando facevo sesso, provavo vergogna e senso di colpa. Avrei dovuto seguire gli insegnamenti della religione e della Chiesa. La *vecchia convinzione* è che ho soffocato il mio carattere, perché sarei spigliata, socievole, "libertina". Mi piacerebbero i tatuaggi. Mi vengono in mente le cose che mi diceva mia nonna: "Se non ti comporti bene, la gente ti marchia". Mi comporto in maniera... non mi sento io. Lei mi ha soffocato. Però mi sono fatta una reputazione rispettabile grazie ai suoi insegnamenti. Riesco a distinguere le cose che posso fare e quelle "no".

La *nuova convinzione* è che questo è servito ad aiutarmi a crescere, a scegliere la giusta via. Non sono venuta su sbandata. Ancora oggi mi metto pantaloni e gonne lunghe. Non riesco a portare le gonne sopra il ginocchio. Per un periodo (16-17 anni) ho portato gonne sopra il ginocchio e dopo sposata non le ho portate da mia nonna, solo in casa, da mia madre, perché piacevano all'ex-ragazzo. Con mio marito le ho portate 4-5 volte, sia prima che dopo il matrimonio. Se le porto sopra il ginocchio, devo avere il cappotto lungo. D'estate porto pantaloni sopra il ginocchio o vestiti lunghi. Adesso ho comprato gonne corte, ma sono nell'armadio e non le porto".

RIFLESSIONI MARGINALI

Ci sono persone che mostrano pochi segni esteriori della loro orfanità, perché chi vive secondo un falso sé è di regola conformista e perfettamente integrato. È il caso di Ilaria, che sembra quasi fatta in serie e priva di spessore, mancando di senso di identità. Il trovare rispetto e amore da parte degli altri è fondamentale per lei, per cui è importante conquistarsi l'immagine giusta. È pronta a conformarsi a tutto ciò che apparentemente paga nella cultura del suo tempo e del luogo in cui vive. Recita a livello di lavoro, di sesso, di amicizia il ruolo "appropriato", finché non ce la fa più a proseguire, quando la situazione precipita. Ma lei non chiede aiuto di sua iniziativa. È l'amica che la spinge a venire da me e trova il disperato coraggio di muoversi, quando si rende conto che la situazione in cui si trova potrebbe schiantarla.

Ilaria ha bisogno di amore, sostegno e aiuto per uscire fuori dalla sua immobilità, per

non trovarsi nella vita una nicchia come vittima, giustificando l'incapacità di rapporti e di riuscita pratica con i suoi traumi infantili e usando la debolezza e l'incompetenza come mezzo per ottenere cure e attenzioni. La sofferenza e i torti subiti potrebbero diventare una scusa troppo utile per abbandonare il lavoro, le amicizie e magari anche la terapia, convinta di non essere all'altezza. Tuttavia, il recupero delle risorse adatte, ripetuto ad ogni intervento, consentirà un po' alla volta al soggetto di riprendere quota e cimentarsi nell'avventura della vita.

QUINDICESIMA SEDUTA

C'è una nuova luce nel viso di Ilaria, che ha i capelli raccolti con le francesine che le danno un aspetto grazioso. Decidiamo di comune accordo di trattare la terza parte implicata nel problema sessuale. Emerge un'esperienza relativa ai 15 anni: "Era il periodo in cui sono stata assieme al ragazzo per due anni. Nonostante l'esito della prima esperienza sessuale, facevamo spesso sesso. Però, il suo comportamento e i suoi discorsi mi hanno portata a convincermi che stava con me solo per fare sesso. Questa cosa non mi faceva stare bene e anche i rapporti cominciavano a rovinarsi. Ero giovane e non avevo la maturità per capire. Crescendo, hai bisogno di un dialogo all'interno del rapporto. Lui non faceva mai discorsi seri. Io andavo a scuola e facevo le magistrali. Mi piace fare discorsi di storia, politica. Lui era pratico, avido e tirchio, era per il lavoro e i soldi: faceva l'operaio in fabbrica. Mio marito si è svegliato da un anno. È stato cresciuto da un padre severo e da una famiglia chiusa. Suo padre risolveva da solo i problemi, non era abituato a parlare. Restando assieme, sono riuscita a sbloccarlo e adesso facciamo discorsi seri. Ho un altro tipo di rapporto.

La *vecchia convinzione* è che l'ex-fidanzato stava con me per il sesso o per un fatto materiale. Non aveva affetto. Mi trattava come un oggetto. Questa convinzione mi è rimasta anche con mio marito all'inizio e adesso ogni tanto ho il dubbio che mi usi, anche se facciamo poco sesso e non me lo fa pesare. Anche sul piano delle amicizie a volte penso che mi usino. La *nuova convinzione* è che ho fatto bene a lasciarlo e probabilmente non veniva da una bella situazione familiare. Lui si è adeguato a quello che aveva intorno: famiglia e amicizie".

SEDICESIMA SEDUTA

Ilaria abbozza un'osservazione sul suo stato: "Non mi butto giù come prima. Riesco ad affrontare le situazioni con più forza". Decidiamo così di continuare il lavoro di

destrutturazione delle esperienze disturbanti e/o traumatiche e di *ricostruzione* utilizzando le risorse più utili per il soggetto, con l'aiuto e la supervisione della guida. Anche in questo caso, in relazione all'esperienza che ha contribuito alla formazione della "quarta parte", ottengo la risposta che "non è implicato qualcun altro". Allora, le suggerisco di guardare l'esperienza con gli occhi di una persona ipotetica che avrebbe potuto parteciparvi e di mettersi nei panni di tutte le altre persone significative che avrebbero potuto parteciparvi o assistervi. Ecco il resoconto finale di Ilaria: "Più che un'esperienza è una condizione cominciata un anno dopo che ho conosciuto mio marito: faccio un sogno costante in cui faccio sesso con altri uomini, amici comuni. Da un periodo penso di essere infatuata, uno alla volta. In questo momento penso di essere infatuata di uno da due anni. È il compare di matrimonio di mio marito".

Le chiedo: "Perché mi hai detto che non è implicato nessun altro?"

Ilaria: "Sono sogni, sono cose che mi tengo dentro io; non è che qualcuno sa o ha partecipato in senso fisico alla cosa... La persona ipotetica era il compare... e l'altro è il fratello di mio marito. Tempo fa ho avuto un'infatuazione per il cognato e immaginavo di fare sesso con lui (durante la rivisitazione dell'esperienza in trance). La *vecchia convinzione* è che mi sentivo colpevole verso mio marito. Sebbene siano cose immaginarie, mi sembra di tradirlo. La *nuova convinzione* è che, probabilmente, la mia insoddisfazione sessuale nei confronti di mio marito cerca di sfogarsi e di compensarsi in questa maniera".

RIFLESSIONI MARGINALI

È interessante sottolineare che, anche in questo caso, Ilaria ha segnalato che non era presente qualcun altro alla situazione. Allora, per includere gli effetti terapeutici dell'*uscire fuori* dal proprio punto di vista, che mantiene la persona inchiodata in una condizione stagnante, ho utilizzato l'espedito comunicazionale di chiedere di "guardare con gli occhi di una *persona ipotetica* che avrebbe potuto partecipare o assistere all'esperienza". Ho anche chiesto di mettersi "nei panni di tutte le altre persone significative che avrebbero potuto parteciparvi o assistervi".

In base al concetto espresso da qualcuno che diceva "Datemi un punto d'appoggio e vi solleverò il mondo", è possibile *fare leva* su un punto di vista esterno al sistema e significativo per sollecitare i cambiamenti richiesti, anche quando il cliente sostiene che nessun altro era presente all'esperienza, come nel caso citato.

DICIASSETTESIMA SEDUTA

Ilaria appare più distesa e sorridente. Dopo una breve conversazione, decidiamo di trattare la “convinzione di non essere adeguata e all’altezza”, emersa nelle sedute precedenti. Emergono sei parti implicate, che saranno trattate con le modalità già note, a cominciare dalla prima. Ecco il commento finale di Ilaria, riferito all’esperienza sottostante: “Ero in prima elementare. Un giorno sono tornata a casa da scuola con un brutto voto e mio padre mi punì facendomi imparare 3-4 strofe di una lettura a memoria. Ci impiegai tutto il pomeriggio e non riuscii ad impararle bene. Oltre ad essere arrabbiata per la punizione, avevo deluso le aspettative di mio padre, non ero stata all’altezza di esse. Però, col tempo, mi ha incitato a fare meglio, per non deluderlo più e perché non volevo più avere punizioni di quel tipo. La *vecchia convinzione* era che mi ha punito perché non ero all’altezza di quello che lui si aspettava da me a scuola. La *nuova convinzione* è che il suo modo di agire non era sbagliato perché sapeva che mi sarei applicata di più per paura di essere punita ancora”.

DICIOTTESIMA SEDUTA

Procediamo al trattamento della seconda parte implicata e ne emerge il seguente racconto finale: “Ero in 4^a e 5^a elementare. Vivevo con mia mamma e non c’era tanta possibilità economica. Mi sentivo inadeguata. Vedevo i miei coetanei che si vestivano bene e io mettevo vestiti smessi da altri. Quando mia mamma riusciva a comprarmi qualcosa, ero contenta. A Natale ho chiesto se riusciva a comprarmi un bambolotto. Me l’ha dato e ci giocavo tantissimo. Ma avevo suscitato l’invidia delle mie vicine di casa. A loro non mancava niente, ma se l’erano presa perché non ce l’avevano. Il senso di inadeguatezza è durato fino al termine delle medie.

La *vecchia convinzione* era che ero inferiore perché non riuscivo ad avere una famiglia come gli altri, e i vestiti e i giochi come gli altri, perché ero sempre a casa da sola: mia madre e il convivente lavoravano e quindi ero seguita dai vicini, a 8-9 anni. La *nuova convinzione* è che questo mi ha aiutato negli anni ad apprezzare le cose. I momenti di affetto che prima mi sono mancati... cerchiamo di vederci e di andare più d’accordo rispetto ad una volta. Riesco a capire meglio la situazione di mia madre, i sacrifici che ha fatto e ad apprezzarli”.

DICIANNOVESIMA SEDUTA

Ilaria mi comunica subito che è alla seconda settimana di lavoro nella stessa ditta da cui si è licenziata ultimamente e commenta: “La ripresa è migliore (rispetto al passato). Mi sento più tranquilla e serena sul lavoro. Non me la prendo per le cose come prima. Anche con i colleghi il rapporto è migliorato. Non ho l’ansia di dire: “Domani devo andare a lavorare”. Sono tranquilla. Riesco ad affrontare meglio le cose”.

Decidiamo di trattare la terza parte coinvolta nella sua convinzione di inadeguatezza, attraverso le esperienze disturbanti e/o traumatiche sottostanti *in dissociato* e *in associato* con le risorse. Ne emerge che dalle elementari si sentiva inferiore e meno intelligente perché non riusciva ad esprimersi nelle interrogazioni e i voti erano insufficienti in quasi tutte le materie. Come estetista aveva ottimi voti e alle Magistrali non li aveva belli “nelle materie difficili”. Ha rinunciato ad andare all’Università perché non si sentiva all’altezza.

VENTESIMA SEDUTA

Ilaria si presenta vestita di nero con un tailleur pantalone. Nel trattamento della quarta parte, ricorda quando veniva tagliata fuori dai discorsi del convivente della madre con sua figlia “perché parlavano assieme di ciclismo”.

VENTUNESIMA SEDUTA

Ilaria si presenta con un’espressione un po’ più “solare”, ma con stivali neri, scarpe e borsa nera e impermeabile grigio scuro. In relazione alla quinta parte, emerge il suo problema di rapporto con una collega di lavoro “molto brava e veloce”. Essendo orgogliosa, ho cominciato a sentirmi inferiore, perché mi piacerebbe essere più forte e brava sul lavoro. Lei non ha peli sulla lingua. Il datore di lavoro ha rispetto e stima verso di lei. È stato uno dei motivi per cui mi è venuto l’esaurimento. Non potevo più lavorare assieme. Adesso lei è quella che era prima. Si vanta anche in altre cose, nel ricamo che mi piacerebbe, fare le bamboline di pasta e sale. Ora la vedo come guida, come una persona da ammirare più che da detestare. In questo modo sono riuscita ad instaurare un rapporto più sereno e a lavorare meglio anch’io. La *vecchia convinzione* era che lei era una persona troppo piena di sé, che sembrava si lodasse e criticasse il mio lavoro. La *nuova convinzione* è che, avendo più esperienza di me, lo fa per aiutarmi a gestirmi da sola e a portare avanti la produzione. Magari

è meno brava nel gestire il rapporto di amicizia. Lei deve dire quello che pensa insultando; altrimenti sta male”.

VENTIDUESIMA SEDUTA

Trattiamo la sesta parte con le modalità già note e ne emerge il seguente resoconto finale: “E’ una situazione che ho con mio marito, che si è accentuata da quando ci siamo sposati. Quando dico la mia opinione su qualcosa che ho letto, mi dice che non è vero e che ho letto male oppure mette i puntini sulle “i”. Mi fa sapere che ne sa di più, per cui mi fa sentire ignorante. Se c’è un argomento di discussione, mi sento inadeguata: ho paura di dire una cosa non vera, per cui mi metto con la maggioranza, anche se non lo penso. Non riesco a dire la mia idea: ho paura di essere criticata”.

VENTITREESIMA SEDUTA

Durante questa seduta abbiamo effettuato il procedimento di integrazione di parti che viene dettagliatamente descritto alla ventiseiesima seduta del caso di Attilio, contenuto nel volume “Una paura per crescere”. In questa sede riassumo brevemente i punti principali.

Dopo aver preso visione delle varie parti trattate, viene contattata la più giovane, che viene ricevuta e accolta. Si ripete il “rito di accoglienza” per tutte le altre parti e poi si fa crescere la prima parte, controllando alla fine che sia “sana, adulta, capace, aggiornata, bene inserita nella vita presente di Ilaria, con la sua stessa età vera e con la sua esperienza e mantenendo le migliori risorse che ha la parte”. Le altre parti vengono fatte crescere con modalità analoghe e, alla fine, avviene l’integrazione di esse “nelle giuste proporzioni, in una relazione di collaborazione e alleanza reciproca, conservando tutte le risorse di ciascuna parte, le qualità e le intenzioni positive per Ilaria”. Viene infine annessa la *verifica ecologica*. Ecco il commento finale di Ilaria: “Ci sono state tante cose [Suggerisco: “Dimmi quello che ricordi”] Ricordo quando mio padre mi ha buttato via il biberon, a sei anni. Era la parte più giovane... La parte è stata integrata. Le altre sono state integrate; non ricordo l’età (delle parti)”.

VENTIQUATTRESIMA SEDUTA

Durante questa seduta, procediamo alla ricerca dei vecchi modelli di identificazione.

Dopo aver contattato la guida, immaginando la linea del tempo come il binario di un treno, Ilaria sale su una carrozza, accompagnata dalla guida, fino ad una stazione in cui incontra il primo personaggio che le piaceva, estratto dalle favole, dai fumetti, dai cartoni animati o anche dalla vita reale. Vede, sente questa esperienza, mentre la guida identifica le risorse positive, le qualità e la storia di vita del personaggio, verificando con quale di questi aspetti Ilaria si è identificata. Poi chiedo alla guida di comunicare alla mente ordinaria quanto ha preso da quei personaggi e di rinvenire le risorse identificate dandole al soggetto e lasciando perdere gli aspetti e le esperienze negative dei personaggi. La guida accompagna Ilaria fino al momento del concepimento con questo bagaglio di esperienze fatte sue, vedendo come sarebbe stata diversa la sua vita con queste esperienze originali, senza bisogno di identificarsi per poterle avere, prendendosi solo le risorse e tralasciando gli aspetti negativi, rispettando l'utilità per il bene di Ilaria.

La guida le fa gustare questo percorso riportando indietro le risorse e dimenticando, abbandonando i personaggi. Poi torna fino ad oggi e ripete il procedimento rivivendo la sua vita così cambiata tante volte quanto è necessario finché le risorse sono assimilate e fanno parte della sua storia e le appartengono.

Alla fine, va a vedere come è cambiata la sua situazione con queste risorse domani, fra una settimana, fra un mese, fra un anno, fra 5 anni, fra 10 anni.

Ecco il resoconto finale di Ilaria: “Mi sono identificata con mia nonna, con il convivente di mia madre, che è morto. Cerco di identificarmi con il personaggio principale, che ha un carattere forte, come nei cartoni animati con CANDY CANDY, una ragazza che da piccola era stata abbandonata in un orfanotrofio di suore e poi è stata adottata da una famiglia ricca. Ma non ha mai conosciuto chi l'aveva adottata. Lui (il genitore adottivo) faceva l'eremita nei boschi. Sono diventati amici, ma non le ha mai detto che l'aveva adottata. Diventa infermiera e si dissocia dalla famiglia. Si innamora di un attore famoso. Per quanto riguarda la nonna, mi sono identificata con la storia di vita e con le qualità: la bontà, la generosità, la determinazione, la moralità. Riguardo al convivente, con le qualità: la determinazione e l'essere autosufficiente. In relazione a CANDY, con le qualità, la generosità e l'autodeterminazione; e con la storia di vita: l'abbandono da parte dei genitori. [Nella proiezione nel futuro] mi vedevo più forte e più sicura di me stessa”.

VENTICINQUESIMA SEDUTA

Ilaria segnala che fa fatica a dormire di notte: si sveglia dopo tre ore e poi ogni ora, alzandosi alla fine spossata.

Le propongo una fantasia guidata, incentrata sul tema del mare, mentre le onde le sussurrano: “Diritto di vivere felice, con gioia” e la parola “vitalità”. Ha avuto una sensazione piacevole, visualizzando “la spiaggia, le onde e con la sensazione della sabbia sui piedi”.

VENTISEIESIMA SEDUTA

Decidiamo di registrare il T.A. e la fantasia guidata della fonte che sgorga dalla roccia e la purifica di tutti i rifiuti psicofisici. Lei riferisce di essersi rilassata fino ad addormentarsi.

VENTISETTESIMA SEDUTA

Ilaria mi riferisce che fa il T.A. due volte al giorno provando “sensazione di calore alle braccia, torpore”. Di sera si rilassa e si addormenta facendo la fantasia guidata della fonte. Le propongo, in stato di rilassamento, di scegliere, con l’aiuto della guida se 1) avere uno o più modelli temporanei; 2) uno o più modelli permanenti; 3) restare senza modelli.

La scelta cade sul restare senza modelli. Così, viene rinforzato il “nucleo che ha l’identità”, con un procedimento descritto nella terza parte del volume: “Una paura per sognare”. Tale scelta viene “giustificata” in questi termini: “Perché ogni volta che cerco di avere un modello, ci sto male. Quando non riesco ad essere uguale (a me stessa) ci soffro e mi tormento. Mi sento finta e non me stessa”.

Le propongo una fantasia guidata incentrata sul tema del restauro di una villa diroccata, disabitata e fatiscente. Il commento finale di Ilaria è il seguente: “Ho fatto delle aiuole con i fiori e in mezzo delle statue neoclassiche e dietro un bosco con dei pini. All’entrata, gradini di marmo bianco, finestre bianche e arredamento antico stile arte povera. Ho piantato sempreverdi e sono nati. Stanze grandi... c’erano vetrate e non finestre. I pavimenti erano di marmo bianco. Era una casa molto luminosa. Mi piaceva di più il salotto”.

VENTOTTESIMA SEDUTA

Ilaria appare tesa e mi comunica esplicitamente ciò che ora desidera trattare in modo specifico: “Faccio fatica a socializzare con le persone... si è accentuato in quest’ultimo periodo. Ho antipatia per le persone nuove che conosco. Se esco assieme una volta, poi cerco di evitarle, per una questione di “pelle”, non per uno screzio. Solo uno sono riuscita ad accettarlo”.

Trattando il problema con il metodo consueto, sono emerse *quattro parti* e Ilaria, alla fine, descrive l’esperienza sottostante alla prima parte: “Da bambina venivo sempre presa in giro per come mi vestivo... non mi vestivo bene come gli altri o non ero abbastanza intelligente a scuola. La *vecchia convinzione* era che ritenevo le persone stupide. La *nuova convinzione* è che non va bene considerare le persone prima di conoscerle”.

Nelle cinque sedute successive (29^a, 30^a, 31^a, 32^a e 33^a) vengono trattate le altre parti ed emerge in particolare che “quando incontro persone, vecchie amiche, o faccio finta di non vederle o cambio strada o non le saluto se non mi salutano loro per prime. [T.: “Cosa temi?"] Ho avuto degli screzi. Temo che mi rispondano male. Provo imbarazzo e vergogna”. Ilaria ricorda anche le “critiche del convivente della madre” che le rivolgeva *confrontandola* con altre ragazze e commenta: “Odiavo questa cosa, perché mi faceva sentire inferiore. Gli rispondevo e litigavamo. La *vecchia convinzione* era che lui ce l’aveva con me perché ero figlia di mia mamma e non sua. Pensavo che volesse sfogarsi o farmi sentire male. Il confronto non mi andava bene, soprattutto se negativo. La *nuova convinzione* è che, essendo una persona poco affettuosa, era un modo per essere più vicino e si interessava a me, alla mia condotta, sia a scuola che fuori: ero abbandonata a me stessa, perché mio padre era assente: lo vedevo due volte al mese”.

È interessante quanto è emerso in relazione alla parte successiva: “Ero in prima elementare e mio padre mi ha punito perché a scuola ho preso un brutto voto. Mi ha fatto imparare poesie a memoria. Se mi dicono qualcosa di contrario, lo vivo come una *punizione*. Come ho deluso mio papà quel giorno, così penso di deludere le persone. Odio le critiche che mi fanno sul lavoro colleghi e capo, soprattutto se è un lavoro che so già fare oppure se cerco di fare in modo nuovo e loro mi bloccano. Le critiche le vedo come una punizione perché non riesco a far bene e quindi mi arrabbio con la persona che me le fa”.

RIFLESSIONI MARGINALI

La caratteristica essenziale della Fobia Sociale è una paura marcata e persistente di una o più situazioni sociali o prestazionali nelle quali la persona è esposta a persone non familiari o al possibile giudizio degli altri. La persona teme di agire (o di mostrare sintomi di ansia) in modo umiliante o imbarazzante (Criterio A DMS IV).

L'esposizione alla situazione temuta quasi inevitabilmente provoca l'ansia, che può assumere le caratteristiche di un attacco di Panico causato dalla situazione (Criterio B), anche se il prototipo della Fobia Sociale è caratterizzato dall'evitamento delle situazioni sociali in assenza di Attacchi di Panico inaspettati ricorrenti [V. DMS IV p. 459]. La persona riconosce che la paura è eccessiva o irragionevole (Criterio B). Le situazioni temute sociali o prestazionali sono evitate o sopportate con intensa ansia o disagio (Criterio D). L'evitamento, l'ansia anticipatoria, o il disagio nella situazione sociale o prestazionale interferisce significativamente con le abitudini normali della persona, con il funzionamento lavorativo e con le attività o relazioni sociali, oppure è presente marcato disagio per il fatto di avere la fobia (Criterio E). Negli individui al di sotto dei 18 anni la durata è di almeno sei mesi (Criterio F). Come risulta dalle dichiarazioni di Ilaria, lo stress provocato dal suo disagio l'ha portata a licenziarsi dal lavoro e la difficoltà è riemersa dopo un po' di tempo dalla ripresa del lavoro.

In presenza di tutti i criteri segnalati sopra, si può dunque esprimere la diagnosi di Fobia Sociale e anche quella addizionale di Disturbo Evitante di Personalità, in quanto le paure includono la maggior parte delle situazioni sociali.

TRENTAQUATTRESIMA SEDUTA (dopo un mese)

Ilaria rientra dalle ferie estive e appare rinfrancata. Dopo un breve resoconto sull'andamento delle ferie, che è apparso "buono", le chiedo come vanno i rituali delle pulizie e lei risponde: "Ho lasciato perdere, ma ho l'angoscia di non pulire, di non fare i lavori. Non ripeto più le pulizie come un tempo; adesso pulisco sbrigativamente. Da quando ho ripreso il lavoro, ho cominciato a lasciar andare".

Le propongo un lavoro sui sogni.²⁰ Inizialmente, chiedo alla "guida" di riportarla

²⁰ Questo lavoro rappresenta una rielaborazione, che prende spunto da un seminario sui sogni tenuto da Gianni Fortunato nel corso di *Ipnosi ericksoniana* (1997-1998)

indietro inconsciamente all'esperienza della sua vita che è all'origine del suo problema attuale: "Può presentare l'esperienza in un sogno o storia metaforica che farà fare ad Ilaria... cosicché continuerà a fare quel sogno... e si chiederà davvero... cosa sta per imparare... e come sta per evolvere in modo sano, efficace, creativo ed ecologico per lei".

In seguito, chiedo che sogno avrebbe fatto l'*anima* al posto di quello.

La guida glielo fa fare nella maniera più efficace più volte inconsciamente finché ha prodotto tutto quello che poteva produrre, benefici, cambiamenti, vantaggi e trasformazioni.

Uso lo stesso procedimento per il *cuore*, con le sue funzioni intuitive, di generosità, forza, coraggio, calore ed entusiasmo, il *corpo*, la *mente*, la *vera Ilaria* (quella "presente" è un'incarnazione imperfetta dell'Ilaria immortale e piena di luce), la mamma, il papà, l'angelo custode, Dio inteso come Amore universale. Poi va al cinema e la guida le fa vedere che sogno farebbe adesso al posto di quello originario.

Poi la guida 1) fa avere ad Ilaria un ultimo colloquio con il convivente e il padre, in cui si spiegano su ciò che è rimasto in sospeso; 2) le fa agire metaforicamente, inconsciamente, in sogno i non agiti, i "sospesi", le esperienze pregnanti e significative che non ha mai fatto e che si rammarica di non aver fatto, ma che sarebbe stato meglio fare; 3) le fa individuare le fantasie inconsce che impediscono un rapporto sano, adulto e sereno con le persone che la circondano; e 4) le fantasie relative alle paure, insicurezze, dubbi. In relazione a ciascun punto, si chiede che sogno avrebbero fatto al posto di questo l'anima, il cuore, la mente, il corpo, la mamma, il papà, l'angelo custode e Dio. Di nuovo, ritorna al cinema e si chiede che sogno farebbe adesso al posto di quello visto in precedenza al cinema. Si ripete il lavoro chiedendo che sogno avrebbe fatto l'anima, il cuore ecc.

Si chiede di fare un altro sogno e lo si usa come base per un lavoro analogo e poi un altro sogno, "finché il problema è felicemente e totalmente risolto per sempre".

Prosegue con altri sogni "fino ad arrivare ad un nuovo sogno in cui l'unico elemento significativo è Ilaria".

Si fa un accordo per cui "nei momenti adatti continuerà a fare questo lavoro sulle fantasie attinenti alla situazione-problema".

Infine, la guida sceglie i tre cambiamenti più importanti e li fa conoscere ad Ilaria, magari attraverso un'immagine o scrivendoli su una lavagna". Nella verifica ecologica, si chiede se questo lavoro produrrà conseguenze negative o qualche cambiamento positivo inaspettato".

Nel commento finale, Ilaria dichiara: "Ho visto il convivente di mia madre che stava sul letto di ospedale, però era sveglio ed io mi stavo scusando e gli ho detto che gli volevo

bene. Poi ho visto mio padre e mia madre insieme. C'ero anch'io e formavamo una famiglia.” Sul secondo film visto al cinema, espone quanto segue: “Mi vedo che riesco a vivere la mia vita con serenità, senza sensi di colpa e rimorsi”. In seguito, si vede come unico elemento significativo e la verifica ecologica è positiva. Commenta: “Mi sento più leggera”. I tre cambiamenti sono scritti in bianco su una lavagna: “Miglior rapporto con il passato, miglior comportamento verso gli altri, maggiore apprezzamento di me stessa e delle mie qualità”.

RIFLESSIONI MARGINALI

Durante questa seduta l'intervento si è focalizzato anche sul fatto di vivere metaforicamente in sogno le esperienze significative che non sono state fatte da Ilaria, ma che avrebbero costituito probabilmente degli antecedenti storici affinché non si sviluppassero determinati sintomi e/o problemi o, comunque, affinché si manifestassero con minore “virulenza”.

Qui si parte dal presupposto che l'esperienza interna “fantastica” sia equivalente a quella reale. È opportuno considerare che l'agire il non agito e ciò che è rimasto “in sospeso” può risultare problematico e, perciò, va trattato *come se fosse un sogno* e integrato armonicamente nell'esperienza del soggetto.

Integrando l'esperienza vissuta, in sogno, metaforicamente, dal soggetto nella sua storia reale in maniera coerente con essa, ossia in armonia con la sua anima, la sua mente, il suo cuore e il suo corpo, si pongono le premesse del cambiamento terapeutico.

Ci si può chiedere perché questo intervento non è stato attuato in precedenza, dal momento che Ilaria ha già manifestato il suo rammarico di non aver avuto una vita sociale libera durante l'adolescenza, e di aver avuto un rapporto problematico e non “risolto” con il padre e il “patrigno”. Rispondo dicendo che il terreno deve essere arato, affinché il seme si impianti e metta radici. La compattezza delle resistenze e la rigidità del Super-Io di Ilaria mi hanno suggerito di rinviare questo procedimento.

Se le esperienze che Ilaria non ha fatto, ma avrebbe desiderato fare, fanno parte di un'area considerata “proibita” sul piano morale, potrebbero subentrare spiacevoli ripercussioni nell'ecologia del sistema-persona. Allora, queste esperienze vengono trattate alla stessa stregua del sogno-metafora sull'origine del problema.

Questo modo di trattare le esperienze e il *sogno che le rappresenta* è diverso dall'uso che si fa di esse nel *cambiamento di storia*, in cui si dice di creare e vivere esperienze positive e fortemente pregnanti per il soggetto, perché in questo caso si tratta di *risorse*. Nell'altro

caso, le esperienze sono compensatorie e soddisfano bisogni o desideri, come i “sogni nel cassetto”, ma sono in un certo senso grezze e non selezionate in quanto positive e pregnanti.

Potrebbe anche trattarsi di esperienze che il soggetto non avrebbe mai fatto nella vita normale, perché avrebbe avuto, in seguito, dei “rimorsi”. Ma, non facendole, sono rimasti i rimpianti e i “sogni nel cassetto”. Ad esempio, se una donna ha il rammarico di non aver avuto esperienze extraconiugali per restare fedele ad un uomo, che poi ha deciso di lasciarla dopo vent’anni di matrimonio, come mi è stato riferito da alcune clienti, questo pensiero può essere così “lacerante” da trovare “soluzione” terapeutica solo nell’”adesso te la faccio pagare io “. È la legge del taglione: occhio per occhio e dente per dente. Ma un Super-Io rigido, che a sua volta “gliela farebbe pagare” con sensi di colpa o sintomi potrebbe sconsigliare di avventurarsi “alla cieca”. Allora, un’esperienza sostitutiva in un sogno metaforico vissuta inconsciamente potrebbe attutire il rammarico lacerante. Ma, a sua volta, avrebbe bisogno di integrarsi coerentemente con il sistema-persona, in armonia con l’anima, la mente, il cuore, il corpo.

Trattando l’esperienza come un sogno e integrandola armonicamente nella vita inconscia del soggetto, si instaura una *ristrutturazione dell’esperienza* stessa, liberandola delle connotazioni “disgreganti” per la personalità del soggetto.

TRENTACINQUESIMA SEDUTA (dopo una settimana)

Ilaria indossa per la prima volta una maglia color rosso sangue, abbinata a pantaloni e scarpe nere. A domanda, risponde che gliel’ha comprata il marito a cui piace il rosso e gliel’ha fatta indossare. Le propongo una fantasia guidata in cui ci si basa su un sogno o fantasia per stendere il copione di un film a lieto fine e poi viene compiuto un viaggio nel passato, cercando in una vita precedente l’esperienza che costituisce un ostacolo alla soluzione del problema. Ciò viene filmato e alla fine viene “cucito” un film di cui rivede tre sequenze in relazione alle tematiche precedenti. Ecco il resoconto finale di Ilaria: “Il sogno iniziale lo faccio spesso: cimiteri all’aperto o nelle cassette. Sogno di andarci in gruppo, a volte con persone che conosco. Vedo le foto di mio padre e mia nonna. Ho rivisto mio padre in una delle volte in cui ha tentato di suicidarsi bevendo una bottiglia di candeggina. Me ne sono accorta, ho chiamato mia mamma e suo fratello lo ha portato all’ospedale. Nel finale positivo stavo con mio padre, mia madre e mia nonna, tutti insieme. Era una famiglia unita”.

TRENTASEIESIMA SEDUTA

Ilaria si presenta in maglietta bianca con una grande figura centrale, che a prima vista sembra un ragno grigio arrampicato su una ragnatela, scarpe da ginnastica e jeans. Decidiamo di proseguire nel trattamento dei sogni considerandoli sequenze di un film a lieto fine, di cui Ilaria è la regista, secondo le modalità già descritte nei casi precedenti e, in particolare, nel caso di Sergio presentato nel volume *“Scoprire le radici”*. Ecco il resoconto finale di Ilaria: “Ricordo l’incubo che faccio spesso. La prima volta che l’ho fatto, 5-6 anni fa, mi trovavo in una grande villa con tante camere e salotti. Avevo una camera collegata con le altre. Sentivo una presenza strana, che non riuscivo a vedere, ma mi faceva paura. Quando ho aperto un portone, ho visto un corridoio con i letti di legno dorato. Avevano coperte rosse, come se ci fosse un uomo sotto. Ho tirato via la coperta di uno e ho visto un cadavere con il sangue. [La stanza] era piena di cadaveri. Non entravo mai attraverso quel portone. Finale: riaprivo questo portone, ma dentro c’era una festa, ho visto gente che ballava.

Sogno spesso di entrare in un grande magazzino dove ci sono tante scale. Sto per scendere. Sotto i piedi si rompe uno scalino e cado e mi sveglio. Rimbalzo sul letto. [Nella vita] ho paura di fare le scale, soprattutto quelle a chiocciola. Riesco a fare quelle di casa, ma se vado in casa di altri con scalini più ripidi mi appendo dappertutto. Finale: riesco a prevedere qual è lo scalino che si rompe e a saltarlo e continuo a scendere senza cadere.

Sogno che arriva questa grande inondazione e copre tutto e io riesco... mi sono trovata io e mia madre sedute su questo ponte e cercavamo di trascinarci sulla terraferma. Mi sono svegliata prima. Finale: affronto la situazione, mi butto nell’acqua e nuoto. So nuotare, ma ho paura dell’acqua alta [nella realtà].

[Nel sogno] c’è questo grande canalone di acqua verde con corrente. Devo camminare vicino e stare attenta a non cadere. Finisce che riesco a non cadere in acqua”.

TRENTASETTESIMA SEDUTA

Ilaria appare contenta di continuare il lavoro sui sogni con le modalità già sperimentate. Questa volta le fantasie che generano e alimentano le ansie e paure vengono trattate alla stessa stregua di sogni, che diventano sequenze di un film a lieto fine diretto dalla “guida” in qualità di regista.

Ecco il commento conclusivo di Ilaria: “Sono paure... di aprire le porte delle stanze

per paura di trovare un impiccato... paura del buio perché ho paura di essere aggredita. Se sono al buio perché manca la luce, mi chiudo a chiave in una stanza e mi pietrifico. Non mi siedo mai dando le spalle alla porta. Se devo stare da sola in casa, non riesco a dormire. Finale positivo: riesco ad entrare da sola nella stanza buia e a trovarmi a mio agio. In fondo, l'impiccato non mi farebbe del male.

Sogno spesso che da sola o in un gruppo di persone che non conosco facevamo una lunga camminata sulle colline; poi arriviamo ad un castello o casa. Una volta era il castello di un vampiro e siamo stati aggrediti dal vampiro. Quelli che erano con me sono morti e quando il vampiro stava per aggredire me, mi sono svegliata. Era buio e non vedevo il vampiro. Finale (positivo): era semplicemente una casa e ci siamo messi a guardare il paesaggio. Non ricordo altro”.

TRENTOTTESIMA SEDUTA

Ilaria mi dice che si sente meno ansiosa e che anche lo svolgimento dei sogni segue un corso diverso. Mi porta quale esempio il seguente sogno: “Stavo a casa. C’era un bruttissimo tempo. Il vento ha formato un tromba d’aria. Invece di scappare, l’ho guardata finché è scomparsa. Mi sentivo tranquilla”.

Le propongo una fantasia guidata da me elaborata, nel contesto della macchina per fare la psicoterapia, che la impegna nelle vesti di una guerriera nella lotta con un leone grande e selvaggio, di cui alla fine indosserà la pelle e la testa, quale elmo. Poi, stanca, si addormenta e durante il sonno compare la guida che la invita a conseguire tre traguardi evolutivi. Vengono individuati gli ostacoli che si frappongono al conseguimento di essi ed eliminati attraverso sogni inconsci che tolgono tutto il potere agli ostacoli e lo danno al Vero Sé di Ilaria. Alla fine viene celebrata la cerimonia di consegna del diploma al merito. Ecco il racconto finale di Ilaria: “Ho fronteggiato il leone con la spada. Tanta paura all’inizio, un po’ di pena quando l’ho ucciso. Il combattimento è stato veloce e non faticoso. Una sensazione di schifo, mettendomi la pelle e infilando la testa... Avevo tre obiettivi (evolutivi): riuscire a socializzare con le persone, a pensare a modo mio senza essere influenzata dalla persone; essere una buona madre e dare ai miei figli quel calore e quella famiglia che io non ho avuto”.

TRENTANOVESIMA SEDUTA

Ilaria arriva con il marito e mi dice che ha piacere di farlo entrare in seduta. Lei è

distesa. Indossa una maglia con un disegno curioso, un drago con i baffi e una rosa rossa sulla coda, e i soliti pantaloni. Lui appare rilassato e sorridente.

Marito: “Ha passato diverse crisi. Ha fatto passi avanti. Abbiamo avuto la spesa di cambiare la macchina e adesso vogliamo avere un bambino. Lei si sente molto bene”.

Ilaria: “Mi sento diversa anche nell’affrontare le cose, con più forza e serenità e anche fregandomene di più. Quest’anno abbiamo consolidato molto il rapporto e va già meglio. Usciamo assieme in coppia”.

Lui: “Abbiamo trovato un po’ di amicizia”.

Ilaria: “Adesso vado volentieri al lavoro. Sono andata anche di sabato a fare straordinari e non mi pesa”.

Le chiedo un aggiornamento riguardo ai vecchi sintomi lamentati e lei osserva: “La mania delle pulizie c’è ancora, ma non le faccio (compulsivamente) perché non ho tempo”.

Lui: “Lei sarebbe sempre là. Odia lo sporco. Abbiamo due cani, un cucciolo doberman che fa pipì in giro”.

Lei: “Ho qualche crisi di depressione ogni tanto che dura uno-due giorni al massimo. All’inizio le crisi mi duravano anche mesi tutti i giorni”.

Lui: “Va in depressione vicino al ciclo mestruale”.

Chiedo: “Ci sono sensi di inferiorità?”

Lei: “Sinceramente è un po’ che non ci penso. Da un po’ di tempo non mi faccio idee strane su quello che può pensare una persona (di me). Ogni tanto mi capita, ma penso: “Non è un problema mio”, se qualcuno può pensare male di me. Prendo la giornata come va. Anche a livello sessuale va meglio. Sono più sciolta”.

Lui: “Lo confermo. La scelta di avere un bambino è collegata a questo. La trovo più sciolta e partecipe”.

Lei conferma di provare più piacere.

Entrambi ritengono che sia opportuno sospendere le sedute, visto che il risultato raggiunto è ormai ritenuto soddisfacente.

FOLLOW UP

Il percorso terapeutico-evolutivo di Ilaria è durato undici mesi, all'inizio con cadenza settimanale. Le ho telefonato a metà ottobre 2006 per avere una verifica a distanza di tempo. Ilaria ha 30 anni. Mi riferisce che ha cambiato lavoro e si è "esaurita". In febbraio ha avuto una crisi matrimoniale: "E' stato un crollo mio; a volte non mi sento felice".

A domanda, precisa: "Non ho forti depressioni come un tempo, ma c'è qualche ricaduta. Se ho crisi, ne esco in uno-due giorni. Sono più forte rispetto ad allora".

Sta pensando ad avere un figlio, ma prima vorrebbe "sistemare" la sua vita.

**IL CASO
DI
DACIA**

Ho scelto di inserire questo caso, anche se può apparire “scialbo” su un piano clinico, perché illustra egregiamente una diade madre – figlia che innesca meccanismi ad alto potenziale “esplosivo”.

Dacia mi telefona nell’autunno del 1999 dicendo: “Non mi sento adeguata, a mio agio in nessun posto. Se c’è da divertirsi, stare in compagnia, mi tiro indietro. Quello che mi preoccupa adesso è che la bambina comincia a pensare di non essere capace e adeguata”. Chiedo quanti anni ha la “bambina” e lei risponde che ha 14 anni e fa la prima liceo scientifico. Ora Dacia fa la casalinga, ma ha lavorato come operaia dopo aver conseguito la terza media.

PRIMA SEDUTA

Dacia si presenta puntuale all'appuntamento. Ha un aspetto minuto e un'aria esitante, come se fosse in dubbio su qualsiasi cosa. Indossa una maglia e pantaloni scuri e si siede nella poltrona dicendo che non saprebbe da dove cominciare. La invito a dire ciò che la preoccupa maggiormente e mi riferisce che "la ragazza ha preso il primo brutto voto in matematica, ha fatto male il disegno tre giorni dopo ed è uscita da scuola disperata. Non voglio che lei diventi come me. L'insicurezza ce l'ho io e l'ho trasmessa. Dopo il primo brutto voto l'ho tormentata per una settimana". Sottolinea che è uscita con il "distinto" dalle medie e che i professori le hanno consigliato di fare il liceo.

Le chiedo come mai è così ansiosa per un brutto voto della figlia: me ne parla come se partecipasse alla scuola della figlia più della stessa figlia. Risponde che lei non aveva voglia di studiare e che la madre è stata severa. È arrivata fino alla terza media. "Prima di cominciare le elementari – precisa Dacia - dovevo saper scrivere il mio nome in corsivo. Altrimenti mi picchiava mettendomi sulle ginocchia. Forse per questo non ho mai avuto passione. In casa si diceva: "Non serve che le femmine studino. Se studiano, non si guadagnano neanche la dote". Mi piaceva fare vestiti per le bambole. D'estate a 11 anni mi hanno messo a lavorare in sartoria per otto ore al giorno. Così, mi è passata anche questa passione. Adesso ho la passione di leggere, anche libri di psicologia, di ricamare e lavorare ad uncinetto. Leggendo ho capito che c'entro io nelle difficoltà di mia figlia. La cognata e la famiglia di mio marito ci tengono alla scuola. La cognata ha detto che ne nasce una su 100 come sua figlia. Le nipoti sono bravissime a scuola. Presumo che sia invidia. Sono diventata ansiosa su questo, non so perché. Non vorrei che mia figlia dovesse subire umiliazioni. Mio marito è più elastico. A casa mia la scuola non aveva molta importanza".

Dacia ha 40 anni, come il marito. Si è sposata a 24 anni e la figlia è nata dopo un anno di matrimonio. Ha una sorella di 33 anni. La madre che ha sempre fatto la casalinga ha 69 anni e il padre, un falegname in pensione, ne ha 71. La madre è in cura da un anno e mezzo con psicofarmaci per la depressione.

Ecco come descrive i rapporti all'interno della famiglia: "Lei (la sorella) mia madre non l'ha picchiata. Ha capito che con me ha sbagliato e non l'ha più fatto. Ma con me ha continuato ad essere diversa. Le riusciva di scaricare ansie e paure e le sue cose di più su di me. Mi ha anche minacciato, a meno di dieci anni, più volte con il coltello e io avevo paura. Riuscivo a risponderle e ad arrabbiarmi. Ma lei aveva sempre il sopravvento. Quando è nata la bambina, ho letto che poteva succedere anche con lei. Non riesco a fidarmi di mia madre, per cui non riesco ad essere tranquilla quando aveva cinque mesi e mi hanno richiamata al lavoro, per cui dovevo lasciarla a lei. Mi sono presa un esaurimento. Quando la bambina aveva due anni, mio marito è scappato con una per 3 - 4 giorni e poi è tornato. Quando aveva 10 anni, è stato via tre mesi da solo, poi è tornato. *Mi sono preoccupata della bimba e l'abbiamo fatta visitare* da uno psicologo che ha detto: "La bambina è intelligente, ma tende a pretendere tanto da se stessa e ad essere depressa". Forse non ho fiducia nelle capacità di mia figlia. Mi sembra inutile darsi da fare... Non sono mai contenta di niente. Mi viene l'ansia quando la figlia sbaglia qualcosa.

Lei supera e dimentica i suoi sbagli. Se non fossi io sempre lì a rimarcare... Non riesco a controllare questa *paura che lei non ce la faccia*, cosa penseranno gli altri... che rideranno di lei e di me... se vengono a sapere le sue cugine, cosa diranno? C'è il rischio che mia figlia faccia la vita che ho fatto io. Non sono mai riuscita a fare niente: ho lasciato che i giorni passassero. L'adolescenza l'ho passata a letto piangendo. Poi ho cominciato ad uscire un po'. *Non mi sono mai chiesta quello che volevo fare. Ho sempre fatto quello che dovevo fare. Non voglio che mia figlia si incammini* verso la stessa strada. Da sola non riesco a controllarmi... Quando la bambina va a scuola, non riesco a fare i lavori di casa, se so che sta facendo i compiti. Prendo i libri per studiare, per poi interrogarla e dirle cosa deve fare. Sempre meno si lascia... si adagia. Più io la spingo, Più lei si adagia. Ci mette tanto tempo a fare le cose. Quando mi succede qualcosa di negativo, mi viene (da pensare) che è giusto che sia *punita per qualcosa che ho detto, fatto, pensato*. Sono tanto confusa".

A questo punto, la invito a parlare del marito e del suo rapporto con lui, per completare il quadro. Mi dice che ha fatto il ~~magazziniere~~ in una concessionaria di auto per vari anni. Tre - quattro anni fa si è messo in società con altri due colleghi, rilevando la

stessa concessionaria e poi ha costruito un'altra società per auto da corsa, per cui è molto impegnato sul lavoro anche per il fine settimana.

E Dacia commenta: "Non l'ho contrariato sulla sua voglia di mettersi in proprio però non ritengo necessario sacrificarsi così tanto... " Si riferisce ad un debito contratto per consentire la costituzione della società.

Le propongo l'esercizio della pesantezza del T.A. come possibilità che le viene offerta di entrare in sintonia con il suo corpo, imparando ad "ascoltarlo".

Alla fine, dichiara: "Non ci riesco", riferendosi alla respirazione iniziale, lenta e profonda.

Le chiedo: "Che sensazione ha provato?"

Dacia: "Non riesco a rilassarmi. Resto rigida, non riesco a controllare. Provo, ma mi rendo conto che sono rigida".

RIFLESSIONI MARGINALI

Dacia dichiara in prima seduta che è venuta in terapia spinta dalla constatazione delle ripercussioni che i suoi problemi possono avere sulla figlia con cui si è identificata. Le letture l'hanno aiutata ad acquisire un buon livello di consapevolezza del fatto che la figlia è stata "triangolata" nel conflitto tra i coniugi e viene proiettata su di lei l'ansia della madre per la propria inadeguatezza.

SECONDA SEDUTA

Dacia arriva con aria smarrita e impaurita. Commenta gli esercizi del T.A. fatti a casa: 'Farse non ho neanche capito. All'inizio non riuscivo a concentrarmi, poi a poco a poco ci sono riuscita. A volte avevo un po' di vertigini, quando mi alzavo, e a volte un po' di sonnolenza; una sensazione di dondolio. Quando sentivo che stavo per lasciarmi andare mi scuotevo. Mi succede anche quando sto per addormentarmi e poi non riesco più a dormire. Poi pian piano riuscivo a rilassarmi. Se avevo tensione allo stomaco e all'addome, mi rilassavo e dopo un po' stavo meglio".

Dacia passa a parlare del suo atteggiamento verso la figlia: "Questa settimana ho cercato di non fare domande e assillare la mia bambina. Ho cercato di trattenermi, di essere meno insistente. Spero di non essere arrivata troppo tardi. Lei è sempre stata bravissima a scuola, ma io non ero mai soddisfatta. Vorrebbe fare Veterinaria, perché ama gli animali e le

piace cavalcare. Ho fatto la scelta di venire qui per mia figlia, quando ho visto il danno che stavo facendo".

Le propongo l'esercizio della pesantezza agli arti inferiori del T.A. e, alla fine, Dacia commenta: "Non so se riesco a concentrarmi".

Rispondo: "Non è importante riuscire. L'importante è farlo".

Lei osserva: "Mi sentivo schiacciata alla poltrona"

TERZA SEDUTA

Dacia esordisce dicendo: "Io sono sempre sentita un cagnolino bastardo che si cerca di mandar via. Non reagivo, aspettavo che i giorni passassero, fin da piccola. La rassegnazione mi faceva andare avanti. Ho cercato di capire, ma non basta capire, per reagire; oppure poi succedono cose che mi fanno tornare indietro. Io reagisco quando arrivo a limiti estremi, anche in positivo, nel darmi da fare. Nella crisi con mio marito mi sono data da fare per un anno o due. Quando le cose riprendevano il corso normale, ritornavo come prima".

Riguardo al T.A- fatto a casa, riferisce che la paura di perdere il controllo la fa reagire; ha una scossa, perché non vuole perderlo: "Quando non sento più le braccia o le gambe, mi viene voglia di guardare. Quando sento che non ho più il controllo provo a muovere le gambe e guardo. Sfuggo alla concentrazione e al rilassamento".

Le faccio notare: "Non perde il controllo. Entrando in sintonia con il suo corpo, imparando ad ascoltarlo, acquista un maggiore controllo".

Le propongo la fantasia guidata di una fiamma che brucia e poi la invito ad identificarsi con la fiamma. Ecco il suo resoconto finale: "È quando c'è la fiamma bassa, quando bruciano gli sterpi: va via bassa e cammina. Lo facevamo da bambini sull'argine. Non so se ha bruciato le scorie. Era azzurra".

QUARTA SEDUTA

Dacia ha un'aria dimessa e malinconica. Mi dice che di notte dorme 3 - 4 ore e poi si sveglia e resta in dormiveglia fino alle 6,30 quando suona la sveglia. Ha sempre avuto paura del buio e dormito con una luce accesa fino al matrimonio, in cui ha imparato a dormire al buio.

Mi comunica che, quando a casa cercava di visualizzare il fuoco, le venivano in mente lastroni di ghiaccio e chiede: "Perché il contrario?".

Sottolineo, sorridendo: "Bene, così oggi faremo i lastroni di ghiaccio". Dacia: "Così mi verrà in mente il fuoco".

Ribatto, divertita: "Così passeremo dal fuoco al ghiaccio".

Mi porge una cassetta, come concordato, per registrare il T.A. "perché basta un niente per sconcertarmi. Quando non sento e non so dove sono le braccia e le gambe, ho l'istinto di aprire gli occhi per vedere dove sono".

Quando le prospetto l'esercizio del calore del T.A., riferisce: «Non sapevo dove finivo io e dove cominciava la poltrona. Poi, non so come, mi è venuta l'immagine di un cavallo che correva libero. All'inizio mi sono spaventata e poi mi piaceva. Ho avuto calore alle braccia. Mi sembrava di avere le dita rigide e in posizione non naturale. Non mi rendevo conto se le stavo muovendo oppure no".

Le prospetto la fantasia guidata di una fonte che sgorga dalla roccia, in cui si immerge. Alla fine, osservo scherzosamente: "Lei che voleva il fresco, si è fatta un bel lastrone di ghiaccio?"

Dacia: "All'inizio era una cascata, ma quando dovevo essere io, era una sorgiva; sorgeva dalla terra, dai sassi. Mentre scorreva l'acqua, mi è venuta in mente mia figlia, la scuola. L'acqua era rossa... 1 sangue, poi scorreva via. Anche se ci sono cose negative, passano anche quelle. Oggi avevo il pensiero del compito della figlia a scuola. C'è sempre qualcosa di pratico che interferisce". Preciso: "Ma noi provvediamo a spazzarlo via".

Dacia: "Sono come lampi, pensieri che si intrufolano in quello che sto facendo; non me ne libero. Sono io difficile, che non mi rilasso mai?"

Sottolineo: "Si chiama Training, allenamento, per esercitarsi a spazzare via queste cose".

Dacia: "Penso che sia una mia incapacità"

Specifico: "Inizialmente ce l'hanno tutti. È come allenarsi ad una maratona. All'inizio hai i dolori ai polpacci e poi passa. Il dolore non dipende da incapacità; viene perché si forma l'acido lattico. È fisiologico".

Di fronte alle sue obiezioni, le ho presentato il T.A come un modo per entrare in contatto con la sua realtà interna, per prendere confidenza con le reazioni del suo corpo e della sua mente quando viene attivato l'emisfero non dominante, in modo che *gradualmente* possa lasciarsi andare senza paura di perdere il controllo, perché *sa già* cosa si prova: "In genere si teme ciò che non si conosce; ma nella misura in cui *sa già* ciò che si prova, e che non può succedere niente di più o di diverso da ciò che sa, si lascia andare sempre di più e sempre meglio allo stato di benessere e rilassamento".

RIFLESSIONI MARGINALI

L'Io ci aiuta a creare e mantenere i nostri confini, il nostro senso di dove finiamo e iniziano gli altri. Correttamente sviluppato, l'Io cresce; ma, senza una solida struttura su cui fondarlo, non può esserci un reale sviluppo psicologico e spirituale. Il confronto con l'inconscio o col transpersonale può far saltare un Io non adeguatamente sviluppato e sfociare nella psicosi.

È opportuno comprendere adeguatamente la natura dell'Io, per non arrivare a sostenere, come tanti saggi di entrambi i sessi hanno affermato, che si debba rinunciare all'Io per trovare il proprio Sé e pervenire all'illuminazione spirituale.

In effetti, se l'Io del cliente è poco evoluto, come succede spesso quando "va in terapia", si sente minacciato dal processo di individuazione e dalla connessa esplorazione del materiale in precedenza rimosso. Come nel caso in esame, l'Io ha paura di perdere il controllo ed essere inghiottito nel mare di guai del confronto con una nuova realtà.

L'Io immaturo prova terrore di fronte al cambiamento. Il modo più efficace di confrontarsi col terrore di un Io immaturo di fronte al cambiamento, tuttavia, è ricordarsi che l'Io è nostro alleato e ha bisogno di essere stimolato a lavorare a favore e non contro la nuova necessità. In questo caso, l'Io ha bisogno di essere sollecitato a lavorare al rafforzamento del "recipiente", sviluppando una struttura e un senso di chi siamo più chiari, in modo da essere forte abbastanza per far spazio a un rapporto umano autentico, ad una visione spirituale profonda e ad una maggiore autenticità e completezza. Si tratta di rafforzare i confini aumentando la consapevolezza di dove il soggetto finisce e cominciano gli altri, o di dove la sua mente cosciente ha perso il controllo e l'inconscio si è impossessato della sua vita. Il rapporto fusionale che ha con la figlia ci suggerisce che il suo senso dell'Io è molto debole e va rafforzato attraverso i procedimenti che vengono delineati di seduta in seduta.

Non serve dire a una persona di trascendere l'Io finché non abbia sviluppato un Io. Analogamente, non ha senso dirle di trascendere il desiderio, finché non si sia concessa fino in fondo di inseguire ciò che vuole.

Per questo motivo, non risulta accettabile la nozione buddhista del trascendere il desiderio, perché può avere l'effetto di fissare una persona sulla lezione dell'*autodistacco* proprio quando la sua crescita richiede che essa scopra *cosa vuole*.

Sulla stessa linea, per quanto possa aver imparato a donare se stesso e a distaccarsi, il sacrificio di chi è calato nell'archetipo dell'Angelo custode non servirà a nulla se non ha anche imparato *chi egli è*.

QUINTA SEDUTA

Dacia riferisce che fa il T.A. tre volte al giorno, ascoltando la cassetta e commenta: "Sento contrazioni alle gambe, come delle scosse. Mi danno fastidio, però. Mi sembra di irrigidire le gambe. Adesso sono meno nervosa. Prima ero molto più tesa".

Le insegno l'esercizio del cuore del T.A. e, alla fine, riferisce: "Ho sentito pesantezza e calore alle braccia. Ho sentito battere il cuore al centro del petto".

Le chiedo se preferisce il paesaggio marino o di montagna. Lei mi dice che non va in acqua, al mare "per vergogna, la gente... mi dà l'impressione di essere ridicola... in costume mi sembra di essere troppo esposta".

In una fantasia guidata che prospetta un paesaggio collinare con il suono di una campana che risveglia le sue potenzialità latenti, Dacia riferisce che "era una campanella piccola, che faceva un suono metallico e lungo. Non riuscivo a vedere il cielo azzurro. Lo vedevo grigio".

SESTA SEDUTA

Dacia ha l'espressione di una ragazzina impaurita dalla vita, forse più di sua figlia.

Osserva: "In settimana mi sono innervosita. (La figlia) Ha portato a casa la quarta insufficienza. Sono molto preoccupata e lei comincia a pensare: "Non so se ce la faccio:" Porta a casa un sette e mezzo e un'insufficienza, alternati".

Sottolineo sorridendo che poi si fa una media. Il marito le dice che non si deve preoccupare.

Dice che ha letto il libro che le ho suggerito, intitolato "*La sindrome di Biancaneve*," di Colette Bowling e commenta: "Mia figlia deve splendere e brillare per me per... lo capisco, ma non riesco a non sentire l'angoscia. Non riesco a fare i lavori, perché l'angoscia cresce e riesco a combinare poco. Sono stufo di questa paura". Le chiedo se continua ad allenarsi coi T.A. e lei risponde: "Sì; le ultime volte ero agitata. Non riesco a staccare. Vedo solo questa paura e questa angoscia che cresce e basta."

T. (Terapeuta): "Il capire non risolve. Lei si è formata la *convinzione limitante* su se stessa di non essere all'altezza e quindi è molto ansiosa, perché teme che sua figlia cresca uguale. Lei conosce il peso di questo."

Dacia: "E io non glielo auguro. [Gli occhi si riempiono di lacrime] 40 anni che vivo con la paura di tutto..."

In uno stato di rilassamento mi rivolgo alla mente profonda chiedendole se vuole trattare ora le esperienze che hanno generato e mantengono la sua convinzione limitante su se stessa. Avendo ricevuto una risposta negativa, le propongo una fantasia guidata di carattere "ristrutturante", volta a consolidare l'Io. Si tratta di un alberello mezzo rinsecchito che si trova in un parco circondato da grandi alberi. L'albero misero e scarno subisce una trasformazione, diventando grande e forte come gli altri.

Ecco il resoconto finale di Dacia, dato con una voce fioca, appena udibile e intervallata da pause lunghe e frequenti: "C'erano statue mitologiche... busti... donne, ... un corpo con la veste. C'erano balaustre... scalinate, fiori bianchi, alberi alti. L'alberello stonava, si doveva togliere... Si potavano i fiori rosa delle magnolie che non hanno foglie. L'alberello... da questi rami secchi è fiorito ed è diventato questa magnolia con questi fiori senza foglie. Poi è cambiato; non era più una magnolia, è cresciuto. Aveva i frutti arancione dell'albicocco. Mi sono identificata quando era già albicocco con i frutti." Si sentiva tranquilla.

SETTIMA SEDUTA

Dacia ha un'espressione triste e mi parla della sua insicurezza. Io le ricordo quanto è accaduto in quei giorni, che è stato diffuso nei telegiornali: un condominio si è letteralmente afflosciato. Sono state avanzate ipotesi di infiltrazioni d'acqua, di terreno instabile, di costruzione fatta con criteri restrittivamente economici. Le persone si sentivano insicure all'interno e avevano allenato le autorità competenti per la presenza di vistose crepe. Poi osservo: "Oggi facciamo una cosa che punta nella direzione della sua sicurezza".

Le propongo una fantasia guidata da me ideata nella cornice di una macchina per fare la psicoterapia che si trova in uno splendido laboratorio futuristico. Può essere programmata e, premendo appositi tasti, come si fa con i videoregistratori, è possibile fare un viaggio in un mondo immaginario e idilliaco attraverso il tempo e lo spazio, servendosi della forma di trasporto che è più congeniale. Un bel giorno si è presentato un Mago o una Maga, dicendole che è giunto il momento di fare un viaggio alla ricerca di un luogo in cui sarà totalmente

tranquilla e al sicuro. Il Mago (o Maga) dice che, se accetterà di fare questo viaggio, si troverà ad un incrocio in cui potrà scegliere fra vane direzioni: il mare, la montagna, la foresta, sotto terra, un castello, un villaggio, un fiume, lo spazio o qualunque altro posto (o tempo), guardando le indicazioni delle frecce. Il Mago (o Maga) le assicura che non tornerà finché non avrà trovato il posto in cui starà più al sicuro e in cui potrà tornare ogni volta che vorrà. È molto utile ed è veramente importante che la mente profonda colga l'occasione per la realizzazione di Dacia e che la cosa sia lasciata interamente alla mente profonda. In questo viaggio succederanno delle cose e la mente profonda farà vivere a Dacia esperienze istruttive e la farà andare dove imparerà esattamente ciò che ha bisogno di sapere... per rafforzare il senso di sicurezza, di protezione, di accudimento, di amore e di appoggio in modi che siano appropriati ai suoi bisogni e rispondendovi in modi fatti su misura per i suoi particolari desideri. La mente profonda può invitare il Mago o la Maga a fare in modo che le parti creative di Dacia le facciano fare le esperienze specifiche, favorevoli e utili, magari prelevandole dalle vite precedenti, parallele, presenti, future, straordinarie e di altre persone, che servano a Dacia a rafforzare il senso di sicurezza, di amore, di pienezza e di appoggio... Ora la macchina visualizza sullo schermo parte o tutto il viaggio e farà vedere consciamente ciò che c'era da vedere... La macchina progetta la cerimonia di consegna del diploma che sottolinea i meriti di Dacia in questo viaggio. Assisti alla cerimonia di consegna del diploma. Vedi chi è presente e cosa c'è scritto sul diploma. Ritorni a casa con il diploma, rispettando i tuoi tempi e ritmi".

Ecco quanto espone alla fine: "Avevo flasches continui, sovrapposizioni di facce che non conosco, qualcosa che disturbava continuamente. Mi sembrava di sentire il profumo della vaniglia, il mio preferito. È il profumo delle bambole di una volta. Mi danno fastidio questi flasches, perché cerco di cacciarli via..."

Chiedo: "Qual era il posto sicuro?"

Dacia: "Era una casa piccola, bianca, in campagna. Ho scoperto che mi piace la campagna, anche facendo l'esperienza dell'altra volta. Mi piace il giallo delle pannocchie, della natura. Mi piace il profumo dell'erba e del fieno".

Chiedo: "L'ha sentito?"

Dacia: "No. Mi piace la sensazione dell'erba tagliata, del fieno".

Poi prosegue: "Sono entrata nella casa bianca. Stavo armeggiando tra la brace di un camino spento... Stavo cercando se c'era un tizzone acceso. C'era un gatto nero.

Domando: "Le piace?"

Dacia: "Non sono molto affezionata agli animali, non mi piace toccarli, come con le persone. Non mi piace né toccare né essere toccata. L'unica persona che accarezzo volentieri è mia figlia. Tutte le altre persone cerco di tenerle alla larga e così anche gli animali. Mi è successo di ritrarmi, se uno mi appoggia la mano sulla spalla".

Poi precisa che "le facce che non riuscivo ad identificare si sovrapponevano continuamente anche quando ero in casa e mi davano fastidio".

Non ricorda la cerimonia finale.

RIFLESSIONI MARGINALI

La fantasia guidata da me elaborata è stata ispirata dall'archetipo dell'Innocente. Dacia, in effetti, ha bisogno di scoprire ciò che le piace e la fa sentire "in un posto sicuro e tranquillo", in contatto con se stessa e serenamente vicino al mondo della natura.

La visione del mondo o "filtro deformante" dell'Innocente è *assolutistica* e *dualistica*. Non riesce ad ammettere la propria imperfezione senza inorridire di sé. Di conseguenza, o cade preda della vergogna e del senso di colpa o si chiude in se stesso. Oscilla tra l'idealismo e il perfezionismo da un lato e la delusione e il cinismo dall'altra. La gente o è perfetta o non vale nulla. Se la figlia prende un brutto voto, di conseguenza, conclude che è ottusa e che non potrà farcela in futuro nella scuola e nella vita. È letteralmente terrorizzata da questa prospettiva di avere una figlia non eccellente a scuola, in quanto crede che sia fondamentale sbagliato essere qualunque cosa che gli altri e, in particolare, i parenti, disapprovino. Ferita da bambina, teme di affrontare la propria inadeguatezza e tende a proiettarla sulla figlia e ad attribuirle la colpa. Non si prende la propria parte di responsabilità nella vita. A livello più profondo, la sua vita adulta non va, perché non cresce mai realmente.

Questa donna ha bisogno di arrivare ad accettare la propria umanità fatta di pregi e difetti e a sentirsi al sicuro. Inizialmente, il mondo sicuro è piccolo e ha precisi confini e il mondo esterno è pieno di insidie nascoste. Quanto più sperimenta le insidie, tanto più grande e pauroso il mondo diventa.

Sperimentando il dolore, la sconfitta, la delusione, Dacia vive la Caduta più volte. Queste esperienze, un po' alla volta, la portano a prendere coscienza della necessità di assumersi la responsabilità di reagire e di agire, in particolare per salvaguardare la figlia dalle sue proiezioni. La ferita dell'Innocente risveglia in lei l'Orfano e dà inizio al processo di sviluppo dell'Io.

Cercando la sicurezza nel rapporto non può che instaurare una relazione simbiotica con la figlia, che non vede come realmente separata e la tratta con la convinzione che voglia quello che lei vuole. L'Eroe che inizia il Viaggio come Innocente presto diventa un orfano, un emarginato o uno schiavo. Nella forma più classica del Viaggio eroico, l'Eroe è un orfano che aspira a ritrovare la sua "vera famiglia" in cui si sente di casa. Le sue vicissitudini sono connesse al fatto che si trova nel posto sbagliato, per cui intraprende il Viaggio con l'aspirazione profonda di poter costruire un mondo di serenità in cui potrà essere rispettato, considerato e reso forte.

Solo alla fine del Viaggio può diventare un Innocente Saggio, che ha fatto molte esperienze e ritrovato la pace e l'equilibrio, limando quelle punte di assolutismo e dualismo, che portavano inizialmente a vedere il mondo "per estremi opposti" del tipo " tutto o niente", bianco o nero. Riconoscendo e accettando i suoi punti di forza e vulnerabilità senza sentirsi umiliata per la presenza di questi ultimi, finalmente Dacia potrà sentirsi al sicuro nei suoi panni.

In tale quadro, ho proposto a Dacia di trovare un posto sicuro e tranquillo in cui coltivare la sua "innocenza", prima di uscire dall'illusione e dal diniego, per continuare il suo Viaggio al fine di trovare un nuovo livello di verità che le ridia l'integrità e l'integrazione. Questo Viaggio le richiede un notevole paradosso. Infatti, su un certo piano non dovrà mai abbandonare i suoi ideali e i suoi sogni, per poter restare Innocente. Ma al tempo stesso deve essere pronta a sacrificare le sue illusioni, in modo da poter crescere e apprendere. In un primo tempo le riuscirà difficile distinguere la realtà dall'illusione. Il Viaggio l'aiuterà a scoprire anche questo, per poter alla fine riappropriarsi a pieno titolo dell'innocenza, con l'aggiunta della saggezza evolutiva acquisita con l'esperienza di vita fatta durante il Viaggio.

Nei limiti in cui l'Innocente al suo interno voleva e si aspettava che i genitori impersonassero l'immagine positiva e ideale dell'Angelo custode affettuoso e pieno di dedizione, Dacia si è trovata ad essere orfana, per il solo fatto che la madre era semplicemente fallibile. L'Innocente tradita è diventata Orfana. Tuttavia, a livello archetipico l'Orfano sperimenta la stessa "caduta" dell'Innocente, ma con un fine diverso. L'Innocente utilizza l'esperienza per impegnarsi maggiormente, per avere più fede, per essere più perfetto e amabile e per essere più degno ed è ciò che è successo a Dacia che nel suo rapporto simbiotico con la figlia si impegna ad essere più perfetta, per essere più degna come madre.

Se Dacia si fosse calata totalmente nella dimensione archetipica dell'Orfano, viceversa, vedrebbe la vita come una dimostrazione della verità sostanziale che ognuno pensa per

sé. La vita è piena di esperienze che ci rendono "orfani", ma c'è chi ne ha più della "media". Quanto più tali esperienze aumentano, tanto più è probabile che l'archetipo dell'Orfano prevalga su quello dell'Innocente. Proprio come impariamo l'innocenza dalle esperienze rassicuranti e positive, nello stesso modo l'Orfano è sollecitato al nostro interno dalle esperienze dolorose, in particolare quelle risalenti all'infanzia. Non è sempre facile distinguere se prevale l'Innocente o l'Orfano. Sono le reazioni alle esperienze che ci offrono una chiave di lettura per capire qual è l'archetipo dominante.

Dacia manifesta la prevalenza dell'Innocente al suo interno in quanto tollera le circostanze più negative, convinta che, lavorando abbastanza sodo, il marito finisca con il cambiare e la figlia sarà "perfetta". Come si vedrà in seguito, è opportuno lavorare su queste "idealizzazioni" o, meglio "illusioni", aiutandola ad attivare l'archetipo del Guerriero e del Cercatore. In particolare, è il Guerriero interiore che ci aiuta a trovare un senso di individualità che non sia soltanto programmato a livello sociale. È il Guerriero che custodisce i confini e protegge l'emergere dell'Io dall'invadenza delle richieste e pretese altrui.

Il Cercatore, d'altro lato, è alla ricerca di un futuro mi fiore e l'anelito a quel misterioso "qualcosa" va sollecitato lungo il cammino evolutivo.

OTTAVA SEDUTA

Dacia si presenta più elegante del solito, con cappotto, vestito, stivali e calze nere e foulard bianco e nero che danno particolare risalto ai capelli rosso mogano che le incorniciano il viso d'angelo. Gli occhi azzurri ravvivano la mise.

Mi dice che fa regolarmente il TA due volte al giorno per mezz'ora. Mi rivela che è andata a parlare con gli insegnanti della figlia, i quali le hanno detto che "non va male e quello di matematica non si spiegava come il compito fosse così lacunoso, quando ha capito che la ragazza aveva capito le cose".

Le insegno l'esercizio del respiro del T.A. e lei riferisce che ha sentito "il cuore battere nei polsi e nelle mani. Mi sembrava di avere le dita come se fossi aggrappata. Mi faceva quasi male. Mi sembrava di essere rigida... di avere le dita conficcate nella poltrona. Sentivo calore generale, ma ho fatto più fatica a sentirlo alle gambe, anche a casa". Contrariamente a quanto ci si aspetterebbe, non le propongo programmaticamente il "controllo" della fantasia guidata proposto nella seduta precedente, che rinvio ad un periodo successivo per non sottoporre il soggetto a una "pressione" immaginativa, visto che ci

sono "flasches" fastidiosi che irrompono e interferiscono con lo svolgimento del viaggio.

Le propongo invece una fantasia guidata incentrata sul tema della ristrutturazione di una villa disabitata e diroccata, simbolo della personalità di Dacia. Ecco il resoconto finale: "C'era un viale. Ai lati c'erano il giardino e delle gradinate. Si saliva alla villa. Mi sono trovata in una grande stanza e le altre stanze erano tutte attorno. C'erano tavole lunghe; le seggiole erano leggere e c'era un letto di ottone, divanetti piccoli. Non riesco a ricordare tanto [E la cucina?] Ho visto solo i rubinetti con i pomelli a fiore, il lavandino di granito come quelli vecchi [Cosa ha sistemato?] Il viale. Ho piantato fiori, margherite di vari colori. Era tutto confuso".

NONA SEDUTA

Le chiedo "come va"? e, inaspettatamente, sfodera un "É andata bene". Mi comunica che continua a fare il T.A. due volte al giorno per mezz'ora e precisa: "Non ho più scatti, contrazioni alle gambe. A volte ho la sensazione di ondeggiamento. Sembra che il corpo perda consistenza. Mi sembra di essere come una nuvola. Non sento più se ho le mani appoggiate e dove sono distesa. Non sento il contatto con le cose".

Sottolineo: "Il T.A. è importante come l'arare un terreno. Se non ari, il seme non penetra. Quello che lei mi riferisce rientra nei fenomeni che si sviluppano comunemente durante il T.A. C'è chi sente leggerezza e chi sente pesantezza".

Dacia: "Sembra che le cose comincino ad andare anche per mia figlia. Adesso non si alza più con il mal di testa e di pancia, per andare a scuola".

Le propongo una fantasia guidata imperniata sulla ricerca delle risorse "per risolvere il suo problema espresso in emozione o comportamento". Il contesto è quello già presentato della macchina per fare la psicoterapia, in cui mi rivolgo alla mente profonda: "Premendo l'apposito tasto, è possibile fare un viaggio in un mondo lontano e avventuroso, pieno di novità, sensazioni e imprevisti. Si tratta di una specie di viaggio epico-evolutivo. Se accetterà di fare questo viaggio, si troverà ad un incrocio, in cui potrà scegliere una strada che conduce al mare o un'altra che porta ad una foresta, oppure ad un villaggio, ad una montagna o ad un fiume. Una volta imboccata questa strada, si lascia tutto alle spalle e se la caverà con le sue capacità. Se accetta di fare questo viaggio, il Mago o la Maga le dà la certezza che ritornerà con le migliori risorse, che porterà con sé. E quindi non tornerà, finché non le avrà "trovate". Il resto del procedimento ricalca le orme di

quello analogo, precedentemente esposto. Ecco il resoconto finale di Dacia: "Mi sono incamminata verso un fiume. All'inizio l'acqua era bassa, limpida, andavo contro corrente comunque, a piedi, sulla riva del fiume. Poi (il fiume) è diventato più impetuoso... però non sono immagini legate. Guardavo le cose dall'alto, la foce del fiume, con le isolette verde smeraldo, l'azzurro del mare, un senso di immenso e di pace. Si vedevano solo questi colori forti, solo che non ha senso... io andavo contro corrente verso la sorgente, all'inizio... Non è lineare... Poi l'ho visto dall'alto, alla foce. L'immagine-oggetto [che ho invitato la mente profonda a lasciar affiorare durante il viaggio] erano dei rami con foglioline. Lei riesce a capire qualcosa? Io vedo tutto confuso, flasches?"

Dacia: "Non ricordo... la consegna del diploma. Non l'ho aperto. Non vedevo nessuno... La sensazione dell'immenso era bella".

DECIMA SEDUTA

Dacia, con la sua aria esitante e incerta, mi comunica le sue osservazioni: "Sono troppo coinvolta emotivamente con mia figlia che non riesco a distaccarmi. Penso a lei in continuazione. Se mia figlia è contenta io sono contenta. Se lei ha un problema, comincio a pensare che è colpa mia, che ho fatto qualcosa con non andava. Il problema è mio".

Le chiedo: "E l'identità di sua figlia dov'è?"

Dacia: "Lei è abbastanza forte, si difende. Dice: "Lasciami in pace". A volte riesco a distaccarmi, ma basta qualcosa che non va che riprendo come prima. Sono io che vedo tutto negativo".

Le propongo di continuare il lavoro iniziato nella seduta precedente, rivolgendomi alla "parte saggia o magica", con cui mi consente di comunicare direttamente. Questa parte riferisce che ha seguito e gradito la fantasia guidata precedente e che è risultata efficace. Le chiedo se ha un'idea di come si potrebbe fare meglio un viaggio evolutivo trasformando l'ambiente in un qualcosa di magico, mitico, al di fuori del nostro tempo e spazio. Alla risposta negativa, le dico che ha il tempo di progettarlo bene in modo che dia un salto di qualità e una vera evoluzione nella direzione dell'autenticità, autonomia, coerenza, integrazione e integrità, scoperta, esperienza di vita, del mondo e dello spirito, e saggezza. Lo rivive più volte inconsciamente con un finale positivo, felice, risolto. Alla fine, riferisce che ha dato una sana evoluzione.

In seguito, io e la parte saggia o magica portiamo Dacia al cinema e le facciamo vedere il film sul viaggio compiuto e poi un altro film in cui vedrà "in cosa è cambiata".

Alla fine, chiedo: "La situazione è cambiata?" Alla sua risposta negativa, chiedo: "Entro quanto tempo pensa che cambierà? Fra qualche ora., un giorno, una settimana, uno, tre o sei mesi?" La risposta, affermativa, data mentre ponevo le domande "in crescendo", è caduta sui "sei mesi".

Si mostra disposta a rifare questo viaggio in sogno, di notte, e allora le chiedo di fare alleanza con la "parte" che fa i sogni, che si rivela disponibile a rifarli tre volte alla settimana.

Ecco il resoconto del viaggio fatto inconsciamente e poi visto al cinema: "Viaggio cosmico nel buio. Ogni tanto c'erano sprazzi di luce sotto di me. C'era la terra. Ma io non volevo scendere. Il viaggio è stato ripetuto, ma non volevo scendere, neanche quando l'ho visto al cinema. Nel film sul cambiamento non mi vedevo neanche... nessun cambiamento".

RIFLESSIONI MARGINALI

Per quanto l'ambiente esterno possa essere sicuro, l'ambiente interno è così insicuro che la crescita continua ad essere soffocata con la preclusione della visione del cambiamento. Dacia fa fatica ad usare la "sicurezza" che le è stata offerta, poiché ovunque vada la voce interna del genitore critico e freddo, che le dice che non vale nulla e che nessuno la amerà mai è sempre lì nella coscienza, anche se è uscita di casa da parecchi anni. La figura oppressiva e violenta della prima infanzia entra da padrona nella psiche e allora, anche se chiede disperatamente un posto sicuro, può non essere del tutto in grado di usufruire della sicurezza.

In effetti, la sua autostima è così menomata che è difficile per lei progredire in qualsiasi campo, compresa la psicoterapia. Ogni minimo fallimento le appare un segno della propria totale inadeguatezza e così tende a flagellarsi, abbassando ancora di più la sua autostima. La sua convinzione di non essere all'altezza andrà trattata opportunamente, dopo aver attinto a quel minimo di risorse che la metta in condizione di non abbandonare l'impresa", mollando anche la terapia.

UNDICESIMA SEDUTA

Dacia si presenta con un tailleur pantalone nero con foulard e greche bianche e nere, scarponcini neri di vernice, che le conferiscono un aspetto elegante e giovanile. Mi porge il resoconto scritto del T.A. fatto a casa su cui si legge: "Sensazione di galleggiare, ondulare.

Divento leggera, quasi incorporea. Rilassamento". Questa modalità di esecuzione si ripete pressoché in ogni esercizio di T.A. Decidiamo dunque di procedere all'esecuzione dell'esercizio successivo del cuore. Alla fine, segnala: "Non lo sentivo battere. Contrazioni, 3-4 scosse nella parte superiore del corpo e al muscolo della gamba sinistra".

Le propongo la fantasia guidata di un diamante dalle molte sfaccettature, di cui osserva la forma perfetta lasciandosi pervadere dalla sua bellezza cristallina. Identificandosi con questo diamante, si sente in relazione con quella parte di sé che è appunto invincibile, il suo Sé. Ecco il resoconto finale di Dacia: "Tutto bene finché non devo visualizzare me stessa. Ho visto il diamante. Quando si tratta di immedesimarmi, di essere io, si ferma tutto e non riesco".

DODICESIMA SEDUTA

Dacia esordisce dicendo: "La pagella di mia figlia non è male. Ha 5 in disegno. Ha 6 e 7 nelle altre materie". La sua aria rassicurata e disponibile mi appare consona al proseguimento di un procedimento iniziato alcune sedute fa e tralasciato in quanto il soggetto aveva dato segnali di non essere pronta ad approfondirlo, presumibilmente a causa di una dinamica emergente.

Dopo che Dacia ha contattato la parte saggia o magica, chiedo di riferirle se è disponibile a parlare direttamente con me. Ha seguito e gradito la fantasia guidata relativa alla ricerca di un posto sicuro e tranquillo, che viene riassunta brevemente. Viene riconosciuta "efficace".

Viene proposto un viaggio evolutivo, "trasformando l'ambiente in un ambiente magico, mitico, fuori dal nostro tempo e spazio, che dia un salto di qualità e una vera evoluzione verso autenticità, autonomia, coerenza, integrazione, integrità, scoperta, esperienza di vita, del mondo e dello spirito e saggezza". Il viaggio viene ripetuto più volte inconsciamente, naturalmente con finale positivo e felice.

In seguito, io e la "parte" portiamo Dacia al cinema per farle vedere un film sul viaggio e uno sul cambiamento "in cui vedrà con chiarezza in cosa è cambiata".

Si mostra disponibile a fare questo viaggio nei sogni notturni, per cui viene invitata a fare alleanza con la "parte che fa i sogni" e si impegna a fare due alla settimana.

Alla fine, Dacia riferisce che nel primo viaggio ha visto qualcosa che "mi sembrava un tunnel metallico, si vedeva una gran luce fuori. Quando sono uscita, mi sembrava di galleggiare nel fondo. Più salivo verso la superficie e più diventava buio, fosco".

Nel film sul cambiamento "non ricordo niente. Avevo l'immagine di un pilastro, un muro bianco che usciva dalla terra soffice, friabile, marrone. C'era contrasto tra il bianco candido del muro e la terra scura".

TREDICESIMA SEDUTA

Dacia appare di nuovo vestita di nero con un foulard a greche nere e bianche. Ha un'aria sorridente da adolescente e, alla mia domanda su come ha trascorso la festa di Capodanno, risponde: "È andata tutto bene. Ho fatto il cenone in casa". Le chiedo come si sente e lei rivela: "Già da un po' di tempo mi sento meglio". Le propongo una fantasia guidata da me elaborata incentrata sul motivo della ricerca di chi è in base a ciò che fa, pensa e sente.²¹

Ecco il commento finale di Dacia: "A volte mi sembra quasi di addormentarmi. Cerco di rimuovere, vorrei scacciare le immagini [quando suggerisco alla mente profonda di lasciar trasparire alla coscienza delle immagini, se lo ritiene utile] perché non mi sembrano logiche. Mi sembra di voler controllare, dare un senso o capirle. Mi scuoto, per cui ho solo flasches. Cerco di eliminare quello che non mi sembra che abbia senso".

Le chiedo cosa ricorda e Dacia risponde: "Ho visto tutte mongolfiere; il cielo ne era pieno, più alte e più basse di me: non so che senso abbia. La terra è sempre lontana, la vedo lontana. Nei sogni (di notte) sento di avere paura delle altezze di cadere, ma nella realtà non ho vertigini per le altezze. Non ricordo la cerimonia". A questo punto mi riferisce di aver fatto di recente un sogno notturno: "Mi ero tagliata la mano sinistra e mio marito mi ha cucito e portato all'ospedale. L'infermiera mi ha medicata e, uscendo dall'ospedale, non riuscivo più a trovare mio marito". Aggiunge anche che fa spesso dei sogni in cui si trova "sola in case estranee o in sotterranei bui, apro e chiudo porte di labirinti. Ci sono stanze complicate. Alla fine, non riesco più a trovare mio marito".

QUATTORDICESIMA SEDUTA

Dacia ha un viso arrotondato dopo le festività natalizie, che le dà un'aria giovanile. Mi conferma che è un po' ingrassata; ma ha acquisito un sorriso luminoso. Le chiedo come

²¹ Questa fantasia guidata viene presentata dettagliatamente alla trentesima seduta del caso di Valeria, che è stato descritto nel volume: *"Noi abbiamo intrapreso il Viaggio. E tu l'hai iniziato?"*.

le viene" il T.A. fatto a casa e lei risponde: "Bene. Adesso mi lascio andare un po' troppo: mi addormento. Mi devo quasi obbligare a stare (sveglia)... mi rilasso troppo".

Prende contatto con la sua "parte saggia o magica,", che fa sapere di aver seguito e gradito la fantasia guidata della seduta precedente e che è risultata "efficace". Viene progettato un viaggio evolutivo "In un ambiente magico, mitico, fuori dal nostro tempo e spazio" che viene fatto vivere inconsciamente più volte in modo che dia un salto di qualità e un cammino verso autenticità, integrità, integrazione, saggezza ecc. Alla fine, emerge che il viaggio non ha prodotto il salto di qualità, bensì "una sana evoluzione". Il viaggio viene rivisto al cinema e poi osservando "in cosa è cambiata". Vengono concordati tre viaggi di questo tipo nei sogni notturni, contattando la parte che si occupa dei sogni.

Ecco il resoconto finale di Dacia: "Vuoto assoluto. Mi sembrava di scoperchiare un calderone e invece scoperchiavo una tomba e da allora è partito il vuoto, forse perché mi sono spaventata o impressionata. Sembrava il coperchio di una pentola e poi, mentre lo levavo si capiva che era una tomba, anche dal posto dov'era. Poi [nel film sul viaggio] mi sembrava di viaggiare in una galleria a gran velocità, con fessure che mi investono di luce, con lampi veloci. Sembrava una centrifuga dove non si distingue più niente. Girava tutto veloce. Poi [nel film sul cambiamento] improvvisamente ho visto una bambina piccola di 5-6 anni tutta carina, vestita di rosa. Dietro c'era un uomo nero, non saprei chi fosse, una sagoma, un'ombra. Credevo di essere io la bambina. Poi mi è sembrato di vedermi vecchia con le rughe. Credevo di essere io. Poi buio completo".

QUINDICESIMA SEDUTA

Dacia appare lievemente sorridente. Mi riferisce che fa il T.A. a casa e si "addormenta, quasi, proprio beata". Le propongo una fantasia guidata incentrata sul tema della lotta con un drago che sta a guardia di un tesoro, vestita con un'armatura da guerriera. Alla fine dell'impresa avveniva una cerimonia di consegna del diploma al merito.

Ecco il suo resoconto finale: "Ricordo una gran luce, sole. Ero seduta in riva al mare. Ho visto il drago, gli ho girato intorno, l'ho saltato e lui si è morso la coda ed è sparito. Ho visto il diploma e l'ho srotolato: era una carta velina trasparente, con una scrittura strana; più un disegno, quasi non leggibile. C'erano delle presenze, ma senza faccia. C'era una luce gialla, vivida e calore in tutto il viaggio. L'altra volta c'erano buio e sprazzi di luce".

RIFLESSIONI MARGINALI

Attraverso questa fantasia guidata viene attivato l'archetipo del Guerriero, che ci chiama ad essere coraggiosi, integri e forti, capaci di fissare delle mete e di raggiungerle, capaci di combattere, quando è necessario, per noi stessi e per gli altri. Quasi tutti, quando pensano all'Eroe, lo immaginano Guerriero. Egli evade da un ambiente che lo imprigiona e inizia il viaggio in cerca di un tesoro. Durante il Viaggio è chiamato ad affrontare e uccidere molti draghi. Un Guerriero interno evoluto è necessario innanzitutto per proteggere i nostri confini. Senza un forte Guerriero interno Dacia resta senza difesa contro le pretese e le intrusioni degli altri, in un sistema basato sulla competizione.

SEDICESIMA SEDUTA

Dacia arriva in una fredda giornata invernale in cui sta per nevicare. Indossa invariabilmente il tailleur pantalone nero con foulard a greche e ha un'aria visibilmente rasserenata. Mi dice che "va bene". Fa il T.A. regolarmente due volte al giorno. Afferma che la figlia è tranquilla: "Gira pagina sulle brutte esperienze. Supera subito, non rimugina".

Propongo a Dacia la continuazione, di "controllo", della seduta precedente. Dopo aver contattato la guida, vengo a sapere che ha seguito e gradito la fantasia guidata precedente, ma non è risultata efficace. Viene rifatta più volte inconsciamente e poi "vista" al cinema, con i possibili "cambiamenti". Alla fine, la guida fa sapere che "ha funzionato". Farà fare un viaggio analogo due volte alla settimana.

Ecco il commento finale di Dacia: "Il primo viaggio (inconscio) sembrava un volo in un cielo azzurro sulle nuvole che sembrano cotone, come si vede dal delta-piano. Poi mi sembrava di essere in autostrada con un paesaggio che scorre veloce. Al cinema c'era uno sdoppiamento: metà in bianco e nero, e c'era un uomo, e l'altra metà a colori, e c'era una donna che diceva all'altra parte, all'uomo: "Così non si fa". Riguardo al film sul cambiamento, non ricordo nulla".

DICIASSETTESIMA SEDUTA

Dacia compare vestita in tailleur pantalone nero. Riconferma il miglioramento del rapporto con la figlia e comprende che è meglio per lei sviluppare la grinta sufficiente a realizzarsi nella vita piuttosto che diventare la prima della classe.

Le propongo una fantasia guidata incentrata sul tema dell'Angelo custode, presentata anche nella sesta seduta del caso di Creta. Nel contesto della macchina per fare la psicoterapia, incontra un Mago o una Maga che le annunciano che è venuto il momento di fare un Viaggio in cui potrà incontrare una persona saggia e amorevole la quale ha un dono particolare da offrire: egli comunica in parole o simboli o attraverso un regalo o qualche altra maniera in cosa consiste ciò che Dacia è chiamata a donare: in che misura la responsabilità e la cura degli altri occupano la sua vita?

Di chi si prende cura? Si sente autenticamente responsabile di qualcuno? Alla fine, la macchina visualizzaa sullo schermo parte o tutto il viaggio e si procede alla cerimonia di consegna del diploma.. Ecco il commento finale di Dacia: "Non ricordo niente... Ero vicino al mare e, quando stavo per raggiungere una persona, mi sono persa. [Camminavo nel rivedere il film] in una specie di pantano su un'acqua che correva. Ero sporca e vestita di stracci. Alla fine, al ritorno a casa, dopo la cerimonia, ero al buio e in mezzo, a sprazzi, si vedevano fiori strani e colori".

DICIOTTESIMA SEDUTA

Dacia è sempre vestita con un tailleur pantalone nero e scarpe nere di vernice. Mi comunica che le sue crisi di ansia "sono più rare e non mi fanno male come prima. A volte l'ansia mi prende alla pancia, con dolore e scariche, ma meno frequentemente di prima. Quando sono venuta [in terapia] non uscivo neanche più, perché mi metteva in ansia stare con la gente. Da ragazza, avevo l'impressione di essere giudicata dalle mie cugine brave in tutto. Non si poteva fare niente che non fosse stato approvato da loro. A me piaceva suonare la chitarra, ma non potevo perché era da poco di buono. Non potevo pensare né fare diversamente da loro. Bisognava dare ragione in tutto. La zia difendeva le sue figlie, ma io non mi sono mai sentita difesa da mia madre. Mia sorella, che era la più piccola, era difesa da tutte le cugine, dicevano che io ero gelosa di lei. Mia sorella andava sempre dalle cugine, quando aveva bisogno di qualcosa... Intorno ai 10 anni avevo l'idea della morte come soluzione e liberazione in sé, non tanto il pensiero del suicidio. Pregavo di morire presto: mi sembrava di essere inutile".

Le propongo la continuazione del lavoro svolto nella seduta precedente, attraverso il "controllo" della fantasia guidata relativa al ruolo protettivo raffigurato come "angelo custode".

La sua "guida" segnala che la fantasia è stata seguita e gradita ma non è risultata efficace. Viene progettato e attuato un viaggio fuori dal nostro tempo e spazio che dia un salto di

qualità sul piano evolutivo, ma lo scopo non è raggiunto e il viaggio non risulta né interessante, né mitico. La ripetizione dà un esito identico. Allora la "guida" diventa regista e introduce varianti nel viaggio finché diventa interessante e mitico e dà i migliori risultati. Tuttavia, rivedendo il viaggio come se fosse un film, consciamente, l'esito non è positivo, anche se ci saranno cambiamenti nella situazione entro un mese e accetta di fare questo tipo di viaggi nei sogni notturni due volte alla settimana.

Alla fine, Dacia dichiara che sentiva "la testa girata in su in modo innaturale (non staccata). A volte, a casa, quando faccio il T.A. le mani sembrano girate in su e non sento il contatto".

Dice che ricorda poco, ma poi riferisce quanto segue: "All'inizio (primo viaggio inconscio eraa come se fossi dell'acqua chiusa in una sacco trasparente. Poi era come se si aprisse una voragine e l'acqua scendesse giù' in questo buco: una cosa lenta. Poi è cambiato e vedevo belle case in stile e poi mi sono trovata circondata da colline piene di molta gente e io ero in mezzo. Non ricordo il film (conscio). Nel film del cambiamento, ero dietro una porta a vetri e facevo segno di entrare a qualcuno: non vedevo chi fosse. Sono sempre sola in questi viaggi. Anche se c'è qualcuno, non lo identifico".

RIFLESSIONI MARGINALI

Dacia, attraverso le "resistenze" manifestate in seduta, segnala che intende avere il controllo della relazione terapeutica. Un metodo tipico per prendere il controllo su una persona di questo tipo è domandarle di non essere capace di fare ciò che le è stato detto. A questo punto lei dichiara di non esserne capace rispondendo alle indicazioni date.

D'altro lato, il cambiamento costituisce una minaccia per lei in quanto le propone un differente modo di vita e anche le dà la responsabilità di rompere determinati modi di porsi in relazione con la figlia e con il marito.

E i sintomi di lei manifestati, da un punto di vista comunicativo rappresentano una incongruenza, in quanto fa qualcosa in modo eccessivo o evita di fare qualcosa o segnala che non dipende dalla sua volontà perché non può fare altrimenti. L'aspetto cruciale del sintomo è il vantaggio che dà al cliente nell'ottenere il controllo di ciò che deve accadere nella relazione con altri, di frequente rappresentati da uno o più familiari. Il sintomo può costituire un grave disagio per Dacia, ma c'è da segnalare che alcuni preferiscono questo disagio piuttosto che vivere in un mondo imprevedibile di relazioni sociali su cui essi hanno poco controllo.

All'interno della terapia, la natura della relazione è soggetto costante di definizione da parte dei due partecipanti alla relazione. D tipo di relazione diventa argomento rilevante quando il terapeuta fa una manovra che può essere definita una richiesta, un ordine o un suggerimento che il cliente faccia, dica, pensi, senta o noti qualcosa, o come un commento del comportamento dell'altro. Una manovra provoca una serie di contromanovre in tutti e due i partecipanti alla relazione, finché elaborano una definizione comune e soddisfacente della relazione.

Queste manovre non coinvolgono solo il livello verbale, ma anche la metacomunicazione tra le persone, cioè il modo di qualificare o commentare i messaggi che esse si scambiano.

DICIANNOVESIMA SEDUTA

(dopo quindici giorni, per una mia assenza di una settimana)

Dacia viene vestita con il suo tailleur nero e mi dice che non potrà più venire, perché il marito si è indebitato e non ha liquidità. Accetto la sua decisione anche in considerazione del fatto che, a mio avviso, la terapia è giunta ad un punto ottimale lasciandole l'opportunità di rivederci più avanti, se necessario. Lei osserva: "Adesso prendo le cose con più distacco. Prima mi sarei sentita subito male". Mi riferisce di aver fatto tre sogni, di cui il primo era un incubo: "C'era un fiume in piena; l'acqua scura marrone, torbida. Su un ponte c'era mia madre che guardava e mia figlia che ha fatto un salto e si è seduta sul parapetto, mi ha sorriso e si è buttata. Nuotava e cercava di tornare a riva, ma i sassi erano friabili ed è scomparsa sott'acqua. Ero spaventata; ma lei non si agitava, come se non fosse in reale pericolo, come se fosse in piscina. In quel momento, mi sono svegliata urlando. La settimana prima ho sognato che perdevo due denti. Ero angosciata. Li ho trovati in bocca. Stanotte ho sognato che volevo avere un bambino".

Le propongo una modalità di elaborazione dei sogni, in cui scrive il copione di un film a lieto fine di cui i sogni fanno parte delle scene principali. Il film viene ripetuto prima inconsciamente e poi consciamente, tante volte quanto è necessario, sotto la regia della "guida", finché ha prodotto tutto ciò che poteva produrre in benefici, cambiamenti, vantaggi evolutivi. Alla fine, farà un sogno o avrà sensazioni e immagini, in modo che la mente ordinaria sappia quali cambiamenti ci saranno nella vita del soggetto, a partire da quel momento, che deriveranno dal lavoro appena fatto.

Al risveglio, Dacia commenta: "Non ricordo più niente, a parte un treno lungo e veloce che pareva andasse sulle montagne russe. So che stavo facendo qualcosa, ma non ricordo niente. Quale immagine finale, stava discutendo con qualcuno anziano che aveva delle cose esposte su un banchetto. Poi è svanito tutto.

RIFLESSIONI MARGINALI

Come si può riscontrare seguendo le fasi del cammino terapeutico-evolutivo di Dacia, se si presuppone che sia l'autocoscienza a provocare il cambiamento, allora diventa facile descrivere il paziente che è cambiato come colui che ha una maggiore autocoscienza. Ma se la causa del cambiamento risiede in una situazione che costringe il paziente a rispondere in modo diverso dal precedente, la sua condizione dopo il cambiamento è meno facile da descrivere. A meno che non ci si limiti a dire che egli risponde in maniera diversa, che non presenta più il comportamento sintomatico e che si pone in relazione con gli altri in modo diverso.

In psicoanalisi un cambiamento rapido viene chiamato "luna di miele", "effetto di transfert" o "fuga nella guarigione". Ci si può chiedere però se non è il prolungamento del trattamento a prolungare il problema. Considerando che, spesso, ci sono pazienti che sembrano presentare un cambiamento più radicale dopo che hanno terminato l'analisi che nel corso di questa, c'è da chiedersi se non sia più utile per il paziente interrompere la terapia dopo il "decollo", dal momento che l'aereo ormai in volo se la cava con la "forza portante" che lo tiene in aria.

Nella terapia a breve termine il terapeuta interviene nella vita del paziente, produce un cambiamento e quindi rapidamente si ritira in modo che il cambiamento possa continuare ad operare indipendentemente da lui.

Volendo paragonare il mio tipo di intervento a quello del chirurgo, si può dire che ho "preparato" la paziente all'anestesia, ho effettuato l'intervento e l'ho assistita nel decorso post-operatorio e poi l'ho dimessa, confidando nei suoi progressi dopo la dimissione e dichiarandomi comunque a sua disposizione per qualsiasi "necessità".

Il cambiamento cui abbiamo assistito nella terapia di Dacia sembra essere discontinuo, ossia è avvenuto per fasi discontinue, nel senso che in un certo momento lei era in crisi e nel momento successivo stava meglio. All'improvviso, si è sentita più distaccata da quegli aspetti della sua vita che prima considerava drammatici, mostrando una maggiore elasticità nelle strategie utilizzate con gli altri, presumibilmente perché si è liberata del "filtro

deformante" ossia delle "lenti colorate" che alteravano il modo in cui vedeva se stessa, gli altri e il mondo.

In definitiva, se si può descrivere il contesto in cui avviene il cambiamento terapeutico, la sua natura rimane più oscura.

RIFLESSIONI CONCLUSIVE

Né l'Innocente né l'Orfano hanno alcun senso effettivo dei propri confini. L'Innocente prova un senso di unità con l'universo e con gli altri. L'Orfano concepisce la separatezza solo come una mancanza e una ferita. L'Orfano si sente separato, ma indebolito piuttosto che rinforzato da quella separazione. È l'archetipo del Guerriero che aiuta a trovare e a creare i confini e a difenderli dagli attacchi. Senza l'archetipo del Guerriero, è difficile sviluppare un senso di identità che sia il proprio e non di un altro. È il Guerriero che custodisce i confini e protegge lo sbocciare dell'Io.

Dacia appare talvolta Innocente, con l'Orfano interno represso e il Guerriero praticamente allo stato embrionale. Essendo più Innocente che Angelo custode, si aspetta inconsciamente che la figlia si prenda cura di lei, creando in tal modo un effetto onda sulla nuova generazione, poiché la figlia avrà difficoltà a trovare il proprio vero sé, essendo stata inizialmente fusa con la madre e tutta presa dal compiacere e coccolare quest'ultima. Essendo stata catapultata nel ruolo di madre quando non aveva ancora cominciato il suo Viaggio, né stabilito un reale senso di identità separata dai propri genitori o dal gruppo di appartenenza, non può aver adeguatamente cura di qualcun altro senza mutilare se stessa.

L'archetipo dell'Angelo custode, come tutti gli archetipi, ha in sé per sua natura un lato negativo. Una manifestazione di tale lato è il Soffocatore, ossia quella "parte" che vuole mantenere la madre o il padre archetipici fagocita il nuovo e delicato sé che cresce, nel tentativo di renderlo o di mantenerlo parte di sé.

È l'archetipo del Cercatore che sollecita Dacia a cercare *chi è* in base a ciò che fa, pensa e sente. Essendo stato affrontato il punto nevralgico fondamentale, infatti, lei può procedere rapidamente ad imparare le "lezioni" e a conquistare i doni degli altri archetipi. Sentendosi Orfana trascurata dalla madre, doveva fermarsi a provare fino in fondo la sofferenza dell'abbandono, chiedere aiuto e accettare che qualcuno la aiutasse. Essendo ricorsa alla terapeuta, con un'iniziativa trasformativa, si è messa in condizione di rinunciare all'illusione di poter sistemare le cose da sola, cercando seriamente aiuto e questo, di per

sé, già porta a sviluppare la capacità di armonizzare la fiducia con la cautela, e all'integrazione dell'Innocente.

Da un punto di vista diagnostico, affiorano le caratteristiche che configurano un quadro di Fobia sociale o Disturbo da Ansia Sociale. In effetti, è presente una paura marcata e persistente che concerne le situazioni sociali e prestazionali che possono creare imbarazzo (Criterio A, secondo il DSM 1V). Al riguardo, Dacia riferisce: "Non ho problemi a viaggiare con qualsiasi tipo di mezzo. Ma, quando facevo un viaggio col marito, mi sembrava di essere fuori posto, di non saper parlare, conversare con gli altri. Faccio fatica ad instaurare rapporti. Tendo a restare in un angolino quando nei villaggi c'è animazione: preferisco scomparire".

L'esposizione alla situazione sociale o prestazionale quasi invariabilmente provata a una risposta ansiosa immediata (Criterio B). Relativamente a questo punto, Dacia riferisce: "Mi succede quando devo parlare con persone che sembra sappiano tutto. Li trovo in difficoltà e non riesco ad essere lucida. Quando devo instaurare un nuovo rapporto, mi sento inadeguata. Succede quando devo andare a parlare con i professori di mia figlia: ho paura che mi dicano qualcosa di negativo su di lei. Dopo ci rimuginiamo e non riesco neanche a dormire di notte, se penso di avere detto qualcosa che può essere frainteso".

Questa risposta può prendere la forma di un Attacco di Panico situazionale o sensibile alla situazione e Dacia riconosce che la sua paura è eccessiva (Criterio C). Risultano soddisfatti i criteri per l'Attacco di Panico in quanto, durante un periodo preciso di intensa paura o disagio, si manifestano improvvisamente e raggiungono rapidamente il picco almeno quattro sintomi codificati nel DSM IV. Essi sono costituiti da: a) "chiusura dello stomaco" e dolori addominali con scariche, per cui deve andare spesso in bagno, b) sensazione di svenimento, anche se non è mai svenuta; c) paura di perdere il controllo e sensazione di essere incapace; d) sensazione di formicolio alle mani, piedi e testa; e) vampate di calore che partono dallo stomaco.

La situazione sociale o prestazione viene evitata, anche se viene talvolta sopportata nel timore (criterio D). Dacia si rifiutava di uscire, quando è venuta un terapia: "L'ansia mi prende quando devo uscire con determinate persone che so che mi guardano e mi giudicano. Non riesco ad uscire con loro tranquillamente".

L'evitamento, la paura e l'ansia anticipatoria concernente la situazione sociale interferiscono significativamente con la vita sociale del soggetto che presenta un disagio significativo derivante dalla presenza della fobia e tale da richiedere un intervento terapeutico (Criterio E).

Nella situazione sociale, Dacia è preoccupata di rimanere imbarazzata, e timorosa che gli altri la giudichino in modo severo e negativo. Il prototipo della Fobia Sociale è caratterizzato dall'evitamento delle situazioni sociali in assenza di Attacchi di Panico inaspettati ricorrenti. Quando gli Attacchi di Panico si manifestano, assumono la forma di Attacchi di Panico situazionali o sensibili alla situazione, ossia compaiono soltanto in situazioni che richiedono prestazioni sociali, mentre il Disturbo di Panico è caratterizzato da ricorrenti Attacchi di Panico inaspettati non limitati alle situazioni sociali. Inoltre, sono presenti i criteri diagnostici per Disturbo Evitante di Personalità in quanto è presente un quadro pervasivo di inibizione sociale, sentimenti di inadeguatezza e ipersensibilità al giudizio negativo, ed è presente in una varietà di contesti. Alcuni elementi indicano la presenza di tale quadro:

- a) evita attività lavorative che implicano un significativo contatto interpersonale, perché teme di essere criticata e disapprovata. Fa quindi la casalinga, pur potendo lavorare (Criterio A1 DSM IV);
- b) è riluttante nell'entrare in relazione con persone a meno che non sia certa di non essere criticata; (Criterio A2);
- c) si preoccupa di essere criticata o rifiutata in relazioni sociali (Criterio A4);

Al riguardo, Dacia dichiara: "Ho paura dell'invasione della gente. La mia casa era invasa dalle zie; non c'era niente di privato. Quello che succedeva in casa lo doveva sapere tutto il parentado e ciò mi dava fastidio. Ho paura che, dando confidenza, invadano troppo la mia vita, che vengano a controllare, guidare, giudicare la mia vita. Quando conosco una persona, se la sento troppo invadente, interrompo il rapporto". Questa tematica tocca il problema dei confini dell' Io del soggetto cui si è accennato in precedenza.

- d) è inibita in situazioni interpersonali nuove per sentimenti di inadeguatezza (Criterio A5);
- e) si vede come inferiore agli altri (Criterio A6).

FOLLOW UP

Il percorso terapeutico-evolutivo di Dacia è durato cinque mesi.

La contatto telefonicamente a metà ottobre del 2006. “Adesso sto bene, meglio, riesco a gestirmi meglio - dichiara - La figlia è maturata; capisce di più. Prima mi preoccupavo troppo di tutto. Ho imparato a lasciare più responsabilità a lei. Ha preso la maturità scientifica e si è iscritta all’Università, (Scienze della produzione animale) ma ha lasciato perdere dopo alcuni esami, perché non aveva sbocchi. Da pochi giorni lavora nel settore metalmeccanico (come operaia). Lascio fare a lei. Io lavoro come operaia metalmeccanica”.

Le chiedo se è nella stessa ditta della figlia e lei si schermisce: “Proprio no! Preferisco che si faccia la sua strada!”

Ad una domanda più specifica sul suo stato, risponde: “Ho alti e bassi di umore; adesso riesco a superare certe situazioni. Mi vizio, quando sono giù (facendo compere). Leggo molto e mi distraigo molto”.

Da quanto viene riferito, si può cogliere una tendenza della figlia a non permettersi “ambizioni” che superino la madre. Il commento della madre che la figlia “non aveva sbocchi” nella facoltà prescelta, per cui “ha lasciato perdere” e ha abbracciato lo stesso lavoro della madre, anche se in un’altra ditta, sembra avallare l’ipotesi che la figlia non si sia permessa il viaggio dell’individuazione, dell’affermazione di un Sé autonomo dalla madre, perlomeno in questa fase della sua vita.

La madre preferisce che la figlia “si faccia la sua strada”, ma concretamente ciò risulta difficile da attuare.

CONCLUSIONI

L'Eroe e l'Eroina apprendono un processo, che ha inizio con la *consapevolezza di soffrire* (fase dell'Orfano) e la ricerca *della causa* della sofferenza (fase del Cercatore) che prosegue con l'iniziativa di agire per fermarla (fase del Guerriero). Un po' alla volta, l'Eroe e l'Eroina comprendono che, uccidendo un "drago", non si risolvono definitivamente tutti i problemi, ma che si deve continuare ad uccidere draghi per tutta la vita. E, quanto più combatteranno, tanto più si fideranno di se stessi diventando più forti e più sicuri di sé, e tanto meno violenti dovranno essere. L'Eroe, alla fine, può essere tanto più gentile con se stesso e con gli altri e non ha più bisogno di definire l'altro "cattivo", avversario, o potenziale convertito alla sua "fede". Può vederlo come un altro eroe o eroina simile a lui/lei, in quanto svilupperà flessibilità e umiltà. In effetti, tutte le verità liberanti, in se stesse, sono imperfette e, pertanto, parzialmente fallimentari, in quanto ciascuna è solo una parte della verità.

Se l'Eroe o l'Eroina non regredisce rifugiandosi nel dogmatismo e diventando un "tiranno" o una "tiranna", nella sua veste di capo scuola, capo religioso o capo politico o semplicemente di cittadino, si accorge che siamo tutti come i ciechi della favola, ognuno dei quali tocca l'elefante e "pretende" di descrivere l'elefante intero e allora smorza le affermazioni drastiche, perché si rende conto che la flessibilità è la via verso l'"obiettività".

Questo processo implica dunque un percorso che attraversa vari stadi di evoluzione. E le Eroine presentate in questo libro vengono sollecitate a superare i livelli più bassi per poter fare una scelta netta in favore di se stesse e della propria integrità.

La storia di Ada comincia in cattività. Si sentiva prigioniera di un carceriere "sicuro, duro e intelligente", secondo la definizione che dà del marito, appena l'ha conosciuto a 18 anni, mentre lei si sentiva "insicura e deficiente, l'opposto". In realtà, il suo vero carceriere è costituito dal condizionamento del passato e della falsa identità imposta dai ruoli culturali dominanti.

La pressione ad adattarsi, a fare il proprio dovere, a fare ciò che gli altri vogliono, - compresa la decisione di interrompere gli studi dopo la terza media - ha fatto sì che Ada si astenesse dall'intraprendere il suo Viaggio per timore di ferire il padre, la madre, e il marito.

Durante il percorso evolutivo, si è accorta che quotidianamente feriva gli altri rinunciando a se stessa, permettendo al marito di schiacciarla e annullarla. In realtà, lui non è più rozzo, sul piano evolutivo, di quanto non sia lei, se lei indulge al sé meno "cresciuto" di lui, perché ciò significa che si abbassa al suo livello.

Non avendo sviluppato a sufficienza il senso di una propria individualità separata e autonoma, è sostanzialmente in balia di quello che pensa siano le opinioni degli altri. Alla quindicesima seduta, infatti dichiara: “Mi sono adagiata. Non ho il sistema per impormi. Non ho carattere. Basta poco per mettermi il dubbio. Mi faccio sempre convincere. Sono sempre stata ansiosa”.

Finchè non avrà sviluppato chiari confini, pertanto, Ada penserà, a ragione o a torto, di essere tenuta prigioniera da qualcuno o qualcosa. Inizia il suo viaggio alla ricerca della propria “verità” attaccando le “verità” del marito. Ciò le provoca l’aggressione e l’“abbandono” per un’altra donna.

L’intensificarsi del senso di vuoto nel ruolo tradizionale e la sua solitudine all’interno di quel rapporto fa scattare, con la sua stessa spiacevolezza, la chiamata alla ricerca.

L’alienazione all’interno di una condizione di prigionia è lo stadio iniziale della condizione del Cercatore, seguito dalla scelta consapevole di fare il proprio Viaggio e sperimentando a fondo la solitudine che ha creato per la sua stessa crescita. Tutti noi abbiamo bisogno di un periodo di solitudine per scoprire chi siamo. A volte nel nostro Viaggio dobbiamo vagare un po’ per crescere. Il processo di prestare ascolto ai nostri desideri e fare in modo di realizzarli, è fondamentale per costruirci un’identità. D’altronde, le persone più felici sono quelle che rischiamo abbastanza per essere pienamente se stesse imparando chi sono in base a ciò che vogliono, fanno, pensano e sentono.

Alla quattordicesima seduta, nel Viaggio immaginario, Ada va da sola in treno a Parigi e commenta: “Ero sola e libera di non avere più marito”. E’ a questo punto che riferisce di non prendere più pastiglie per i suoi sintomi. Il momento di mettersi in Viaggio, in cui prende coscienza che è sola, coincide con la sensazione di libertà e la “sicurezza di arrangiarsi”. Comincia ad acquisire abbastanza fiducia in sé da trovare un senso di sé al di fuori dei ruoli che abitualmente interpreta.

Ada si conosce meglio nel momento in cui concilia il ruolo di madre con la responsabilità verso se stessa. La maturità, in effetti, arriva quando si realizza quel curioso combinarsi dell’assunzione delle responsabilità per le scelte precedenti con la massima creatività possibile rispetto ai modi in cui portare avanti il proprio Viaggio.

In effetti, Ada precisa alla diciottesima seduta: “Non ho sviluppato me stessa, quello che ero io [...] Sono sempre quella che si appoggiava in tutto, anche nel vestire [...]. Io invece penso sempre agli altri, al figlio, al marito. Non faccio cose per me, per non togliere tempo al figlio e al marito. Ho questo sacrificarmi per non sentirmi in colpa”.

In realtà, questo continuo appoggiarsi di Ada sugli altri ha il vantaggio di mascherare la sua solitudine perfino a se stessa. Il suo senso di identità (in definitiva il senso della sua vita) dipendeva dal suo sacrificarsi in quel modo per la famiglia. Senza quel bisogno di sacrificarsi non sapeva più chi lei fosse. L'azione dei sintomi l'ha sospinta nel cuore del Viaggio, alla ricerca della sua vera identità.

Ilaria ha un terrore infantile di non poter sopravvivere se non compiacendo gli altri, conformandosi alla "maggioranza": "Se c'è un argomento di discussione – afferma alla ventiduesima seduta – mi sento inadeguata: ho paura di dire una cosa non vera, per cui mi metto con la maggioranza, anche se non lo penso. Non riesco a dire la mia idea: ho paura di essere criticata ". Le è stato insegnato che deve obbedire a certe immagini di comportamento femminile per essere amata e considerata attraente. Eppure, finché Ilaria si calerà in certi ruoli anziché affrontare il suo Viaggio, non si sentirà mai amata per se stessa e non farà mai l'esperienza dell'intensità di una relazione sessuale profonda con il marito. Così può avere un sacco di amanti in fantasia (compare, cognato e amici) e insieme sentirsi vuota, "indigente", con qualcosa che continua a mancarle.

Senza un sé, non è realmente possibile dare molto amore né prenderlo. Quando una persona interpreta un ruolo per avere l'amore o il rispetto di un'altra – e nascondere chi realmente è, che può essere benissimo una massa di bisogni – non si sente mai veramente amata per se stessa. E' il ruolo che si sente amato. Ecco perché Ilaria si mette con un ragazzo "che stava con me solo per fare sesso" o "per un fatto materiale". Anche riguardo al marito riferisce sensazioni analoghe: "Ogni tanto ho il dubbio che mi usi" (quindicesima seduta).

L'Orfano e l'Angelo custode ai primi livelli di comprensione, in effetti, pensano che per avere l'amore si debba compromettere la propria identità. In questo modo ritengono che, se dovessero essere totalmente se stessi, si ritroverebbero soli, senza amici e in povertà.

All'Orfano la ricerca sembra indicibilmente pericolosa. Ma il vuoto e la stessa vulnerabilità che provengono dagli approcci condizionati alla vita finiscono per spingere giovani donne come Ilaria a intraprendere il loro Viaggio e a scoprire o a crearsi un'individualità.

Dacia ha rinunciato alla sua identità per compiacere gli altri. Così, si è resa conto che stava vivendo la vita al posto di sua figlia, spingendola a fare quello che lei avrebbe voluto e non ha fatto.

Il sacrificio del proprio desiderio di autonomia e indipendenza è stato interpretato da lei come buono e altruistico, mentre in realtà ha finito per risucchiare l'autonomia e l'identità della figlia. I rischi che corrono le madri che rinunciano al proprio Viaggio, apparentemente

per amore della famiglia, sono dunque altissimi. Il perseguimento di uno stato di equilibrio tra la cura degli altri e l'impegno con se stessi, nella ricerca e affermazione della propria identità, sembra pertanto contrassegnare la maturità nelle scelte di vita.

Tuttavia, le scelte dei Cercatori e delle Cercatrici sono inizialmente rozze e goffe. Dacia si è accompagnata al marito molto a lungo, al di là della sua volontà – con qualche “fuga” da parte di lui -, così che nel momento in cui decide di prendere la vita nelle sue mani, sostiene che lo fa facendo nell'interesse della figlia.

Essendo cresciuta in un ambiente che esalta il dovere, il sacrificio, il conformismo sociale, l'essere buone e compiacenti, il suo desiderio di autonomia e indipendenza viene vissuto da lei come egoistico e malsano. La sua prima richiesta di aiuto assume le sembianze di un tentativo di liberare la figlia dai danni del Soffocatore presente nell'archetipo dell'Angelo custode. In effetti, Dacia non sa cosa significhi avere una propria identità o aspirare ad averne una. E' la “malattia” a fermare la spirale in cui si trova, come mezzo inconscio per segnalare che è giunto il momento di porre fine al suo malsano rapporto simbiotico con la figlia.

Il cammino evolutivo ha sollecitato lo sviluppo di confini tali da permettere di stare con la figlia consentendo a quest'ultima di poter essere se stessa.

In sintesi, il Viaggio inizia come risposta ad una grande aspirazione. Ci sentiamo scontenti, prigionieri, alienati o vuoti. Spesso non sappiamo neppure definire ciò che ci manca, ma aneliamo a quel misterioso qualcosa.

Gli adolescenti decidono che i propri genitori sono ristretti o repressivi o che semplicemente non capiscono. In linea generale, comunque, poche persone sentono di avere il diritto di lasciare qualcuno – un genitore, un innamorato, un lavoro, un amico, un modo di vivere – senza arrivare alla conclusione che quello che loro stanno lasciando è cattivo. D'altronde, succede che si voglia semplicemente andare via perché si ha bisogno di crescere.

La consapevolezza che il proprio salvatore diventa sempre un oppressore se non si va avanti quando è il momento di farlo, si fa strada più tardi, se ciò avviene. Anche se il marito, il genitore, l'amico, il capo è un essere meraviglioso, per chi sente l'impulso della ricerca è un carceriere e la Cercatrice ha bisogno di lasciarlo, almeno finché ha sviluppato confini tali per la sua identità da permetterle di stare con lui ed essere se stessa nello stesso tempo.

In linea di massima, se qualcuno all'improvviso diventa ostile o rifiuta gli atteggiamenti che in passato gradiva, bisogna riconoscere che, probabilmente l'altra persona sta cambiando, a meno che l'altro non sia cambiato radicalmente. L'amico o innamorato o

marito o moglie forse ha bisogno di un po' di distanza. Se questa distanza non viene concessa, troverà motivi di lite e qualificherà il compagno come "cattivo" o "oppressivo".

Se invece si accetta la separazione e si decide di lasciare totalmente libera l'altra persona, è molto probabile che alla fine si venga ricompensati da un nuovo rapporto più profondo e più sicuro con quella persona o comunque dalla coscienza di aver fatto una cosa buona per tutti e due.

Viceversa, se si è terrorizzati dall'abbandono e si vuole controllare chi si ama e di conseguenza far fallire il loro Viaggio, ci si comporta come "draghi" nella propensione a divorare chi si ama, per placare le proprie paure e insicurezze. In tal caso, è opportuno fermarsi, affrontare paure e senso di solitudine, elaborarli e cedere alla richiesta di libertà dell'altro. E' essenziale constatare che l'opposizione è basilare per la maggioranza di noi, al fine di costruirci un'identità.

Il nostro senso di identità si affina mentre ci confrontiamo con i modelli di comportamento proposti dalla famiglia, dalla scuola, dalla società ecc. La pressione a conformarci a tali modelli proveniente dalla cultura e dalla famiglia ci obbliga a prendere coscienza delle nostre differenze rispetto a tali modelli e a rafforzare la nostra identità.

Quando l'adattamento per noi non funziona – e presto o tardi questo succederà – siamo nella condizione critica di dover scegliere fra il diventare camaleonti o l'assumerci il rischio di dissociarsi dagli altri.²²

Se scegliamo la seconda alternativa, siamo sospinti sulla via dell'eroismo, in cui procediamo da soli. "Molti di noi – scrive Pearson – sperimentano questa iniziazione molte volte nella vita: ogni volta lacerati fra il desiderio di restare nel noto e nel sicuro e l'apparentemente opposto bisogno di crescere e rischiare, affrontando l'ignoto.

Questa tensione spiega la sofferenza che accompagna la crescita e l'abbandono della casa, sofferenza provata dagli adolescenti o dai giovani adulti; spiega la difficoltà della crisi della maturità, che ci sfida ad abbandonare il senso di identità basato su un ruolo, sul successo o sul rapporto con gli altri, per affrontare profondi interrogativi psicologici e morali riguardo a chi siamo e, per gli individui di maggior fede e spiritualità, la lotta interiore riguardante la morte.²³

Fare una scelta netta in favore di se stessi e della propria integrità può significare rimanere soli e non amati. Ma questo è il prerequisito dell'eroismo e in definitiva dell'essere capaci di amare gli altri pur restando autonomi. Questo è essenziale per creare i giusti confini,

²² Cfr. Pearson C.S. *L'eroe dentro di noi*, op. cit. pp. 85-86

²³ *Ibidem* p. 86.

così da poter vedere la differenza tra noi stessi e l'altro e da non dover ridurre gli altri a oggetto per conoscere noi stessi e che cosa vogliamo. Solo a questo punto è possibile insieme empatizzare con l'altro e rispettarlo, e contemporaneamente fare ciò che dobbiamo fare per noi stessi.²⁴

Se la storia dell'Orfano ha inizio in paradiso, quella del Cercatore comincia in cattività. Nelle favole, il potenziale Cercatore può essere rinchiuso in una torre o in una caverna ed è in genere prigioniero di una strega o di un orco tirannico o di qualche altro essere spaventoso. Spesso, il carceriere simboleggia lo status quo, l'obbedienza e la falsa identità imposta dai ruoli culturali dominanti.

In altri casi l'Eroe, e in particolare l'Eroina, può essere immaginata come stregata da uno specchio: simbolo della preoccupazione per il proprio aspetto e dell'ansia di piacere agli altri, anziché di guardarsi intorno e del proprio piacere.

Spesso all'Eroe e all'Eroina viene detto che la sua gabbia equivale al paradiso e che andarsene implicherà inevitabilmente una "caduta dalla grazia". In altre parole, viene suggerito che la gabbia è buona perché protegge.

Il primo compito del Cercatore è quindi quello di discernere chiaramente, di riconoscere, ammettere e dichiarare che la gabbia è una gabbia e il carceriere è un carceriere, un oppressore.

Ciò può risultare molto difficile, in quanto l'Eroe o Eroina può temere e disapprovare la ricerca. Infatti, le persone che si trovano nello stadio dell'Angelo custode considerano l'impulso della ricerca egoistico e sbagliato, perché implica anche voltare le spalle ad alcuni doveri per dedicarsi alla scoperta di sé e all'autorealizzazione. Lo stesso impulso della ricerca può sembrare al Guerriero un istinto di fuga e una debolezza.

D'altronde, se il Cercatore sceglie di portare avanti il suo Viaggio, ad un certo punto può perfino sentirsi colpevole, poiché l'atto di affermare la propria identità e di sviluppare un Io è tradizionalmente visto come atto di trasgressione a modelli culturali acquisiti. Ad esempio, recentemente ho ascoltato le dichiarazioni di due giovani fidanzati in cui lei lo ha lasciato perché lui non approvava le sue ambizioni di carriera con progetti a lungo termine. Lui le rivolgeva la domanda: "E chi te lo fa fare?". In effetti, all'Orfano la ricerca sembra indicibilmente pericolosa e questo ragazzo non sopportava l'idea che la fidanzata si allontanasse per studiare e proseguire nel suo Viaggio. Questa Eroina si è sentita duramente contrastata nel suo impulso di affermare la propria identità e di sviluppare un Io. Ha

²⁴ Cfr. op. cit. p. 89.

riconosciuto i limiti della gabbia e del suo carceriere e ha deciso di troncare una lunga relazione che le impediva ormai di crescere.

Oggi è più facile che un'Eroina che decide di intraprendere il suo Viaggio trovi appoggio nell'ambiente circostante, in quanto i suoi sentimenti e giudizi sono rinforzati da quelli di altre donne che hanno fatto o avrebbero voluto fare scelte analoghe. Ad esempio, ho riscontrato che aumenta il numero delle madri che vedono di buon occhio le scelte indipendenti delle figlie, mentre un tempo le stesse madri scoraggiavano queste scelte e spingevano le figlie a sposarsi presto, ritenendo che questo coincidesse con la realizzazione della vita di una donna.

Quando il Cercatore o la Cercatrice si mette in viaggio, il suo gesto ha un effetto – onda e permette a coloro che ama di mettersi in viaggio anche loro, Come nel caso sopra riferito, forse all'inizio il fidanzato si sentirà minacciato e in collera; ma prima o poi dovrà anch'egli partire o affiancarsi. E, in effetti, ha scelto di partire per un viaggio vacanziero. Andandosene in giro per il mondo, il Cercatore sperimenterà per un po' la solitudine, ma presto o tardi, se lo vuole, svilupperà rapporti migliori, rapporti più autenticamente soddisfacenti in quanto basati sul rispetto per quel Viaggio.

D'altronde, il Viaggio è indispensabile per scoprire la propria identità in base a ciò che si pensa, si sente, si fa e si vuole. Per quanto la donna possa aver imparato a donare se stessa, il suo sacrificio non servirà a nulla se non ha anche imparato chi è. Talvolta una donna trova un uomo, ma con il tempo giunge a rendersi conto che, mentre lei si è sacrificata per lui, lui non solo non si è sacrificato per lei, ma è sprezzante e ingrato. Magari fa commenti su quanto è diventata noiosa o è infantile, perché gli telefona quando ha bisogno di lui.

Il nostro sistema economico e, prima ancora, il nostro sistema educativo sembrano sfruttare la carenza d'amore. Ci viene insegnato a lavorare duro per poter avere le cose che ci faranno amare, rispettare, ammirare dagli altri. Questo comprende il comprarsi begli abiti e belle auto, trovare belle case per viverci, e avere i soldi per comprare un sacco di cose appetibili. Tutto ciò viene predisposto per attirare una compagna o un compagno. Tuttavia, questa strategia non soddisfa i reali interessi delle persone.

Innanzitutto, le persone manipolate in questo modo dai condizionamenti culturali non hanno il tempo o la predisposizione a sviluppare un'identità. Ritengono che basti costruire una prigione dorata per attrarre una donna e convincerla a viverci al loro servizio. Una donna-tappeto di loro proprietà, da portarsi dietro, soddisfa i loro desideri narcisistici, ma può stancare e stancarsi del suo ruolo imposto.

Allora è controproducente orientarsi verso una pseudo-indipendenza estetica, comprando vestiti firmati, borse o cravatte personalizzate, usare prodotti studiati per rispondere al bisogno di essere diversi e anticonvenzionali secondo la moda. Questi pseudo - Cercatori, insieme alla loro esigenza di girare il mondo, vengono incanalati verso l'obbedienza a tutto ciò che si considera il modo d'essere "in" o *trandy*. Tuttavia, senza un sé, non è realmente possibile dare molto amore né prenderlo. Anzi, come se non bastasse, questo amore può essere in ultima analisi dannoso per il partner e per gli altri, poiché tende ad essere coercitivo, possessivo, geloso e dipendente. Dal momento che il suo senso di identità proviene dall'avere, come possesso personale, quella ragazza, bisogna che questa sia fatta in un certo modo, che rinunci a frequentare i propri amici per frequentare quelli di lui, che rinunci alle sue ambizioni di carriera per appoggiare la carriera di lui che lavora quattordici ore al giorno e si scoccia se lei ha bisogno di lui durante il giorno e gli telefona perché lo disturba nel suo lavoro. Però lei deve essere sempre lì, come un tappeto "scontato", anche se il suo Viaggio la chiama altrove.

Eppure, questo ragazzo tutto proiettato nel futuro, nella realizzazione di una carriera, sembra sapere con chiarezza ciò che vuole. Gli Orfani narcisisti sembrano vivere totalmente in base al desiderio: "Voglio questo, voglio quello!" Ma i loro desideri non sono affatto desideri autentici. Per lo più sono forme di dipendenza, che mascherano un originario vuoto. Il narcisista non possiede un autentico senso di identità e di conseguenza avverte un vuoto. I suoi desideri sono programmati dalla cultura: "Voglio un computer, un'auto di moda, una casa, ecc." Crede che avere queste cose lo farà star bene.

Anche le strategie relative alla crescita personale possono non essere dettate dai reali bisogni del sé, ma dall'istinto di soddisfare ansie condizionate: "Voglio andare all'università, così potrò essere chiamato ingegnere (o dottore) e guadagnare un sacco di soldi".

In definitiva, quando non hanno sviluppato a sufficienza il senso di una propria individualità separata e autonoma, le persone sono sostanzialmente in balia di quelle che pensano essere le opinioni degli altri.

Una delle maggiori dipendenze nella nostra cultura riguarda i ruoli sessuali tradizionali. Ci hanno insegnato che dobbiamo obbedire a certe immagini di comportamento maschile e femminile per essere amati e considerati sessualmente attraenti. Eppure, finché ci caleremo in certi ruoli anziché affrontare il nostro Viaggio, non ci sentiremo mai amati per noi stessi e non faremo mai l'esperienza dell'intensità di una relazione profonda.

Domenica 14 agosto 2006 il papa Benedetto XVI ha colto l'occasione di una intervista concessa a tre televisioni tedesche, Bayerischer Rundfunk (ARD) Zdf, Deutsche Welle – e

alla Radio Vaticana per dare un annuncio clamoroso: l'apertura della Chiesa a un ruolo attivo per le donne. Anche se non ci sarà il sacerdozio femminile, ha precisato il Papa, << le donne sapranno farsi il loro spazio>> nella Chiesa e non sarà il Papa a opporsi a che ottengano <<il posto operativo>> per loro più opportuno. Anzi ci rallegriamo – che l'elemento femminile ottenga nella Chiesa il posto operativo che gli conviene>> ha aggiunto il Papa. Pur con l'impedimento giuridico a che sia concessa l'ordinazione sacerdotale,<< non bisogna neppure pensare – secondo Ratzinger – che nella Chiesa l'unica possibilità di avere un qualche ruolo di rilievo sia di essere sacerdote>>. Quasi a lasciare intendere di essere disponibile ad una modifica del diritto canonico che apra alle donne, ampliandone compiti e funzioni, pur non arrivando fino all'ordinazione.

E' auspicabile che il Viaggio delle donne trovi la collocazione che gli spetta, affinché le donne possano portare avanti la "ricerca di sé" sperimentando la condizione del Cercatore come uno stato di equilibrio sensibile e dinamico fra la cura degli altri e l'impegno con se stesse. Paradossalmente, spesso è proprio nel risolvere quella che a volte sembra un'intollerabile opposizione, che le persone scoprono più pienamente chi sono. Arrivano a conoscersi momento per momento in base alle decisioni che prendono, tentando di conciliare la preoccupazione per gli altri con la responsabilità verso se stesse.

La maturità giunge quando si verifica una integrazione tra l'assunzione della responsabilità per le scelte precedenti con la massima creatività possibile rispetto ai modi in cui orientare il proprio Viaggio.

Uno dei principali comandamenti invita ad "amare il prossimo tuo come te stesso". Invece, ci è stato insegnato ad amare gli altri dimenticando se stessi, ritenendo che l'amare se stessi sia sinonimo di egoismo o di egocentrismo. Anche il comunismo, in nome dell'uguaglianza e della fratellanza, invita ad ignorare l'individuo, per rivolgersi esclusivamente al sociale e alla comunità in cui si vive. Ciò, a mio avviso, è fuorviante, perché porta a forgiare individui privi di identità che cercano "disperatamente" di essere attraverso il dare, all'insegna del *do, ergo sum*. Ma se un soggetto non ama innanzitutto se stesso e non dà a se stesso, non può amare in modo sano gli altri. Magari li aiuta umiliandoli, perché lui stesso si sente inferiore e umiliato o non valorizzato. Il sano amore per gli altri è quello che trabocca dalla gioia di dare a se stessi e si diffonde al resto del mondo come i cerchi concentrici che si irradiano gettando un sassolino in uno stagno.

Ho conosciuto molte donne affette da quella che io chiamo la "sindrome del limone spremuto". Ho presentato alcuni casi esemplificativi al riguardo. Arrivano da me in terapia sfinite e logorate dal continuo dare senza mai pensare a se stesse, affrante da un martellante e

ossessivo bisogno di correre e assistere familiari, parenti, amici. Si sentono in colpa se si siedono un istante e non tollerano le pause di relax. Un tempo sarebbero state considerate delle martiri da santificare. Eppure, a ben vedere, le vittime sacrificali sono proprio i familiari più vicini a loro, perché il loro modo di assisterli li lega a filo doppio, creando uno stato di dipendenza e di “riconoscenza” che impedisce alle persone di sentirsi autonome e libere.

Ho sentito parlare di formazione di una coscienza morale sana distinta da una coscienza immatura, corrotta o malata. Ma qual è la coscienza morale sana? La risposta a questa domanda esige un’attenta esplorazione di ciò che si intende per “coscienza”, per “moralità” e per “salute mentale”. Occorrerebbe un intero capitolo solo per trattare questi tre concetti. In questa sede mi limito ad osservare che una coscienza morale sana emerge da un sano amore di sé e da un’identità che nasce dal profondo del proprio essere, quale nucleo costitutivo. La sensibilità esercitata a percepire se stessi, ciò che ci piace ed è consono al proprio modo di essere al mondo, ci porta a scoprire chi siamo in base a ciò che vogliamo, desideriamo, a come lo otteniamo, a ciò che pensiamo e sentiamo. Inoltre, la fiducia in se stessi e l’autostima sono gli ingredienti essenziali nella costituzione dell’identità emergente dal nucleo profondo del proprio essere. Questa identità è ben diversa da quella che si struttura per effetto dei condizionamenti sociali e ambientali, la quale rappresenta l’“involucro” di adattamento alle circostanze esterne e, spesso, una inutile impalcatura psichica, una sorta di ponteggio eretto durante la costruzione o la ristrutturazione di un edificio, che serve a puntellarlo per evitare pericolosi crolli.

In linea con quanto esposto, credo che la ridefinizione del “peccato” come “lato debole da rafforzare”, in sostituzione delle “cattiverie compiute”, possa essere presumibilmente più produttiva per le coscienze, in quanto non le paralizza col deterrente dell’inferno o del senso di colpa, attraverso cui si scava all’interno dell’individuo la necessità di una “espiazione”.

In relazione a ciò, le etichette di buono/cattivo, bene/male, vanno revisionate nella loro contrapposizione dualistica e drastica. L’uso corrente del linguaggio del tipo “è una persona cattiva” o “è una persona buona” alimenta l’idea che il mondo sia diviso in buoni e cattivi. Di conseguenza, se uno fa qualcosa che è ritenuto “male”, si sente “tutto cattivo” nella sua identità e non una persona con un lato di sé che va “curato”, “corretto”, “rafforzato”, “ristrutturato”.

Il “sentirsi cattivi” non solo alimenta l’autosfiducia e un’immagine negativa di sé, ma anche l’aggressività verso se stessi e gli altri e spegne la motivazione a crescere che costituisce la spinta propulsiva del processo evolutivo. Pertanto, la pedagogia della formazione della coscienza morale richiede probabilmente una ridefinizione in “positivo” di

tutta la terminologia e dei concetti che rappresentano un deterrente per la crescita psicologica e spirituale.

Al tempo stesso, occorre rinforzare l'autostima, in quanto l'autostima di certi Orfani è talmente menomata che è difficile per loro progredire in un campo qualsiasi – scuola, sport, lavoro, psicoterapia, cammino spirituale. Ogni minimo fallimento appare un segno della propria totale inadeguatezza e si crolla, ci si flagella o si proietta la colpa sugli altri. Questi non hanno idea di stare sbagliando e vanno avanti per la loro strada”.²⁵

In definitiva, una persona di questo tipo può ritagliarsi un “ruolo” di vittima giustificando l'incapacità di rapporti e di riuscita pratica con un trauma infantile, un'ingiustizia sociale e usando la debolezza e l'incompetenza come mezzo per ottenere cure e attenzione. La sofferenza e i torti subiti diventano in tal modo una scusa convincente e utile e portano a sfruttare il senso di colpa degli altri per procurarsi ciò che si vuole.

Leggendo una lettera inviata ad un noto quotidiano del Nordest nell'aprile 2002 quale testimonianza per condannare il terrorismo, in relazione all'omicidio di Marco Biagi, si può comprendere meglio il nesso con quanto esposto. Ecco quanto scrive il lettore: “Eppure, nonostante tutti questi anni, siamo rimasti vittime di questo mondo immondo!... Bisogna cercare di entrare nel cervello di queste persone malate. Terrorismo! E' una dimostrazione di odio verso colui che non ti dà la possibilità di ponderare prima di ammazzare. La colpa non è nostra; è della società che non ti dà mai la possibilità di dire la tua opinione, il tuo pensiero verso la tranquillità e la pace, nei vari problemi della vita! Ma, quante volte abbiamo chiesto al governo di darci la possibilità di parlare? Quante volte ce l'avete data? Mai! Per questo succedono queste orribili cose? La nostra vita è sempre stata come << La roulette>>? Il Governo non sa cosa vuol dire ponderare, prima di sparare! Pensiamo a difendere i nostri diritti e doveri? Cerchiamo di costruire una vera società; dove odio, diventi amore, verso ogni essere umano? Terrorismo! Continuerà per altri <<50 anni>>; fino a quando noi ci odieremo, ammazzandoci tutti. Per colpa di chi governa, anche se oggi siamo contro il terrorismo, domani saremo, ancora qui a dirci, le stesse cose; che diciamo da ben <<42 anni>>?”

Scusatemi per questo mio scritto; ma apriamo gli occhi alla realtà?”

La realtà, per questo signore, è “filtrata” da un senso interiore di indegnità e/o di disperazione circa le possibilità della vita, che lo tiene prigioniero in una situazione limitante. Quanto più la situazione peggiora, come nel terrorismo, tanto più impotente si sente e tanto

²⁵ Pearson C.S., *Risvegliare l'Eroe dentro di noi*, op. cit. p. 104.

più si paralizza. Sentendosi “vittima”, proietta la colpa sulla società, sulle istituzioni, sul Governo.

Vivendo in un mondo di vittime e di carnefici, questo Orfano può scegliere di saltare dall'altra parte della barricata, sentendo che almeno il carnefice ha più potere e controllo della vittima. Questo signore ha bisogno di evolvere, sostituendo la dipendenza dall'autorità con l'interdipendenza rispetto ad altri, feriti come lui, che si aiutano a vicenda, sviluppando aspettative realistiche. Una conferma circa lo stadio evolutivo in cui si trova questo signore di 54 anni ci viene dalla prima parte della lettera: “Siamo rimasti fermi agli anni <<1960>>! Eravamo sotto il Governo:<<Brigate Rosse>>; ed ancora oggi, Loro sono lì, da <<42 anni>>? Cosa è cambiato in tutti questi lunghi anni; niente, eravamo ragazzi che credevamo di arrivare ad un mondo migliore; dove avremmo dovuto insegnare ai ns. figli <<L'amore!>>. In realtà; non sappiamo accettare i ns. diritti & doveri; verso questa parola amare? Io nel 1960 avevo 12 anni; non mi rendevo conto come tanti altri ragazzi di quell'età; non esisteva una così crudele cattiveria, nel voler far male! Eravamo così innocenti di fronte a questa barbarie; ma sapevamo che il male era dietro l'angolo di casa nostra! Eppure nonostante tutti questi anni, siamo rimasti vittime di questo mondo immondo!”.

E' interessante constatare che questa persona si firma “dottore” e possiamo anche accettare l'ipotesi che si tratti di un soggetto con doti altamente sviluppate. Ma non dobbiamo dimenticare che l'Orfano è un idealista deluso e quanto più grandi sono i suoi ideali rispetto al mondo, come spiega il lettore nella sua lettera, tanto peggiore la realtà gli appare. Il sentimento dominante di questa visione del mondo è la paura e la sua motivazione di fondo è la sopravvivenza. La “vittima di questo mondo immondo” vede il mondo come pericoloso e si sente costretta a sopravvivere in un ambiente ostile, senza la forza e le strategie necessarie per fronteggiarlo. Al pari della “fanciulla in pericolo”, giustifica il comportamento terroristico come semplicemente realistico perché “uno deve difendersi prima che l'altro lo aggredisca”.

In questo mondo-giungla, in cui gli esseri umani o sono vittime o sono carnefici, la sua coscienza morale giustifica il crimine, l'omicidio di un riformista convinto come Marco Biagi come “causato” da “un Governo che non dà possibilità di parlare”. Si può allora ipotizzare che la coscienza morale esiga una valutazione non solo secondo il criterio della “salute”, ma anche in chiave evolutiva. Pertanto, una coscienza “matura” può trovarsi in una persona evoluta non tanto riguardo all'età, quanto piuttosto in relazione allo stadio evolutivo del suo Viaggio sotto la “guida” degli archetipi.

Gli insegnamenti delle religioni possono aprirci uno spiraglio su cosa si intenda per evoluzione da un punto di vista etico e spirituale.

I rabbini della religione ebraica insegnavano che nell'uomo ci sono due inclinazioni: una cattiva che nasce al momento del concepimento e una buona che si manifesta soltanto all'età di tredici anni. La cattiva inclinazione esercita il suo potere sin da quando l'uomo è in embrione e può dominarlo fino a settanta e anche ottanta anni. Come resisterle?

I rabbini davano questi insegnamenti: "Dio ha creato la cattiva inclinazione ed ha creato la *Toràh*, la Legge, come antidoto ad essa. Se vi occuperete della *Toràh* non cadrete in suo potere".

La *Toràh* è come la segnaletica: indica la direzione giusta, ma non muove la macchina. Questa ha bisogno di una forza motrice che la porti a destinazione.

Gesù non ha insegnato solo "la via", ha comunicato il suo Spirito, la sua forza per raggiungere la meta. Ha detto nel Vangelo: "Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Consolatore perché rimanga con voi per sempre: lo Spirito di vita".

Siamo soliti immaginare lo Spirito come un qualcosa di invisibile, di intangibile, tutto l'opposto di ciò che è materiale, ma questo modo di intenderlo non è biblico. Lo Spirito è molto reale, è un soffio, un alito forte. Dio è Spirito in quanto in lui esiste una forza travolgente e incontenibile, simile al vento impetuoso. Il sogno dell'uomo è di poter essere reso partecipe di questo Spirito.

Quando i fedeli incontrano Gesù soprattutto nei sacramenti della chiesa, ottengono un aiuto concreto; è la sua amicizia, la sua forza di amore. Gesù dona lo Spirito Santo che aiuta a combattere contro le forze del male. Nell'aprile 2002 il Papa Giovanni Paolo II nel documento sulla celebrazione del sacramento della penitenza ricorda che il male è dentro ognuno di noi, per questo è necessaria la celebrazione individuale della penitenza.

La celebrazione della Penitenza individuale fa emergere le nostre responsabilità personali. L'uomo non è una massa irresponsabile, ma libertà individuale di fronte al male. Lo Spirito Santo di Dio agisce nei fedeli per aiutarli a combattere questo male e a renderli veramente esseri umani liberi.

Perché Dio non interviene a togliere la violenza ed il male nel mondo direttamente? Se facesse questo, distruggerebbe l'essere umano e la sua libertà. E' l'essere umano che deve crescere scegliendo il "bene" con l'aiuto di Dio.

Il ramo di Ulivo era il segno del ritorno della vita sulla terra, il ramo benedetto che viene attaccato alle croci ci ricorda che la vita di Gesù riprende nella sua Risurrezione.

Durante la preparazione alla Pasqua si legge nel Vangelo di Giovanni che Gesù viene condannato non solo perché non osservava la legge del sabato, operando miracoli e prodigi in questo giorno, ma soprattutto perché egli chiamava Dio, suo Padre.

Questa espressione che per gli ebrei era una bestemmia contro Dio, è per il cristiano segno di salvezza e di speranza. “Dio è più vicino all’uomo e non lo ha mai abbandonato”.

La liturgia fa memoria dell’ingresso trionfante di Gesù a Gerusalemme, quando i fanciulli riconoscono Gesù Profeta e vero Figlio di Dio. Nella liturgia della parola si ricorda la Passione di Gesù, il suo tradimento: gli apostoli alla cena pasquale domandano a Gesù: “Sono forse io Signore?”. Si interrogano su chi poteva essere il traditore.

Il cristiano riconosce la propria fragilità e debolezza. Solo il costante confronto con la parola di Cristo e con il gesto sommo del suo amore può evitare ingenue, arroganti sicurezze e tragiche illusioni.

Il Dio dell’Esodo, Jahvè, vicino all’uomo nei momenti duri della vita di liberazione, ora è con il credente per mezzo di Gesù Cristo.

La vita rinasce in ogni credente perché Gesù è risorto e la speranza di vita eterna diventa più che mai certezza. Questa verità consola e dona forza per riprendere il cammino della crescita.

BIBLIOGRAFIA

FEINSTEIN D., KRIPPNER S.; *Personal Mythology: the Psychology of your evolving self*,

Jeremy P. Parcher, Los Angeles, 1988

PEARSON C.S.; *L'eroe dentro di noi*, Astrolabio, Roma, 1990

PEARSON C.S.; *Risvegliare l'eroe dentro di noi*, Astrolabio, Roma, 1992

Gigliola Zanetti, psicologa e psicoterapeuta, in questo libro svela la storia di tre donne che compiono un salto di qualità nella loro vita, rifiutando i vecchi ruoli sociali che hanno impersonato per compiacenza o per garantirsi la sicurezza, e provando invece a scoprire la propria identità e il proprio fine.

Questo libro è la naturale continuazione del volume *Alla ricerca di sé – La sintesi degli opposti come processo dinamico*, in cui viene esplorato l'intero percorso evolutivo, dalla preparazione al Viaggio reale e infine al ritorno.