



Rivista di Psicoterapia **Immaginativa** ITPΨ

Adolescenti, liberati dalla sofferenza

Rivista periodica gratuita pubblicata dal
**Gruppo Italiano Tecniche Imagerie
Mentale**

REDAZIONE

Direttore Responsabile
Secco Silvano

Comitato di Redazione
Zanetti Ivana
De Rosa Luisa
Zanola Gabriele

Comitato Scientifico
Barthélémy Jean-Marie
De Rossi Moreno
Zanetti Ivana
De Rosa Luisa
Secco Silvano

Sede legale
via Aleardi, 23 31100 Treviso

E-mail
info@gitim.it

Registrazione del Tribunale di Treviso
n. 157 del 20/09/2010

Per proporre un articolo seguire le norme
redazionali alla pagina:
www.gitim.eu/it/norme-redazionali
Le proposte saranno sottoposte al Comitato
di Redazione, che...

Per leggere gli altri numeri della rivista
visitare la pagina:
www.gitim.eu/it/rivista

INDICE

- 2 Redazione
Adolescenza
Secco Silvano

- 6 Psicoterapia con l'ITP
Il trauma complesso dietro il muro
Biscaro Silvia

- 10 Psicoterapia con l'ITP
Il caso di Bianca: una solitudine nascosta
Dal Cin Valentina

- 13 Psicoterapia con l'ITP
Breakdown evolutivo
Secco Silvano

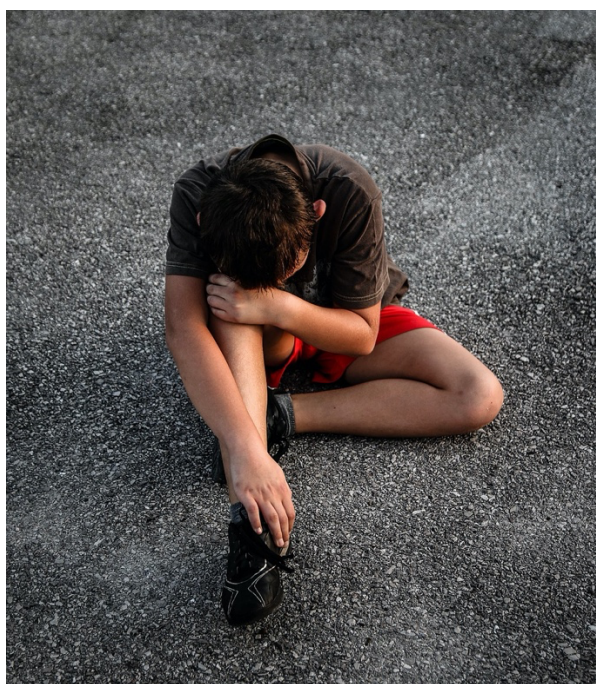
- 22 Psicoterapia con l'ITP
La sofferenza di Norma
Bortolussi Michela

- 26 Immaginario: studi e ricerche
Caduta libera nel ritiro sociale: esperienze di piccoli gruppi di giovani tra ansia e isolamento
Sgaravatto Simona

- 31 Immaginario: studi e ricerche
Secretum in adolescenza
Secco Silvano

Redazione
Adolescenza

Secco Silvano
psicologo clinico e psicoterapeuta ITP, direttore della Rivista



Adolescenza

Tutto il nostro percorso di crescita, dal periodo fetale alla vecchiaia, è segnato da momenti di crisi, ovvero di possibilità di cambiamento, se accettati e combattuti. L'adolescenza è un capitolo della vita umana così inconsapevole, ricco e determinante, da richiedere una trattazione a parte. In tutte le società, antiche ed attuali, moderne e non, l'adolescenza rappresenta un problema critico da affrontare. Alcune società si equipaggiano con una molteplicità di rituali per accompagnare ed esorcizzare questa fase, altre come le nostre società occidentali preferiscono abbandonare l'adolescente, come una nave che viene trasportata dalle onde del mare alla deriva di qualche isola solitaria.

Gli adolescenti per lo più si muovono all'esterno della famiglia, per cui i contesti ambientali a cui dovremmo far riferimento sono la scuola, l'ospedale ed in particolare il Pronto soccorso, il territorio ovvero il Consultorio giovani, la strada, gli spazi di aggregazione come il bar, la parrocchia. Il gruppo di simili diventa sostitutivo del gruppo familiare e ha funzione importante nel contribuire alla formazione della propria identità.

Ci accorgeremo, approfondendo la tematica dell'adolescenza, che i disturbi più frequenti derivano dall'angoscia, dall'ansia, dalla depressione, dal corpo che si modifica molto velocemente, dagli scontri intrapsichici tra strutture e pulsioni contrapposte. Quello che risulta chiaro è che la gestione-regolazione delle nuove emozioni che l'adolescente incontra è il vero problema.

Le ricerche in ambito neuropsicologico ci aiutano a comprendere i meccanismi biologici che stanno alla base. Le moderne tecniche di indagine strumentale evidenziano come le strutture cerebrali di un adolescente siano fortemente legate alle emozioni, al loro processo di maturazione che, di fatto, si completa verso i 20 o 21 anni.



Il sistema prefrontale e frontale, che controlla diverse funzioni cognitive, emotive e motorie, conclude la sua maturazione verso i 25 anni. Il sistema limbico ^[1] che elabora, regola le emozioni, la memoria, gli apprendimenti, le motivazioni, il sonno, l'appetito, la temperatura del corpo, si sviluppa prima e più precocemente rispetto alle strutture prefrontale e frontale. Questo determina uno sbilanciamento interno. Secondo Patton D. ^[2] durante la pubertà i cambiamenti cerebrali determinano una sorta di squilibrio, analogo a quello che succede nei primi due anni di vita, avviando così un deficit di regolazione emotiva.

Il notevole cambiamento è determinato anche da un processo, guidato da fattori genetici ed ambientali, di eliminazione delle connessioni neurali non utilizzate e deboli, denominato pruning neuronale.

Lo studio del Murdoch Children's Research Institute di Melbourne ha dimostrato che tra i sei e dieci anni si attiva la fase denominata adrenarca, che si estende fino alla fase della pubertà, con comparsa graduale degli ormoni come il testosterone e l'estrogeno responsabile dei primi cambiamenti emotivi, umorali, ma anche cognitivi con passaggio dal pensiero concreto a quello ipotetico deduttivo. È la fase in cui, tra l'altro, i bambini comprendono la funzione del padre nella procreazione, intuendo chi, in concreto, deposita il seme nel ventre della madre.

Questa fase ponte, seconda infanzia, dà l'avvio ai cambiamenti, il cui apice si trova nell'adolescenza. Questa forma biologica interna di pre-iniziazione, può essere vista in termini costruttivi positivi, poiché rappresenta una opportunità per quegli interventi, in particolare di tipo educativo relazionale, che hanno come obiettivo il recupero o la riparazione di situazioni traumatiche, di esperienze di abbandono. La preadolescenza in primis è un periodo di grandi opportunità perché è simile, sotto certi aspetti, a quello che avviene durante i primi due anni di vita dal punto di vista della maturazione del sistema neurologico.

In altri termini, quello che non è stato possibile costruire prima, ad esempio da quei genitori assenti per motivi legati agli impegni di lavoro o di disattenzione, ora, in questa delicata fase di crescita che va dagli 8 anni ai 13, hanno una possibilità di recuperare, riparare la relazione con il figlio-a. È un periodo di esplosione di plasticità neuronale che si accompagna a forti reazioni di adattamento ambientale, ma anche a fragilità emotiva e comportamentale.

In questa fase, nella regolazione delle emozioni, giocano un ruolo fondamentale le vie del dolore e la loro sperimentazione. Nei rituali messi in atto in Africa, in Australia ad esempio la scarnificazione, i tatuaggi ed altre pratiche rituali possiedono anche questo obiettivo. I nostri ragazzi usano farsi dei tagli in solitudine, spiegando con lucidità che questa pratica è l'unica che può dare sollievo alla loro angoscia. Sì, il dolore psichico è più forte, prepotente del dolore fisico. Anzi, provocandosi dolore fisico l'adolescente costringe le strutture cerebrali ed intestinali ^[3] ad immettere serotonina nei circuiti. Dire che l'adolescente utilizzi il corpo è una affermazione troppo generica. Egli usa alcune vie del sensorio, delle aree libidiche per trovare sollievo alle angosce o alla depressione. L'intensità della sollecitazione è proporzionale all'intensità dell'angoscia sottesa. Fra queste vie oltre al dolore possiamo trovare il confronto con il rischio, la sollecitazione delle zone erogene. Altri antidepressivi naturali utilizzati sono il movimento con l'attitudine verso uno sport, l'ascolto della musica associato alla danza, la sollecitazione della vista e la ricerca delle espressioni pittoriche.

Una delle immagini più significative ed esplicite che Dolto F. ^[4] utilizza, per rappresentare la fragilità presente negli adolescenti, è la muta che avviene per via biologica nel gambero, come in tutti i crostacei, anche l'aragosta, il granchio. Ogni metamorfosi avviene in un contesto protetto e contenitivo, pensiamo ad esempio alla crisalide o alla vita fetale di un essere umano. La preadolescente e l'adolescente conducono l'Essere ad una nuova nascita che presuppone la perdita del guscio protettivo, la conseguente periodo di fragilità e la ricerca di un rifugio che alcune volte si chiama solitudine, stanza.

In contesti sociali, attraverso il comportamento, le azioni simboliche e concrete avviene questa metamorfosi; sono l'analogo prolungamento del ventre materno e della mente dei genitori. Infatti sono la mente o rêverie che sostituirà la pancia, utero della madre e del padre.

Sappiamo che la gravidanza psicologica è diversa da quella fisiologica e che molto si gioca, per quanto riguarda la crescita, all'interno della logica del distacco. I genitori, quando i figli divengono



preadolescenti futuri adolescenti, dovrebbero andar a scuola del lasciar andare, più che del trattenere. Le madri in primis, quando i figli iniziano questo lavoro di distanziamento vanno in depressione, si caricano d'ansia che rischiano di trasmettere al figlio.

La funzione dei simboli è fondamentale. I rituali usati da certe popolazioni africane o australiane sono applicati sul corpo con azioni concrete, per lo più dolorose. Lavorano concretamente sul corpo per produrre effetti nella psiche che, di fatto, funziona per immagini e simboli. Le scarnificazioni ed i tatuaggi sono principalmente dei simboli che porteranno con sé, sono dei significati che impregnano la psiche. Il gruppo, il sociale durante questi rituali interviene, non tanto per assistere ad uno spettacolo quanto invece per partecipare, nei termini di dare un riconoscimento. Quando invece i nostri adolescenti partecipano ad esempio, se va bene, ad una gara sportiva noi andiamo per assistere ad uno spettacolo e festeggiare il più delle volte solo se vince, non perché ha partecipato.

Nelle popolazioni africane, australiane interviene lo stregone o sciamano perché l'ordine del simbolico richiede una specializzazione, nelle nostre società occidentali invece si chiede aiuto allo psicologo o allo psichiatra. Però l'intervento viene richiesto nei momenti di crisi acuta che parte da comportamenti sintomatici, carichi di ansia e di sofferenza. È difficile quindi la normalizzazione dei sintomi, perché sono visti come segno di malattia, non invece come segnali nascosti. Il rischio quindi è la patologizzazione.

Nelle società africane o australiane non si aspetta l'arrivo della crisi, bensì l'adolescente viene accompagnato e introdotto nella fase. Non si attende che l'individuo entri da solo nell'adolescenza, bensì quando raggiunge una certa età il gruppo di adulti lo ritiene pronto, preparandolo ed accompagnandolo.

Per quanto concerne l'essere umano questa fase di metamorfosi è così difficile anche perché, svolgendosi ad un livello simbolico, determina la formazione di una comunicazione criptata. Questi gesti, questi comportamenti indecifrabili sono carichi di significati difficili da interpretare. Alcune volte i genitori vengono alla consulenza psicologica portando il diario segreto del figlio o messaggi dimenticati qua e là, oggi nel cellulare, per essere aiutati ad interpretare questo linguaggio incomprensibile.

Alcune volte il genitore invece sembra dire non ce la faccio più se lo prenda lei, lo mettiamo in un Istituto. Non ritengo sbagliata questa richiesta, la questione è che la Società ha dimenticato, o meglio rimosso questa problematicità, limitando i rituali e gli spazi per adolescenti. Effettivamente più che dimenticata l'adolescenza sembra rimossa dal sociale, messa in un angolo buio della mente collettiva.

Quello che uno psicologo può fare è aiutare il genitore ad interpretare decifrare il linguaggio criptato dei figli, andare oltre i comportamenti disfunzionali e comprendere quali emozioni siano sottese, quali angosce siano nascoste dietro le condotte, ovvero se è presente uno stato depressivo, un'angoscia insopportabile, un senso di vergogna indicibile. Come psicologi dovremmo aiutare entrambi i genitori, dove è possibile, a rafforzare i legami di coppia ed i ruoli genitoriali, indurre i genitori a costruire delle alleanze con gli altri adulti di riferimento (insegnanti, zii o zie, nonni o nonne), riattivare forme di autorevolezza, ovvero dare un senso ai limiti da imporre al figlio. Sostenere il genitore a lasciar andare il figlio, insegnare strategie di mediazione e di contrattazione da utilizzare con il figlio.

La metafora della strategia del gambero, proposta da Dolto F., è interessante perché ci aiuta a comprendere non tutti, ma alcuni aspetti essenziali. L'adolescente, come il gambero, perde istintivamente la sua corazza difensiva, non se ne rende conto e non sa raccontarlo con le parole. La corazza rappresenta la perdita delle difese, ma anche la morte simbolica della condizione infantile. È una forma di nudità psicologica che comporta la manifestazione inconsapevole di sentimenti di vergogna, di colpa, di paura.

Cosa fa il gambero dopo che ha perso la sua corazza? Per lo più si nasconde dietro a qualcosa, delle rocce che stanno lì, ferme e silenziose. Ecco direi che le rocce ben rappresentano uno degli aspetti del ruolo genitoriale, della casa, della propria camera, altre volte è il gruppo di coetanei. Il gambero cerca un rifugio perché fuori ci sono i predatori sociali. Altre volte i predatori sono interni e si chiamano le proprie paure, le ansie, legami non risolti e troppo vincolanti.



Per comprendere gli adolescenti dobbiamo utilizzare il modello psicologico clinico e prendere in considerazione le componenti interne inconsapevoli che ogni adolescente porta dentro di sé. Ogni adolescente è caratterizzato da polarità soggettive quali ansia><angoscia, noia><depressione, impulsività><inibizione, morte che attrae><desiderio di vita. Altre volte troviamo un adolescente assorbito in una lotta assordante tra le strutture scisse, come nelle situazioni break down.

Si possono presentare ai Servizi genitori terrorizzati perché maltrattati da figli adolescenti, maschi o femmine di 14 o 16. Sono ragazzi-e che rompono le porte, minacciano con i coltelli, esigono che il genitore dia loro denaro, impongono la loro autorità su chi deve o non deve parlare durante la cena o il pranzo. Vi sono genitori che raccontano come questi figli son sempre stati così fin da piccoli; bambini con difficoltà di regolazione delle emozioni e li descrivono come bambini dittatori o capricciosi.

Altre volte i ragazzi o ragazze possono indirizzare le loro angosce, il loro stato depressivo mettendo in atto comportamenti violenti contro sé stessi, in particolare il proprio corpo. Troviamo allora l'anoressia, i comportamenti auto lesivi come cutting, incidenti stradali, tentativi di suicidio o suicidi riusciti, uso di sostanze psicotrope, gravidanze precoci.

Quando il contesto di riferimento, il contenitore delle proprie angosce, depressione è il gruppo di coetanei, queste sofferenze trovano sfogo in comportamenti antisociali come la microcriminalità con furti o pestaggi, rituali di gruppo con assunzione di sostanze varie, partecipazione a gruppi religiosi o politici radicali.

Il passaggio dalla riva del fiume, rappresentata dall'età infantile, alla riva dell'età adulta, dove nel mezzo sta l'acqua da guardare, ovvero l'adolescenza, è favorito e reso meno drammatico dall'attivazione di rituali e processi gradualmente di adultizzazione. Fra questi ultimi possiamo annoverare un viaggio da soli, abitare presso altre famiglie, fare dei lavori retribuiti e gestire il denaro, vivere in maniera consapevole la propria sessualità. È come se l'adolescente riuscisse a far proprio il ruolo del traghettatore, diventando il San Cristoforo di sé stesso.

Gli adulti da parte loro dovrebbero apprendere come controllare e gestire la propria ansia, accettare l'ignoto ed i rischi connessi, lasciar andare e non trattenere i figli, rispettarne i segreti, stimolare il confronto e le critiche, favorire la creatività.

Vi sono dei comportamenti trasgressivi che, quando vengono utilizzati, dovrebbero essere benevolmente non criticati, ma accettati dagli adulti. I comportamenti trasgressivi variano da cultura a cultura e a seconda del momento storico. Consentire le piccole trasgressioni evita di provocare nell'adolescente la sperimentazione di comportamenti molto più rischiosi o comunque la ripetitività.

¹ Alcune strutture fondamentali sono l'amigdala, l'ippocampo, la corteccia limbica.

² Patton D., *Il cervello adolescente. Come cambia il nostro cervello durante la pubertà*, Cortina, 2018.

³ Il 90% circa della serotonina è prodotta dalle cellule enterocromaffini dell'intestino tenue.

⁴ Dolto F., *L'adolescent et son corps*.



Psicoterapia con l'ITP

IL TRAUMA COMPLESSO DIETRO IL MURO

Biscaro Silvia

psicologa e psicoterapeuta ITP

Il trauma complesso

L'evento traumatico oggettivo, per definizione, è vissuto dalla persona come soverchiante e fonte di pericolo. Può essere un evento singolo e il DSM-5, tra questi prevede *l'esposizione a morte reale o minaccia di morte, grave lesione oppure violenza sessuale* (DSM -5, pag.361).

Il trauma complesso si differenzia per la ripetitività degli eventi traumatici che il minore subisce all'interno dell'ambiente familiare. In contesti simili, il pericolo proviene dagli stessi caregiver che dovrebbero essere fonte di protezione e sicurezza. Maltrattamenti, trascuratezza, abusi fisici e/o emotivi sono esperienze che lasciano dei segni profondi nell'anima. Infatti, l'etimologia della parola trauma è *traûma* che in greco antico significa *ferita*.

Nel bullismo, il trauma complesso si manifesta a scuola considerata la frequenza delle violenze fisiche e/o psicologiche. Molto spesso, accade che gli eventi di sopraffazione si prolunghino nei social, andando oltre l'ambiente scolastico fisico. In questo caso si tratta di cyberbullismo. Per le vittime di bullismo e cyberbullismo è fondamentale il modo in cui gli adulti di riferimento reagiscono.

Ricordo una ragazza, Martina, i cui i genitori ritenevano che la figlia dovesse difendersi dai bulli e mantenere comunque una certa costanza nello studio. Oltre al bullismo, la ragazza stava vivendo un trauma relazionale anche in famiglia perché non si sentiva protetta e riconosciuta nel dolore. Nei colloqui di consulenza, è stato spiegato ai genitori che durante l'età evolutiva, non è traumatico il fatto in sé ma il modo in cui gli adulti di riferimento reagiscono. La ragazza era arrivata al punto di credere che i bulli avessero ragione. Essa stessa si sentiva una nullità e non abbastanza intelligente. Aveva maturato il senso dell'impotenza appresa.

Altre volte, i ragazzi costruiscono un muro relazionale per proteggersi e far rimbalzare le violenze relazionali diretti a loro. Si chiudono nella loro camera e non vogliono più uscire o andare a scuola. Si rifugiano nei videogiochi perché è un mondo a loro conosciuto, in cui si sentono capaci e soddisfatti per aver raggiunto determinati livelli di successo nel gioco. Ma è una soddisfazione del momento che lascia subito il posto ad un'amaressa maggiore.

Dietro a quel muro di solito c'è una grande rabbia che a volte viene anche autodiretta mediante atti di autolesionismo, pensieri o tentativi suicidari. Questa rabbia si esprime anche mediante scoppi di collera e violenza eterodiretta. Di fronte a queste manifestazioni di disregolazione emotiva, le famiglie chiedono aiuto. In effetti, queste manifestazioni sono delle vere e proprie richieste di aiuto da parte dei ragazzi.

Nel lavoro di consulenza psicologica, è importante spiegare ai genitori che, prima di qualsiasi intervento con il minore, è necessario interrogarci insieme. Ascoltiamo i sintomi del ragazzo o della ragazza: *Quando sono comparsi per la prima volta? Cosa stava succedendo in quel momento? Cosa ci vuole dire il ragazzo o la ragazza mediante l'espressione di determinati comportamenti? Cosa nasconde questo muro? Quanta sofferenza c'è dietro a questo muro? Sofferenza, rabbia?* Anche la rabbia è un'emozione complessa che deve essere ulteriormente approfondita. Chiediamoci ancora, *Quali altre emozioni nasconde la rabbia? Tristezza, paura, vergogna?* Nel caso di Martina e di tutti quei casi in cui i ragazzi non si sentano compresi in quello che stanno vivendo dal punto di vista



emotivo, è probabile che dietro a questo muro ci sia tutta la sofferenza fatta di isolamento, senso di incomprensione, violenza subita e correlata percezione di impotenza.

Il lavoro terapeutico nei casi di trauma complesso

Durante il percorso terapeutico del minore, è essenziale che anche i genitori seguano un percorso parallelo e comprendere le radici del loro stile educativo. Alcune reazioni di rabbia o le difficoltà a proteggere i propri figli, a contenere le loro emozioni e a dare dei confini, possono derivare da situazioni traumatiche e complesse vissute nelle famiglie d'origine. La psicoterapia rivolta alle figure genitoriali dà la possibilità alle generazioni successive di non continuare a vivere il peso dei traumi vissute dalle generazioni precedenti.

Altre volte è sufficiente un percorso parallelo di consulenza familiare per accompagnare i genitori durante la psicoterapia del figlio. Per esempio, davanti ad una richiesta della psicoterapia dei minori, accade che genitori e figli abbiano motivazioni diverse.

Nel caso di Giulia (nome di fantasia), la madre e il padre sospingono la figlia alla psicoterapia perché lavoriamo sulla gestione della rabbia e la dipendenza dai videogiochi. Invece, la figlia pensa di dover lavorare su se stessa perché si sente dire spesso che è indisciplinata. Nella consulenza familiare viene spiegato ai genitori che la figlia ha bisogno di costruire una motivazione che vada oltre il giudizio personale e per questo ci vuole del tempo. La ragazza è inibita e fatica ad esprimersi. Ha innalzato un muro relazionale che dobbiamo scardinare con una piccola fessura alla volta. Questo muro, oltre alla rabbia, cela anche la vergogna verso sé stessa: si vede brutta, insignificante e banalizza i suoi talenti. Anche lei vive in un clima educativo rigido ed in passato ha vissuto episodi di bullismo. Tuttora ha paura che possa riaccedere nella nuova scuola che sta frequentando, nonostante ci sia un buon clima relazionale. Le sue paure derivano da situazioni potenzialmente traumatiche che ha vissuto in passato e Giulia sente ancora il senso di vergogna quando prova ad interagire con i nuovi compagni. Può essere che anche la vergogna derivi da retaggi trascorsi ma, altre volte, è il prodotto diretto di un Super Io estremamente sadico che agisce come il peggior nemico, anche perché agisce dall'interno.

Giulia, Martina e tutti i ragazzi che innalzano muri relazionali, hanno bisogno di costruire un clima di fiducia affinché abbattano uno piccolo spiraglio; hanno bisogno che lo psicoterapeuta riconosca il loro atto di forza e di fatica quando si sentono pronti a condividere i loro vissuti. È un intervento importante che permette di aprire altre fessure. Di solito, li ringrazio per la loro condivisione e li rassicuro sul fatto che custodirò con cura quanto mi stanno dicendo.

Le tecniche derivate ITP

Nel caso di Giulia, l'ambiente scuola, l'interazione con i compagni, un'interrogazione o una verifica, sono dei *trigger* che vanno ad attivare delle ferite ancora non emarginate. Nella psicoterapia, gli aspetti riparativi del trauma sono fondamentali per evitare che la persona sia vulnerabile ad eventi stressanti successivi che ricordano il trauma stesso e per evitare che l'evento traumatico comprometta l'autostima della persona, la regolazione delle emozioni e la relazione con l'altro.

Nello specifico, la psicoterapia ITP *ha come scopo non l'eliminazione dei sintomi, ma lo sviluppo e la riorganizzazione della personalità. Ottenuti questi risultati, anche i sintomi (siano essi fisici o psichici) scompaiono* ^[1].

L'Imagerie Mentale assume il suo carattere più specifico, quando avviene dopo essersi assicurate alcune condizioni psicofisiologiche. Esse sono rappresentate da uno stato di rilassamento profondo [...], da uno stato di isolamento sensoriale (ambiente oscurato, silenzioso), dal rapporto verbale esclusivo con lo psicoterapista [...]. Ciò porta sempre anche ad una partecipazione emotiva spesso molto intensa [...]. Le Immagini Mentali sono invece autoplastiche, derivano cioè dal <<mondo interno>> del Soggetto (fantasmi, archetipi) e sono autorappresentativi della struttura dinamica e in generale dello stato della sua personalità ^[2]. Quindi, attraverso l'imagerie mentale, la persona esprime sé stessa e i propri problemi.



Nell'età evolutiva, si impiegano le tecniche derivate dall'ITP quali il gioco, il disegno, l'utilizzo della pasta modellabile, le storie o il fumetto.

Giulia sente la paura come una fitta nel petto e quando la sente fatica a respirare. Le propongo la plastilina e insieme cerchiamo di capire come dare forma al peso che sente dentro di Sé. A volte, per le insufficienze nelle valutazioni scolastiche, i genitori trasmettono alla figlia ansia, nervosismo e arrabbiature, attivando così nella ragazza una potente difesa psicologica definibile come *Identificazione con l'aggressore*.

La paziente preferisce modellare il colore giallo. Mentre manipola la plastilina, assume un'espressione più distesa e, diversamente dal solito, non parla solo della scuola. Riporta le proprie passioni, dello sport, del giornalismo e si sente orgogliosa di avere questi interessi. Alla fine di questa seduta, le riporto che la penserò durante la settimana. Lei, sorridendo, riporta che è molto bello essere dentro i pensieri di qualcuno.

La volta seguente riprendiamo il pezzo di plastilina. Lo passa da una mano all'altra e dice che non sa cosa stia facendo. L'incoraggio proprio su questo: fare senza pensare, lasciare che siano le sue mani ad agire. Con sorpresa, sente che anche il suo respiro si fa più calmo. Modella un cane-esploratore e Giulia è consapevole che è la proiezione di sé stessa. La ragazza vuole capire il senso di ciò che sta facendo ovvero come questo tipo di intervento la possa aiutare a stare meglio. Ne ha bisogno per mantenere viva la motivazione per proseguire la psicoterapia. In termini tecnici, ci stiamo avviando ad un innesto di transfert. Essendo un esploratore, intervengo dicendo che questo personaggio è pronto per partire verso un altro viaggio, quello che stiamo facendo io e lei. Giulia ricorda che nelle precedenti sedute aveva costruito con la plastilina del cibo, ciotole, un sacco. Come per tutti i pazienti, conservo i loro lavori in una scatola personalizzata. La ragazza li riprende dicendo che saranno i bagagli del cane esploratore.

Di solito, con i pazienti che hanno vissuto degli eventi traumatici, è importante partire dalla costruzione del posto sicuro. Come abbiamo visto, un trauma toglie il senso di protezione alla persona ed è da qui che dobbiamo ricominciare. La persona deve sentirsi di nuovo protetta. Sempre nell'età evolutiva, i bambini e i ragazzi preferiscono modellare, disegnare o costruire il posto sicuro. Ad ogni seduta, il posto sicuro viene tenuto sopra il tavolo, vicino a loro. Così, quando devono affrontare un'emozione intensa legata soprattutto al trauma subito, hanno la certezza che possono *rifugiarsi* e proteggersi. Giulia, invece, all'inizio della psicoterapia non riusciva a trovare il suo posto sicuro. Ha accettato la mia proposta di considerare come posto sicuro la stanza di psicoterapia, sorride e accetta. La ragazza giunge a costruire il *suo* posto sicuro verso la fine della psicoterapia, ovvero quando ha elaborato i traumi precedenti. Come posto sicuro Giulia disegna *una casa che sembra normale, in una baia*. La volta seguente porta uno screenshot di un videogioco in cui ha riprodotto il posto sicuro. Questo passaggio ben descrive come il nostro lavoro di psicoterapia, di fatto, proceda non solo nel nostro studio, ma anche durante la quotidianità. Nella riproduzione in 3D, rispetto al disegno, Giulia ha aggiunto un terrazzo da dove si può tuffare in mare, è una caduta che alcune volte ha il significato della trasformazione. L'acqua a riva non è molto profonda. Quindi, le propongo la prossimità di un mare con l'acqua a temperatura ideale e abbastanza profonda per i tuffi, vicina alla casa per poterla raggiungere. A Giulia piace l'immagine della baia, nel disegno ripropone il terrazzo e la baia *rotonda, solo per me, che mi protegge*.

La volta seguente attacca un foglio sotto a quello dove aveva disegnato il posto sicuro. Immagina che sotto la casa ci sia un passaggio segreto che la porta in un secondo rifugio, ancora più accogliente del primo. C'è una finestra a vetri sul soffitto che riscalda l'ambiente. Immagina di sedersi su una poltrona, si sente protetta. Sente calore. Ripete più volte che si sente protetta. Accetta la proposta di chiudere gli occhi e di immaginare il posto sicuro nel posto sicuro. Si sente bene, protetta, calda, ripete ancora che si sente protetta.

Dopo un po' di tempo dalla fine del percorso di psicoterapia, Giulia mi ricontatta dicendomi che ha scritto una lettera alla sua ex insegnante riportando le ingiustizie che ha subito e i successi che sta ottenendo tuttora.

I casi come Giulia o tanti ragazzi che hanno vissuto situazioni traumatiche, ci insegnano che il lavoro di psicoterapia con le tecniche ITP permette allo psicoterapeuta di "stare" dov'è il paziente ed



ascoltare la sua sofferenza. Mediante un dialogo reciproco di immagini, si aiuta la persona a curare le sue ferite emotive e poter continuare a vivere la sua vita oltre il trauma.

Bibliografia

- ✓ American Psychiatric Association, *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali – Quinta edizione DSM-5-TR*, Tr. It. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2023. Lingiardi V., McWilliams N., *Manuale diagnostico psicodinamico – Seconda edizione PDM-2*, Tr. It. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2018
- ✓ Fisher J., Odgen P, *Psicoterapia sensomotiva*, Tr. It., Raffaello Cortina Editore, Milano, 2016.
- ✓ Rigo L., *Analisi del profondo e psicoterapia*, Il Fuoco, Roma, 1980

¹ Rigo L., *Analisi del profondo e psicoterapia*, Il Fuoco, Roma, 1980, pg 21.

² Rigo L., *Analisi del profondo e psicoterapia*, Il Fuoco, Roma, 1980, pg. 25-27.

Psicoterapia con l'ITP

IL CASO DI BIANCA: UNA SOLITUDINE NASCOSTA

Dal Cin Valentina
psicoterapeuta ITP

Bianca (nome di fantasia), all'inizio del percorso psicoterapeutico, si presenta come una ragazzina di 12 anni molto chiusa e seria in volto, racconta poco di sé e manifesta una forte preoccupazione del giudizio degli altri. La valutazione neuropsicologica ha fatto emergere delle difficoltà attentive e una forte ansia da prestazione. I genitori, durante il colloquio anamnestico, tendono a minimizzare le difficoltà della figlia, offrendo un quadro superficiale e prevalentemente positivo della situazione familiare. Quello che emerge fin da subito è una marcata discrepanza tra la loro percezione di Bianca e la realtà descritta dagli insegnanti e osservata in seduta.

Dall'anamnesi emerge che Bianca, al pari del fratello, soffre di dermatiti e funghi fin dalla tenera età. Il padre viene descritto dalla figlia come ansioso, esigente e verbalmente aggressivo, mentre la madre sembra mostrare una mancata sintonizzazione affettiva verso la figlia. I genitori riferiscono una forte gelosia fraterna e descrivono Bianca come una bambina con un *forte desiderio di essere ancora bambina* e a volte *crudele con il fratello*.

La Valutazione Psicodiagnostica: un quadro di fragilità

La valutazione psicodiagnostica, condotta attraverso test carta e matita, il Blacky Pictures Test e il test di Rorschach, rivela un quadro generale di forte insicurezza e fragilità nell'immagine di sé con tendenze regressive e una forte aggressività interna. In particolare, dal Blacky Pictures Test si delineano delle figure genitoriali trascuranti, egocentriche (la madre), autoritarie e aggressive (il padre), evidenziando dinamiche familiari punitive e poco sintonizzate con i suoi bisogni emotivi.

L'analisi del test di Rorschach suggerisce la presenza di aspetti depressivi, una forte coartazione emotiva che genera ansia e sintomi somatici e un'immagine di sé negativa e svalutante. Infine, emergono delle difficoltà relazionali, con una tendenza a ricercare relazioni di dipendenza e di rispecchiamento.

I primi incontri con Bianca sono caratterizzati da un umore deflesso, forte inibizione e chiusura corporea. Emerge un'immagine di Sé fragile e insicura, con una forte vergogna legata all'aspetto fisico. La ragazzina esprime vissuti di solitudine e non accettazione da parte dei compagni, oltre a sintomi ansiosi legati alla prestazione scolastica, verbalizza di sentirsi meno intelligente degli altri, incapace e distratta. I sintomi psicosomatici legati alla dermatite si manifestano anche in seduta con forte prurito.

Dalla valutazione si comprende che l'origine del malessere e degli aspetti depressivi di Bianca sono legati ad una situazione familiare trascurante, alla mancata presenza dell'immagine della figlia nella mente genitoriale e, infine, all'incapacità di sintonizzazione affettiva da parte dei genitori che crea in lei una confusione emotiva e angoscia. Nello specifico possiamo ipotizzare che questi aspetti, collocati nella sua storia evolutiva, abbiano provocato un'alterazione della *pelle psicologica* e determinato la formazione di un nucleo abbandonico con i conseguenti vissuti depressivi.

Il percorso terapeutico proposto si è focalizzato sulla cura del suo vissuto abbandonico, sulla ristrutturazione dell'immagine di Sé attraverso il rispecchiamento e la promozione di una maggiore sintonizzazione affettiva, sulla gestione dei sintomi ansiosi attraverso un'educazione emotiva. Parallelamente, ai genitori è stato suggerito un percorso di consulenza psicologica per aiutarli a



raggiungere un'immagine coerente e autentica della figlia, una maggiore sintonizzazione affettiva che risponda in maniera più adeguata ai bisogni evolutivi legati preadolescenza.

Il Processo terapeutico con le tecniche derivate dall'ITP

Nelle prime sedute, l'uso del pongo si rivela uno strumento terapeutico efficace. Il modellaggio, come tecnica derivata dell'ITP, permette di sperimentare e ristrutturare la propria Immagine corporea attraverso la connessione con le sensazioni del proprio corpo e di conseguenza con il suo vissuto emotivo. Bianca, inizialmente restia ad esprimere le proprie emozioni, trova nel modellare Mercoledì della famiglia Addams, il suo idolo, un modo per proiettare la propria immagine. Mercoledì diventa modello autorappresentativo sia delle proprie caratteristiche individuali che del proprio modello familiare. Ci vorranno due sedute per completare il personaggio, questo tempo di attesa prima di prendere una forma, si ipotizza, sia legato al suo bisogno di cura e riparazione della pelle psicologica attraverso l'attività sensoriale. Terminato il personaggio non esprime soddisfazione per il risultato ottenuto, così propone di modellare un altro personaggio, la compagna di stanza di Mercoledì, probabilmente un tentativo di rifare e rimodellare la propria immagine del corpo.

Durante il modellaggio le viene chiesto come si sente e successivamente connettersi alle sue sensazioni corporee mentre scalda e modella il pongo. Fatica però a verbalizzare e identificare le sue sensazioni, emerge cioè un primo elemento conflittuale.

Nella quarta seduta Bianca propone di modellare con il pongo la figura di Mano della famiglia Addams con una ferita. Ripropone in altri termini la scena della Serie tv in cui la compagna di stanza di Mercoledì ferisce Mano. Le viene suggerito di curare e riparare la ferita come risposta al suo bisogno simbolico di prendersi cura della sua pelle psicologica. Bianca in questo modo attiva le sue risorse e mette in atto una prima ristrutturazione dell'immagine del corpo.

Parallelamente, in seduta, capita che Bianca si gratti in corrispondenza delle zone dove si manifesta la dermatite. In particolare, in un'occasione era molto sofferente e turbata perché il prurito era insistente e la zona si era arrossata molto. Le viene suggerito di tamponare concretamente con un panno bagnato e fresco la zona dove sente prurito, questo le darà un po' di sollievo. Anche in questa occasione emerge il suo bisogno di cura della pelle fisica che rimanda ancora una volta al bisogno simbolico di cura della pelle psicologica.

Nelle sedute successive le viene proposto di creare un rifugio dove inserire i vari personaggi creati. Bianca decide di modellare un cassetto motivandolo, *se dovessi rimpicciolirmi vorrei stare in un cassetto perché lì mi sentirei protetta*. Inizialmente crea le pareti e successivamente i chiodi che andranno ad unire le varie parti del cassetto, lo farà con molta cura e attenzione. La simbologia dei chiodi rinvia a come lei percepisca sia la propria pelle psicologica e sia le cure ricevute dai caregiver.

In queste sedute emergono dei cambiamenti nel suo comportamento e nella relazione terapeutica: inizia ad avere più confidenza con le sue sensazioni e sembra riuscire a rilassarsi maggiormente mentre modella il pongo (postura più sciolta, verbalizza e dialoga, si confida e racconta). Nelle sedute successive si prende cura dell'interno del cassetto, che simboleggia il suo mondo interno: emerge il suo bisogno di calore, morbidezza (poltrona e coperta) e bisogni orali (cibo). La sensazione che le darà una volta terminato il cassetto sarà di protezione, solidità e resistenza.

Nella seduta successiva Bianca propone di creare una mongolfiera con la carta pesta. Mano a mano che prende confidenza con il modellaggio si lascia andare e si attiva, diventa propositiva e meno passiva. La mongolfiera diventa un'evoluzione del rifugio-cassetto, aspetto progredito anche per il fatto che si può osservare dall'alto il paesaggio, prendere distanza dalle situazioni per osservarle con più chiarezza. Per creare la mongolfiera, inizialmente, le viene suggerito di strappare i pezzi di carta con forza ed energia, chiedendo di immaginare ed associare delle sensazioni ed emozioni che prova ad una situazione in cui ha sperimentato della rabbia. Bianca in questo modo viene accompagnata ad ascoltare il proprio corpo e localizzare l'emozione, cercando di strappare con forza i pezzi di carta e di sentire la liberazione, lo scarico della tensione che ne consegue. Successivamente le viene proposto di unire i pezzi con la colla per poi sentire il tutto, l'unità e la rotondità della mongolfiera.



La proposta di sostituire i chiodi con la colla. Questo è un intervento psicoterapico di tipo concreto simbolico che va a ristrutturare la sua Immagine del corpo.

La fase di completamento della mongolfiera è quella della coloritura in cui Bianca si sbizzarrisce, essendo appassionata di disegno e colori, sperimenta e si rilassa mentre colora con le tempere e pennelli. Al termine del lavoro è compiaciuta del risultato, viene rispecchiato e rinforzato questo suo vissuto da parte della terapeuta.

Decide di modellare con il pongo il suo cane che diventerà il passeggero della mongolfiera e il suo animale guida. Attraverso le figure animali Bianca mette in atto dei tentativi di autocura.

Più avanti nel percorso terapeutico Bianca propone di modellare un gatto nella sua cuccia e chiede alla terapeuta di modellare una gabbietta per un uccellino che farà lei successivamente. Posiziona l'uccellino nella gabbia, dice che *si sente un po' chiuso in gabbia ma non può uscire perché c'è il pericolo del gatto*. Le viene suggerito di curare l'interno della gabbia per sentirsi al sicuro, modella delle luci e un cuscino morbido, poi gli dà del cibo e dell'acqua, infine lo mette a riposare. Specifica che non sa ancora volare. In questo Scenario Bianca rappresenta delle parti di Sé scisse: la parte aggressiva (gatto) e la parte più fragile (uccellino) ma potenzialmente forte. Il lavoro terapeutico di questa fase è stato rinforzare, proteggere la parte fragile e quindi nel concreto il prendersi cura dell'uccellino.

Nella seduta successiva le viene suggerito di riprendere l'uccellino e di collocarlo in uno Scenario altro, tutto suo. Bianca decide di modellare un lago, poi di trasformare la gabbia in un nido e piazzarlo in mezzo al lago verbalizzando che *non può raggiungerlo il gatto*. Questa scena ha un alto valore simbolico di autocura, attraverso il lago Bianca contatta la parte inconscia e la propria energia psichica, l'andare al Centro simboleggia il percorso verso la ricerca e l'integrazione del proprio Sé, la trasformazione della gabbia, che rappresenta la corazza muscolare della pelle psicologica, in un nido morbido.

Modella il nido con cura e coinvolge attivamente la terapeuta nel lavoro. Successivamente, posiziona l'uccellino dentro al nido con una coperta, dice che sta bene e, infine, posiziona il tutto al centro del lago.

Ultime sedute: verso l'autonomia

In queste ultime sedute l'obiettivo terapeutico rimane la sintonizzazione ed il rispecchiamento delle sue emozioni, la legittimazione dei suoi bisogni/desideri, la condivisione degli aspetti di cura della propria immagine estetica. Nasce così in Bianca l'interesse e la sperimentazione, la cura della propria immagine estetica. Nel dialogo racconta delle amiche, dell'interesse per il trucco e per i vestiti. All'inizio veniva vestita spesso in tuta o con pantaloni sintetici per la montagna. Chiede consiglio e la partecipazione attiva della terapeuta, la quale diventa un modello identificativo femminile, un aspetto importante considerata la fase evolutiva specifica in cui si trova.

Nel corso delle sedute, Bianca mostra dei piccoli e graduali progressi, si dimostra più aperta al dialogo, propositiva e sorridente, l'immagine di Sé appare più integrata e sicura. Il profitto scolastico migliora, le insegnanti la descrivono come più presente e attenta in classe. Le relazioni amicali si rafforzano e diventano più positive e durature. Emerge un comportamento più ribelle nei confronti dei genitori, segno di un crescente desiderio di autonomia e attivazione interna. In parallelo anche i genitori mostrarono una maggiore disponibilità a mettersi in discussione.

L'esame di terza media si concluderà con successo e la scelta autonoma di frequentare il liceo artistico sottolinea una maggiore consapevolezza e capacità di prendere decisioni per il proprio futuro.



Psicoterapia con l'ITP

BREAKDOWN EVOLUTIVO

Secco Silvano
psicoterapeuta ITP

1° caso clinico

Le riflessioni sul break down sono nate dopo l'intervento psicoterapico con un ragazzo di 15 anni. Il caso clinico, che in questa circostanza si chiama Giosuè (nome di fantasia), porta con sé degli insegnamenti illuminanti per la nostra attività di cura psicologica. Quanto è avvenuto può aiutarci a comprendere come l'intervento psicologico immediato, che non parte da una rigida classificazione diagnostica, ma dall'accoglienza e da una comprensione intuitiva immediata, possa evitare l'ospedalizzazione, l'etichettatura come stigma.

Alcune volte nel primo incontro clinico si può dipanare, dispiegare un intero universo, essenziale è individuare il focus dell'intervento. Questa ultima è una delle caratteristiche fondamentali della consulenza psicologica immaginativa ^[1].

Giosuè era stato trovato dal padre steso sul pavimento della sua camera in una situazione drammatica che aveva spaventato anche il genitore, pur essendo questi una figura con ruolo sanitario. Il genitore, prima di contattare lo psicologo aveva chiesto correttamente un parere ad un neuropsichiatra.

Il ragazzo, allora quindicenne, venne trovato piangente, in preda al terrore. Giosuè riuscì a raccontare che c'erano in lui delle presenze, per l'esattezza tre figure. Due figure principali ed un'altra in apparenza più fragile, posta di lato. Una di queste figure aveva caratteristiche demoniache, gli imponeva di compiere atti contrari alla morale, maligni, violenti verso il mondo esterno. Un'altra figura altrettanto potente, gli diceva di farla finita, di farsi del male, di punirsi perché non poteva realizzare quei comportamenti così negativi, abominevoli. La terza figura cercava di mediare ed in questa presenza Giosuè registrava il terrore, consentendogli di descrivere verbalmente i suoi vissuti.

Quando il padre mi chiamò e quando incontrai Giosuè nella mia mente balenarono delle domande, *Cosa stava succedendo in Giosuè ... la sua era una crisi psicotica?* Ma, ancor prima, al di là delle risposte per le quali non c'era il tempo di attendere, il quesito fondamentale fu *come aiutare Giosuè nell'immediato?* Delle volte lo psicoterapeuta deve agire nell'immediato, attingendo alla propria teoria clinica, relativa in particolare al funzionamento dinamico evolutivo della psiche. Lo psicoterapeuta deve reagire in queste situazioni di grande richiesta d'aiuto con un mood interiore fatto di estrema calma e serenità.

Quello che ho detto e fatto quando incontrai Giosuè lo racconterò alla fine di questo lavoro. Nel primo incontro con Giosuè, ho agito solo sulla spinta dall'intuizione clinica. Prima affronteremo alcuni elementi teorici utili per comprendere quello che, quando ho incontrato Giosuè, non conoscevo, il break down.

Gli studi e le riflessioni di molti esperti sottolineano come il principale sentimento vissuto nel break down sia la paura o forse sarebbe meglio dire il terrore. Come vedremo in un altro paziente, Mathieu (nome di fantasia) il break down assorbì la paura, sostituendola e diluendola in una atmosfera di indeterminatezza che lui definiva con il termine derealizzazione. Nell'alveo del manuale diagnostico DSM la derealizzazione rientra nei disturbi dissociativi (DDD, disturbi di depersonalizzazione derealizzazione).

Per quanto concerne la durata del break down può essere transitoria, si può risolvere in poche ore o pochi giorni e l'adolescente si ricompone; altre volte si cronicizza e conduce a varcare la soglia dei servizi psichiatrici. Effettivamente è importante il riconoscimento e l'intervento immediato per evitare ulteriori cedimenti, scompensi e la conseguente ospedalizzazione.

2° caso clinico

In Mathieu, di anni 20, l'espressione di questo fenomeno psicologico è stata molto diversa. Si può dire che Mathieu abbia cercato di procurarsi la derealizzazione come difesa psicologica contro un malessere psicologico emergente mediante l'utilizzo quotidiano di marijuana. La manifestazione dei sintomi ed i tempi dell'intervento psicologico sono stati più gradualmente e, di conseguenza, ho potuto utilizzare l'ITP lungo il percorso di cura che durante la seduta sembra sostituire l'utilizzo della marijuana. Della derealizzazione ne è cosciente e riesce a darne una parziale descrizione.

All'inizio della manifestazione dei sintomi, mancavano in Mathieu le tipiche reazioni di paura, terrore del break down, sostituite da una reazione di tipo estatico, quasi contemplativo passivo, straniante. È preminente la presenza della derealizzazione che comunque ha provocato angoscia e ha indotto Mathieu a chiedere un aiuto psicologico.

Le sensazioni di depersonalizzazione/derealizzazione sono considerate patologiche quando sono persistenti o ricorrenti, creano difficoltà nelle funzionalità nell'ambiente domestico o sul lavoro.

La derealizzazione si manifesta con la sensazione di essere separati dal mondo esterno così che può apparire distorto, irreali. Gli oggetti possono assumere forme e dimensioni diverse, modificando anche la loro distanza e dimensione. Nel contempo vi è una maggiore consapevolezza dell'ambiente, ovvero la persona può concentrarsi più sull'ambiente che su sé stessa. La percezione del tempo si modifica come se scorresse o troppo velocemente o troppo lentamente, gli eventi recenti sembrano essere accaduti in un tempo lontano.

La situazione fenomenologica espressa da Mathieu ci fa comprendere come i canali sensoriali sembrano quelli più coinvolti, quale probabile esito da meltdown [2] o shutdown [3], determinato da un sovraccarico sensoriale non adeguatamente affrontato nelle fasi critiche della crescita. Questi fenomeni, in particolare la crisi di meltdown, non si verificano solo nei soggetti autistici, ma in molti bambini a partire dai 2 ai 4 anni.

Nella depersonalizzazione i sintomi sono:

- Alessitimia, incapacità di riconoscere o descrivere le emozioni interne.
- Insensibilità fisica, non percepire le sensazioni fisiche.
- Scarso senso di controllo, sentirsi come un robot, sentirsi incapace di controllare la parola o i movimenti.
- Disconnessione corporea, sentirsi disconnessi dal proprio corpo, dalla propria mente, dai propri sentimenti o dalle proprie sensazioni.
- Mancanza di memoria: la sensazione di non essere presenti nei luoghi provoca l'incapacità di associare le emozioni ai ricordi.
- Distorsione del corpo, sente il corpo e gli arti come distorti.

Il Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5, APA 2013) riconosce l'esistenza di uno specifico Disturbo di Depersonalizzazione e Derealizzazione (DDD) e lo inserisce all'interno dei Disturbi Dissociativi. Tale disturbo risulta essere caratterizzato dal verificarsi di episodi persistenti e ricorrenti di depersonalizzazione e derealizzazione con compromissione del funzionamento sociale e lavorativo. Di fatto Mathieu ha una normale attività sociale, riesce a studiare e superare gli esami. È una persona molto creativa, riesce a darsi degli obiettivi e a concretizzarli.

La psicoterapia sembra produrre benefici aiutando Mathieu anche nell'orientamento rispetto al mondo immaginario e fantastico. Anzi nelle imagerie riesce ad individuare i rischi, a comprendere quando accettare o evitare i coinvolgimenti con le immagini simboliche.

Definizione di break down

Il termine inglese breakdown ben traduce in sintesi il fenomeno. *Break* sta ad indicare la rottura improvvisa che la persona incontra lungo il suo tragitto di crescita. L'altro termine *down* sottende un altro aspetto della crisi improvvisa, ovvero quello della caduta verso il baratro, il vuoto relazionale.

Nello specifico, nella fase della preadolescenza o adolescenza, diventano urgenti la definizione di una sua identità di genere, la costruzione di una unitarietà delle strutture psichiche [4], il tracciamento di chiari confini tra Sé e gli altri.

Il termine Breakdown fa esplicito riferimento al breve articolo incompiuto di Winnicott D. (*Fear of Breakdown*, tradotto in italiano con *La paura del crollo*) scritto a proposito delle agonie primitive e degli stati originari.

Laufer M. E. [5], colloca il breakdown nella fase evolutiva della pubertà, facendo riferimento al vissuto di crollo difensivo di fronte al compito evolutivo di integrare il corpo sessuato nell'Immagine del corpo globale o Sé corporeo.

Di fatto, nella storia evolutiva di ogni individuo le esperienze di break down sono sperimentate, certamente con altra intensità, consapevolezza e variabilità, non solo nella adolescenza, ma anche in altri due periodi evolutivi, in particolare tra i due e tre anni, verso i sette anni. È forse per tal motivo che Winnicott D., essendosi sempre interessato all'età evolutiva, parla di agonie primitive e di riedizione di qualcosa che è già stato sperimentato a livello sensoriale ed emotivo, ma non a livello del pensiero e tantomeno a livello verbale.

In particolare, nel caso di Giosuè si evince questa disconnessione, improvvisa e generatrice di terrore. Il breakdown è la reazione alla esperienza di disintegrazione delle strutture fondamentali depositate nel Sé. Non solo, è l'esito dello scontro tra le due funzioni primordiali di vita e di morte, quando Thanatos ed Eros emergono dall'oceano della psiche di Giosuè. Il ragazzo rimanendo immerso in un *horror vacui*, o terrore del vuoto, ne fu sconvolto. Il suo Io si era trovato compresso tra la pulsione sessuale e la pulsione aggressiva.

Nelle opere d'arte l'*horror vacui* impone l'atto di riempire completamente l'intera superficie di un'opera con dei particolari finemente dettagliati. Questo aspetto inerente all'arte lo troviamo anche nei disegni dei bambini, così quando l'angoscia è troppo intensa alcuni tendono a riempire ogni spazio vuoto.

Lo possiamo trovare anche nella ossessione di chi deve riempire tutta la sua pelle con dei tatuaggi. Possiamo ammirare la stessa ossessione artistica nei dipinti di Adolf Wölfli dove lo spazio della tela è riempito completamente con scritte o note musicali.

Origini evolutive del break down

Quali sono le origini evolutive del break down? Il bambino sperimenta nella prima e seconda infanzia dei periodi fisiologici di crollo neuropsicologico che lo costringe ad affrontare eventi emotivi non gestibili, simili ad uno tsunami interiore. Se questo affrontare avviene in isolamento, ovvero non è accompagnato da momenti di contenimento da parte di un adulto significativo, il bambino subisce questi eventi, patendo forme di impotenza, cadute nel vuoto, rotture intrapsichiche o somatiche. Queste crisi sono denominate *capricci*, un termine con caratteristiche eufemistiche, molto superficiale.

Queste alterazioni neuropsicologiche e relazionali generano organizzazioni difensive in apparenza psicotiche, che precludono la esperienza effettiva di eventi critici della vita. Se il bambino non sperimenta il crollo del legame delle strutture neuropsicologiche in situazioni di contenimento, si crea uno stato psicologico di paura del crollo che è già avvenuto, ma che non ha sperimentato in un abbraccio.

Winnicott D. [6]

Sono interessanti le ultime riflessioni di Winnicott D. impresse nel suo lavoro incompiuto *La paura del crollo*, che prende spunto dalla sua pratica come psicanalista. Si tratta, afferma Winnicott, di far dialogare la clinica e la *teoria nell'immediato*.

Questo articolo fu pubblicato nel 1974, dopo la morte (1971) di Winnicott, nella International Review of Psycho-Analysis. I suoi biografi ipotizzano che la data della sua stesura potesse essere avvenuta nel 1963, in occasione di una Conferenza tenuta presso la Davidson Clinic di Edimburgo.

La tesi espressa da Winnicott è questa, *la paura del crollo è la paura di un crollo che è già stato sperimentato: la paura dell'agonia originale che ha determinato quell'organizzazione difensiva che il paziente ora mostra come malattia*.

Si tratta, mediante una *ricucitura fulminea*, di aiutare il paziente a riparare le fratture che sta sperimentando in maniera catastrofica. Questo aiuto è una forma di *innesto di controtransfert* [7] nel transfert del paziente, di innesto di conoscenze teoriche possedute dal terapeuta nel paziente in piena crisi di break down. Quando utilizziamo l'ITP possiamo parlare di *innesto di rêverie* quando elementi immaginari passano dallo psicoterapeuta alla persona in terapia.

Il controtransfert non deve diventare un *enactment* [8] patologico. Quello che il paziente ci trasferisce non deve trovare in noi psicoterapeutici un terrore simile. La sua richiesta di morte deve trovare nell'immediato una elaborazione, altrimenti può succedere quello che è successo a Winnicott con la sua paziente. Questo vale anche per le richieste che riguardano la sfera sessuale.

Il paziente ha bisogno di sentirsi condotto per mano verso la normalizzazione, sentirsi dire parole ed immagini che lo rassicurino, in particolare necessita di una forma di conoscenza e rêverie posseduta dallo psicoterapeuta. Deve sentire soddisfatto il bisogno di essere compreso, rassicurato, contenuto da un ambiente relazionale che non consolidi le sue paure; un ambiente umano che, di fronte al suo terrore disintegrativo, non reagisca con altrettanto terrore, ovvero con un controtransfert patologico.

L'intervento con Giosuè

Con Giosuè ci sono stati solo due incontri. Nel primo colloquio psicologico è stata utilizzata la forza simbolica immaginativa di una metafora, che potesse spiegare quanto gli stava succedendo. È stato ipotizzato che il suo terrore fosse stato generato dall'emergere di parti di Sé con effetto straniante [9]; fra queste vi era la parte più cosciente ovvero l'Io, che cercava di mediare lo scontro tra due Titani della psiche, l'Es ed il Super Io.

Il secondo aspetto fondamentale era la *scissione* tra le parti della struttura di personalità. Anche nel rapporto con il nostro Doppio quando vi è una scissione, il Doppio diventa persecutorio e violento. Uno degli esempi letterari più famosi è il *Ritratto di Dorian Gray* [10].

Il suo Io, durante la fase critica del breakdown, non riusciva a mediare tra queste due strutture l'Es ed il Super Io. Nella storia evolutiva di Giosuè era proprio quest'ultimo ad esprimere la componente più aggressiva.

La frase e la metafora immaginativa che utilizzai fu, *Giosuè dentro di te stanno emergendo parti del tuo mondo inconscio molto potenti che quindi fanno paura... sono strutture che non stanno parlando fra di loro... sono strutture che tutti noi abbiamo... la figura del diavolo fa parlare i nostri istinti, la nostra sessualità, aggressività... la figura che ti dice che devi punirti è come il Grillo parlante di Pinocchio che cercava di dirgli le regole da seguire, è la Legge, il Giudice interiore*.

Nel secondo colloquio di consulenza psicologica immaginativa, a distanza di una settimana dal primo, trovai Giosuè normalizzato, la tempesta era passata lasciandolo indenne nelle sue capacità cognitive e nel suo orientamento. Anche la sua fedina psicologica era rimasta intonsa.

In sintesi, l'intervento psicologico con valenza curativa si è svolto a due livelli:

- accoglienza empatica e contenitiva priva di enactment patologico,
- utilizzo di una immagine interattiva, come la metafora.

In questi momenti di sperimentazione di crollo del Sé emergono contemporaneamente dall'Inconscio, dalla sua Ombra, figure scisse e contrapposte, strutture psichiche vissute come stranianti che si sono sedimentate, costruite nelle prime fasi evolutive dell'individuo. Il problema è come farle dialogare senza che una struttura sommerga, distrugga l'altra. La frase *conosci te stesso*, significa *conosci impari a dialogare*, cercando di nutrire il lupo bianco che c'è in te.

Come aiutare l'Io fragile del paziente? Vi sono vari tipi di situazioni in cui possiamo procedere con degli innesti di controtransfert, un buon metodo è l'utilizzo di metafore che provengono dall'Immaginario dello psicoterapeuta. La ricucitura delle parti scisse dovrebbe avvenire nella immediatezza, nel qui ed ora, altrimenti può verificarsi quello che è capitato con la paziente di Winnicott. *“Tutto quello che le chiedo è di aiutarmi a suicidarmi per il motivo giusto e non per quello sbagliato”... Non ci sono riuscito, e lei si è uccisa perché disperava di trovare la soluzione. Il suo scopo, come adesso capisco, era sentir dire da me che era già morta nella prima infanzia. Su questa base, penso che lei ed io saremmo riusciti a tener lontana la morte del corpo fino a che la vecchiaia non si fosse presa il suo tributo.*

Nell'opera di Winnicott, il termine *mental break down* compare alla fine degli anni '40 quando si stava occupando dello sviluppo emozionale primario del bambino. Successivamente si accorse come, ogni qualvolta i processi maturativi non si siano del tutto compiuti, si può verificare il pericolo di *un disordine o di un crollo mentale* che, quale risultato di una serie di fallimenti di altri tipi di difese, riconduce il soggetto al primitivo stato di non integrazione.

In uno scritto del '59, Winnicott precisa di intendere per crollo psichico il *quadro clinico ... dominato da un crollo nelle difese, sia pure temporaneo*. Tutto questo era emerso attraverso alcuni casi di psicosi, letti quindi come crollo delle difese e stato nel quale nuove difese, di tipo *ancora più primitivo possono venire instaurate*, a causa di anomalie ambientali.

Nel difficile *stadio della non integrazione*, Winnicott '62, non si deve considerare l'infante come un soggetto che ha solo fame e le cui pulsioni istintuali possono essere soddisfatte o frustrate. Bisogna considerare l'infante come un essere immaturo, sull'orlo di un precipizio, un'impensabile angoscia. *Dobbiamo utilizzare, scrive Winnicott, la parola crollo per descrivere l'impensabile stato di cose che sottende l'organizzazione difensiva*

Nel '71 l'espressione sino allora usata da Winnicott *crollo mentale*, divenne *paura del crollo per assenza di una barriera*, di uno scudo sensoriale che protegge dagli stimoli.

Winnicott afferma, molto in sintesi, *l'ambiente facilitante può essere descritto come un supporto (holding) che si sviluppa nell'ambito di un contatto manipolatorio (handling) a cui si aggiunge la presentazione dell'oggetto (object-presenting). In tale ambiente facilitante, l'individuo sperimenta uno sviluppo che qui può essere classificato come un successivo integrarsi (integrating) a cui si aggiunge l'insediamento della psiche nel soma (residente/indwelling) (o coesione psicosomatica/psychosomatic collusion) e poi la relazione d'oggetto (object-relating).*

Da questo schema è possibile enucleare alcune delle angosce arcaiche (in questo ambito la parola *ansia* non è un termine sufficientemente incisivo). Ne diamo, qui di seguito, alcune:

- il ritorno ad uno stato di non integrazione (difesa: disintegrazione);
- il cadere per sempre (difesa: autosostenersi);
- la perdita della coesione psicosomatica, il fallimento dell'insediamento nel soma (difesa: depersonalizzazione);
- la perdita del senso di realtà (difesa: esplosione del narcisismo primario etc.);
- la perdita della capacità di entrare in rapporto con gli oggetti (difesa: stati autistici, che si rapportano solo ai fenomeni del sé).

In questo lavoro mi propongo di dimostrare come quanto si osserva nella clinica sia sempre un'organizzazione di difesa, anche nelle forme di autismo della schizofrenia infantile. L'angoscia, che sotto vi si trova, è impensabile.

Sono convinto che ciò che appare come paura del crollo sia la paura di un crollo già sperimentato. Si tratta della paura di quella angoscia arcaica che dette origine all'organizzazione della struttura difensiva manifestata dal paziente come sindrome patologica.

Non possiamo far premura ai nostri pazienti e pur tuttavia potremmo trovarci a rallentare i loro progressi a causa di vera e propria ignoranza; in questo senso ogni pur minimo contributo alla nostra capacità di comprendere può esserci utile nel provvedere ai bisogni del paziente.

Ci sono momenti in cui, in relazione alla mia esperienza, il paziente ha bisogno che gli si dica che il crollo – la paura del quale sta distruggendo la sua esistenza – ha già avuto luogo.

Più precisamente l'inconscio sta invece ad indicare quel qualcosa che la capacità integrativa dell'io non è in grado di racchiudere. L'io è, cioè, troppo immaturo per riunire tutti i fenomeni all'interno del dominio della propria onnipotenza.

Adesso, per la prima volta, comprendo che cosa intendesse la mia paziente schizofrenica (che poi si uccise) quando diceva "tutto ciò che le chiedo è di aiutarmi ad attuare il suicidio per il motivo giusto anziché per quello sbagliato". Non ci riuscì e lei, disperando di trovare la soluzione, si uccise. Il suo scopo (nella visione di oggi) era di veder affermato tramite me che era morta da piccola. Su questa base, penso che insieme avremmo potuto fare in modo da posporre la morte fisica sino a quando la vecchiaia non avesse riscosso il suo pedaggio.

Ogden T.

Ogden T. ^[11] prendendo spunto dal pensiero di Winnicott suggerisce che la paura del crollo si esplica nella sensazione che parti di Sé siano mancanti e deve trovarle, se *terrorizzanti, anche perché si manifestano in maniera disconnessa e straniante per l'io*. L'effetto di straniamento è intenso e produce fenomeni quali la derealizzazione e la depersonalizzazione.

Nel terzo capitolo de *La paura del crollo e la vita non vissuta* affronta il tema dal quale ha tratto il titolo di questo libro. Il capitolo prende avvio da una disamina profonda ed originale di una delle ultime opere di Winnicott (1971), *La paura del crollo*. Il punto su cui Ogden si sofferma non è tanto la retrodatazione del crollo, quanto le condizioni in cui il trauma è avvenuto. Ciò che segna le *vite non vissute* è il fatto che l'esperienza traumatica sia vissuta in profondo isolamento. L'assenza del legame madre-bambino diventa agonia primitiva quando il bambino si trova a farne esperienza da solo, privato del legame. Proprio l'impossibilità di aver sperimentato l'esperienza del crollo avvenuto nel passato in una relazione irradia continuamente i suoi effetti su ogni istante della vita delle persone, rimanendo nascosto nell'Inconscio della persona. Questo è diverso dall'Inconscio rimosso freudiano, poiché in esso sono registrati eventi fisici-psichici che accadono ma non vengono sperimentati in una relazione.

Ogden sostiene che il motivo per il quale il paziente continua a preoccuparsi per il passato sia, di fatto, *ri-vendicare quelle parti perdute di sé stesso per sentirsi infine completo, comprendendo dentro di Sé il più possibile la sua vita non vissuta (non sperimentata)*. È una rivendicazione che esprime anche un bisogno di completezza che può mettere in essere le sue potenzialità. È possibile e anche bello ipotizzare che lo psicoterapeuta nella partita, transfert-*contro*-controtransfert, aiuti il paziente a vivere la propria vita non vissuta.

Questo avviene anche quando aiutiamo una donna ad elaborare i vissuti relativi a gravidanze incomplete, bambini mai nati, ma presenti nel loro Essere di madri.

Lo straniamento

Lo straniamento, dal russo *ostranenie*, significa allontanamento e in letteratura rappresenta un artificio letterario, che ha come obiettivo far uscire il lettore dall'automatismo della percezione. Fu Sklovskij B. V. ad introdurre il termine in letteratura. Lo straniamento è l'effetto determinato da procedimenti che consentono di de-automatizzare la percezione, determinando nel lettore una

impressione vivida ed insolita di un contenuto. Esempi di straniamento utilizzati da Sklovskij sono la descrizione dei dettagli di un oggetto o situazione, l'utilizzo della metafora, la rottura cronologica.

Questo effetto è tipico del linguaggio poetico. La tecnica narrativa di Verga G. utilizza molto gli effetti dello straniamento con descrizione oggettiva dei personaggi o dell'ambiente, utilizzo del dialetto siciliano.

Freud S. dal canto suo parla di *perturbante* ^[12], ovvero *quella sorta di spaventoso che risale a quanto ci è noto da lungo tempo, a ciò che ci è familiare*. In altri termini è la familiarità di ciò che conosciamo che si mescola con qualcosa di totalmente altro, spesso fantasioso, mostruoso, impossibile. È l'estraneo, segretamente familiare, che ci perturba. Del resto che cos'è il Doppio, che cos'è il Super Io, i loro effetti, se non un esito perturbante. Jung C. G. approfondisce il tema dello straniante, del perturbante quando amplia la disamina sull'Ombra.

I due casi clinici portano in evidenza come vi siano modalità diverse di affrontare la rottura psichica o psicosomatica. Entrambi i ragazzi appartengono a nuclei familiari con livelli culturali elevati, ma con genitori estremamente occupati nelle loro attività e, loro stessi, con disturbi psicologici di tipo depressivo. Mathieu differentemente da Giosuè ha chiesto aiuto psicoterapico quando aveva 20 anni, per una forma di derealizzazione che gli crea un certo disturbo e ha cercato spontaneamente di affrontare con l'uso quotidiano di marijuana. Altri ragazzi ragazze cercano una soluzione in altri modi ancor più drastici come il cutting, il suicidio, l'incidente casuale.

Il break down è quella situazione in cui il castello interiore, sulla spinta di un terremoto intimo, implode e ciascun mattone rovina su sé stesso. È una implosione alcune volte improvvisa, altre volte dilatata nel tempo. In quest'ultimo caso il tempo traccia un percorso di cura o autocura, lento e graduale. Quando invece, come nel caso di Giosuè, la caduta è improvvisa, il tempo non è così magnanimo, bensì richiede un intervento rapido, immediato.

Riprendendo il pensiero di Cahn R. ^[13] potremmo ipotizzare che in questi fenomeni si crea un sorta di scontro tra la tempesta sensoriale, sessuale tipica di della fase preadolescenziale ed una costituzionale. Una fragilità narcisistica primordiale o impotenza appresa nel corso dello sviluppo.

Anche Winnicott D. nella sua disamina parla di un *crollo già sperimentato*. Effettivamente se pensiamo alle crisi di rabbia che i bambini di 3 o 4 anni sperimentano quando si trovano di fronte a situazioni frustranti, al fallimento, ai no dei genitori, in quei momenti la loro mente ed il loro corpo vanno in una sorta di allagamento emotivo molto intenso.

Mathieu e la sua derealizzazione

In Mathieu la sensazione persistente o molto ricorrente di essere fuori dal proprio corpo era dirompente in particolare all'inizio della psicoterapia. Egli è diventato sempre più consapevole di soffrire di fenomeni di derealizzazione anche a causa dell'utilizzo quotidiano della marijuana, ma non solo. Il suo sembra un break down leggero, lento, con il quale sembra aver appreso e messo in pratica una sorta di convivenza.

La depersonalizzazione, diversamente dalla derealizzazione, si riferisce allo stato di distacco da sé stessi, come se guardasse la propria vita da un'altra prospettiva o come se ci si guardasse dall'esterno. Le persone che soffrono di depersonalizzazione presentano di solito i seguenti sintomi:

- Alessitimia, è l'incapacità di riconoscere o descrivere le emozioni interne. Le persone affette da questo sintomo appaiono spesso inespressive.
- Insensibilità fisica, le persone affette da depersonalizzazione possono non percepire le sensazioni fisiche.
- Scarso senso di controllo, la depersonalizzazione può far sentire chi ne soffre come un robot, poiché si sente incapace di controllare la parola o i movimenti.



- Disconnessione corporea, quando si soffre di depersonalizzazione, molti finiscono per sentirsi disconnessi dal proprio corpo, dalla propria mente, dai propri sentimenti o dalle proprie sensazioni.
- Mancanza di memoria, questa sensazione di non essere presenti nei luoghi provoca l'incapacità di associare le emozioni ai ricordi.
- Distorsione del corpo, quando le persone soffrono di depersonalizzazione, una delle loro principali sensazioni è che il corpo e gli arti sono distorti.

La derealizzazione invece è una sensazione di distacco dall'ambiente, dagli oggetti e dalle persone che ci circondano. In questi casi, la persona che ne soffre può avere la sensazione di vivere in un mondo distorto e irrealistico, come se lo guardasse attraverso un filtro. Inoltre, è possibile che si verifichino i seguenti sintomi:

- Distorsione degli oggetti, la derealizzazione fa sì che le persone sentano che gli oggetti intorno a loro sono "distorti", facendo variare la loro distanza e le loro dimensioni.
- Maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante, durante la derealizzazione, le persone possono concentrarsi più sull'ambiente circostante che su sé stesse.
- Distorsione del tempo, le persone con sintomi di derealizzazione possono concepire il tempo in modo diverso dagli altri. In effetti, gli eventi recenti possono sembrare accaduti in un passato lontano.

Suggerimenti psico-educativi utili per affrontare questo disturbo sono:

- Pizzicare la pelle sul dorso della mano.
- Usare la temperatura per cambiare la percezione, cioè usare un oggetto caldo o freddo per sentire il proprio corpo.
- Guardatevi intorno e contate o date un nome agli oggetti che vedete.
- Tenete gli occhi in movimento per evitare di distrarvi.
- Fate respiri lunghi e profondi, prestando attenzione mentre ispirate ed espirate.
- Praticare la meditazione per sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio stato interiore.
- Comunicare con una persona cara fidata ciò che si prova.

Va notato che, a differenza di altri disturbi psicotici, le persone che soffrono di questo disturbo sanno che le loro esperienze di distacco non sono reali.

L'enactment e l'amore

L'enactment ^[14], fenomeno di sovrapposizione di memorie, si può verificare in contesti diversi. Ad esempio nella relazione di coppia per cui l'altro viene confuso con l'aggressore che nel passato può aver inferto atti fisici o psicologici di violenza.

La richiesta del soggetto che ha subito violenze in età precoce può essere di due tipi molto diversi. Una domanda inconsapevole è di ripetizione della violenza subita, come il rifiuto patito o l'abuso ricevuto. La seconda può essere una richiesta di allontanamento del partner che si accompagna a vissuti di rabbia, impastati con sensi di colpa.

Ipotizzo che la seconda richiesta sia di fatto più evoluta di rispetto alla prima che reclama una ripetizione della violenza subita. Nella seconda inoltre, oltre al senso di colpa che si accompagna alla

richiesta di allontanamento e per contro al desiderio di vicinanza, vi può essere un timido tentativo di comprensione, dove l'Io pone delle domande, esplicita dei chiarimenti.

I ricordi corporei o ricordi impliciti quando emergono non danno alla persona la percezione di sentire che sta ricordando qualcosa. È una sensazione indicibile, indecifrabile che può essere catturata solo tramite l'intuizione, è una sensazione di simpatia o antipatia, un'atmosfera di espansione o di implosione imbarazzante. Eppure, queste memorie corporee si trasformano in schemi comportamentali nella quotidianità, così un padre che ci opprimeva e ci rimproverava si è trasformato nella postura del mio corpo, nel mio sguardo ovvero nella mia arrendevolezza, paura di dire il mio pensiero quando sono in gruppo, eccetera.

Va spiegato al paziente che i ricordi corporei o ricordi impliciti sono accessibili per via situazionale, nel mentre si manifestano, per cui bisogna dirigere immediatamente la nostra attenzione e fermarci ad analizzarli quando e quanto si manifestano. Non solo, essi sono attivati da stimoli o interni o esterni che vanno identificati nell'immediato.

Una caratteristica del fenomeno che rende difficile la sua analisi nel contesto di una relazione di coppia o di genitore adottivo è che, diversamente dallo psicoterapeuta, il partner o il genitore, non hanno la stessa preparazione tecnica, in termini di intuizioni ed inoltre il coinvolgimento emozionale è molto più intenso ed i confini sono più labili, sovrapponibili, poiché l'amore tende a sciogliere i confini per consentire all'altro di entrare nello spazio intimo personale.

A questo ultimo passaggio va aggiunto un altro chiarimento del fenomeno *enactment* e cioè che vi è una certa corrispondenza tra i vissuti dell'uno e dell'altro, ovvero si verifica nel gioco transfert-controtransfert un effetto di risonanza. Così, ad esempio ad un vissuto di abbandono nel paziente corrisponde un vissuto di abbandono nel terapeuta, genitore o partner. Analogamente ad un vissuto di seduzione corrisponde un opposto bisogno di contatto nell'altro che invece ha avuto una storia di tipo depressivo.

In altri termini ad un vissuto di pericolo per un certo motivo risuona nell'altro un corrispondente vissuto di pericolo magari per un altro motivo, ma sempre di vissuto neurocettivo si tratta. Alla fine sia l'uno che l'altro si percepiscono come un pericolo per la propria integrità e cercano una risposta risolutiva, alcune volte patologica, nella ripetizione della seduzione o dell'abbandono. Importante quindi monitorare l'effetto di risonanza.

¹ Secco S., *Consulenza psicologica immaginativa*, Brescia, Ed. Cavinato, 2021.

² Meltdown è una reazione emotiva e comportamentale di allarme intensa ed improvvisa che si può manifestare quando una persona si sente sopraffatta o particolarmente stressata. Di conseguenza può perdere il controllo, manifestare comportamenti intensi come urlare, battere i pugni, appare visibilmente disorientata.

³ Shutdown è una reazione emotiva e comportamentale di protezione a situazione di sopraffazione o stress elevato che si manifesta con ritiro, chiusura comunicativa, comportamento di evitamento.

⁴ Mi riferisco in particolare alla seconda topica individuata da Freud S. quando ha descritto l'Io, l'Es ed il Super Io.

⁵ Laufer M. E., Moses, *Adolescenza e breakdown evolutivo*, Boringhieri, Torino, 2023.

⁶ Winnicott D. W., *La paura del crollo*, International Review of Psycho-Analysis, 1974

⁷ È Pankow Gisela, in *L'uomo e la sua psicosi*, che parla di innesto di transfert quando il paziente incorpora aspetti del proprio Sé all'interno della relazione analitica.

⁸ Con enactment, termine introdotto da Jacobs T., si intende l'utilizzo da parte del paziente di uno schema patologico dove si serve dell'analista come scenario ed attore per riattualizzare un evento subito nel suo passato.

⁹ Freud S. ha elaborato il concetto di straniante, *unheimliche* in tedesco, nel suo lavoro del 1919 *Il perturbante*.

¹⁰ Wilde O., *Il ritratto di Dorian Gray*, Feltrinelli.

¹¹ Ogden T., *Fear of breakdown and the unlive life*, International Journal of Psychoanalysis, 95, 205.33

Ogden T., *Vite non vissute. Esperienze in psicanalisi*, Cortina, 2017.

¹² Freud S., *Il perturbante*, 1919, Boringhieri, Torino.

¹³ Cahan R., *L'adolescente nella psicanalisi*, Roma, Borla, 2000.

¹⁴ Il termine *enactment* o riattualizzazione è stato introdotto dallo psicanalista Jacobs Theodore nel 1986 esprime il tentativo messo in atto dal paziente di inserire nella mente dello psicoterapeuta un proprio bisogno collegato ad una esperienza fallimentare al quale è collegato un analogo bisogno del terapeuta. Ad esempio, il bisogno di essere amata al quale è stato corrisposto nel passato un abuso da parte di un caregiver viene inserito nella mente dello psicoterapeuta con la richiesta implicita di ripetere assieme il bisogno di amore che lo psicoterapeuta stesso ha sperimentato in maniera altrettanto dolorosa. È quindi una co-creazione dove è data ad entrambi l'opportunità di evolvere, oppure di ritraumatizzarsi reciprocamente. La risoluzione non sta nella tecnica ma nella capacità di immergersi insieme consentendo che tramite l'interazione il significato emerga e così anche l'elaborazione.



Psicoterapia con l'ITP

LA SOFFERENZA DI NORMA

Bortolussi Michela

psicoterapeuta ITP

Può esistere un angelo mediocre?... Nessuna anima è mediocre, per convenzionali che siano i nostri gusti personali e per medie che siano le nostre prestazioni in tutto (o per limitate che siano le nostre relazioni sociali)... di un'anima si può dire che è vecchia, o saggia, o tenera. Parlando di una persona diciamo che ha una bella anima, o è ferita nell'anima, che ha un'anima profonda o grande... ma non diremo mai "la tale ha un'anima di ceto medio"; termini come medio, usuale, tipico, normale, mediocre non si accompagnano con anima. (James Hillman, Il codice dell'anima)

Incontro Norma (nome di fantasia) per la prima volta nel 2019, frequenta la Classe prima della Scuola secondaria di primo grado. La accolgo alle soglie della pubertà, dimensione permeata da cambiamenti fisici e psichici dove le dinamiche fra pari si fanno complesse, complicate, più competitive e/o smaliziate, mentre lei appare entrarvi in punta di piedi, timida e a tratti ingenua, forse troppo *normale*, legata ad una visione del mondo e delle relazioni ancora semplice o, probabilmente, con un pensiero troppo maturo, forse adultizzato rispetto alla media dei suoi amici.

Arriva in consulenza una ragazzina acqua e sapone, semplice nei modi e nell'abbigliamento. Fin dal primo colloquio sostiene lo sguardo, si esprime adeguatamente in modo spontaneo dando la sensazione di riuscire a instaurare facilmente la relazione con l'adulto.

Dice di sé di essere insicura, preoccupata di dire o fare qualsiasi cosa temendo il giudizio, in particolare delle amiche. È proprio il disagio e la sofferenza nella relazione con i pari che la porta in consulenza. Evento precipitante un episodio che vede coinvolte alcune compagne di classe che le mandano messaggi equivoci a sfondo sessuale facendo circolare a sua insaputa il numero di telefono. Norma si sente derisa e stuzzicata, si sente isolata all'interno del gruppo classe, dove non emergono relazioni significative. Migliore è il rapporto con alcune amiche al di fuori dell'ambito scolastico, pratica tennis.

Crescendo, passando dalle elementari alle medie, le relazioni sociali si fanno complesse, coetanee precocemente attratte da comportamenti e atteggiamenti sessualizzati, laddove Norma appare procedere in modo lineare nel suo percorso di crescita, con tempistiche e interessi che sembrano normali. Tutto ciò la fa sentire inadeguata ed esclusa, prova sentimenti di inferiorità che minano fortemente la sua autostima, con conseguente difficoltà nel fidarsi di sé stessa e degli altri, impedendole di vivere serenamente le relazioni.

Norma è figlia unica. Entrambi i genitori lavorano. Se il padre risulta silenzioso nella relazione con la figlia, la madre è più coinvolta, iper presente nelle dinamiche sociali della ragazza, esigente a livello di prestazioni scolastiche. Norma racconta che quando le capita di essere in disaccordo e discutere con la mamma ne soffre sentendosi in colpa. Prova la sensazione di esserle ingrata considerati tutti i sacrifici che la mamma fa per lei.

Norma dopo qualche colloquio sembra ritrovare alcune risorse per poter gestire le dinamiche gruppal di classe, rinforzando alcune amicizie fuori dal contesto scolastico trovando riconoscimento e soddisfazione che rinforzano il suo narcisismo. Questo, unitamente all'arrivo delle vacanze natalizie portano a concordare l'interruzione del percorso.

Gli anni tra il 2020 e il 2022 sono segnati dall'irrompere del Covid nelle nostre vite e abitudini, come sappiamo i ragazzi sono stati una categoria particolarmente penalizzata dalle restrizioni sociali e dalla didattica a distanza. Nei giovani l'impossibilità di uscire e frequentarsi ha portato a diverse



forme di disagio, tra le quali un aumento dell'ansia, sintomatologia depressiva e aumento delle dipendenze da internet.

Tuttavia per una minoranza di adolescenti la frequenza scolastica mediata dall'online è stata fattore protettivo, è stato lo *schermo* che ha permesso di non sentirsi isolati in presenza, di non sentirsi esclusi on life, forse per la prima volta alla pari con gli altri, aspetti già discussi nel Seminario organizzato dal GITIM, *Covid-19 ed effetti psicologici. Interventi di psicoterapia con l'ITP e tecniche derivate*, del 30.04.2022.

Ma ciò che non elabori ritorna, nelle nostre terapie con ITP verificiamo continuamente che il Fantasma non elaborato si ripresenta, producendo nuovamente disagio e sintomatologia. Rigo L. definisce il Fantasma come *la cristallizzazione di carenze o di un conflitto precoce e divenuto inconscio, durante il quale l'Io infantile ha sperimentato una situazione di sopraffazione e sconfitta*. Nel 1964 lo definiva *drammatico, egocentrico, energetico, somatotropo e relazionale*.

La protezione offerta dall'online finisce nel momento in cui il corpo, nella preadolescenza e adolescenza, è richiamato all'esposizione alla vita vera, alla vita in presenza, dove le dinamiche relazionali si mantengono complesse. Così è per Norma.

La rincontro nel 2022 quando frequenta il secondo anno liceo scienze umane. Tornata a scuola ritrova problemi di socializzazione con la classe, anche se diversi rispetto ai precedenti. Le dinamiche sono ora caratterizzate da mancanza di argomenti condivisi, più che da vere e proprie forme di esclusione, così Norma sente di non trovare la sua collocazione nel gruppo dei pari, attribuendo a sé la *colpa* di non essere interessante, di non essere piacevole, quasi invisibile agli occhi dei coetanei. Si sente riconosciuta solo per i risultati che ottiene a scuola. La semplicità che Norma ha mantenuto nel corso degli anni, in termini di estetica e comportamento forse la rendono meno attraente agli occhi dei compagni e lei non si sente vista.

Strumento psicoterapico utilizzato con i ragazzi preadolescenti è il fumetto, tecnica derivata dell'ITP. È utilizzato come mezzo terapeutico secondo Rigo L., e/o come mezzo di sondaggio terapeutico secondo la dott.ssa Rigo Uberto S. Nella fattispecie viene usato prevalentemente come sondaggio psicoterapico, ovvero con limitati interventi da parte del terapeuta per favorire l'esternalizzazione e la comprensione delle dinamiche intrapsichiche di Norma.

Ripropongo il primo fumetto che ha come tema la *ragazza che si perde nel bosco con il suo cane*. Il cane, immagina nel fumetto, è un meticcio color miele, la ragazzina ha 13 anni, il bosco è buio, ha paura e sta calando la sera. Il cane è impaurito ma col suo fiuto sta cercando di capire come tornare verso casa. Il cane pensa *seguimi*. La ragazzina segue il cane, procedono verso una casa, è spaventata e non sa dove il cane la porta. La casetta vista da lontano sembra accogliente, quando è vicina sembra più accogliente. All'interno c'è una vecchietta benevola, che dà alla ragazzina una sensazione di sollievo perché magari la può aiutare. Si sente accolta, anche l'interno è accogliente così chiede all'anziana indicazioni e strumenti per tornare a casa e così fa.

Significativo il dialogo fra le due che Norma scrive nel fumetto, in particolar modo l'ultima vignetta si conclude con la frase che la ragazza scrive *la ragazzina tornò spesso dalla sig.ra esprimendo ogni volta la sua eterna gratitudine per la sera*.

Colpisce la parola *gratitudine*, termine desueto. Secondo Klein M. *il sentimento di gratitudine è una delle espressioni più evidenti della capacità di amare... ha le sue radici nelle emozioni e negli atteggiamenti dei primissimi stadi dell'infanzia*.

Sempre secondo Klein M. *se la gioia serena dell'allattamento è stata provata spesso, l'introiezione del seno buono sarà realizzata in modo relativamente sicuro... il bambino avverte di aver ricevuto dall'oggetto amato un dono che egli vuole conservare. Questa è la base della gratitudine, la quale è strettamente collegata con la fiducia nelle figure percepite come buone*.

È tuttavia l'espressione *eterna gratitudine* che sollecita, nel mio controtransfert, la dimensione del funambolo ^[1], l'eterno nel suo essere *per sempre* contrasta la condizione umana di caducità e provvisorietà. L'eterno nel suo essere indefinito contrasta l'attuale definizione di Sé che Norma sta attuando, trovandosi sospesa ad attraversare, come il funambolo, il vuoto, per arrivare ad un nuovo obiettivo.



Nel prosieguo del percorso, data l'età di 15 anni di Norma, propongo delle visualizzazioni in stato di rilassamento che nella psicoterapia con ITP, con alcuni accorgimenti tecnici, sono adeguate per gli adolescenti.

Le prime visualizzazioni consistono in temi simbolici adatti ad avviare e realizzare la prima fase dell'ITP denominata *ristrutturante*, nel corso della quale si realizza la ristrutturazione ed integrazione dell'immagine corporea, con la riparazione di elementi carenziali e/o traumatici, attraverso stati cenestesici positivi, gratificanti, vissuti profondamente.

Suggerisco dapprima la visualizzazione della spiaggia. Norma avvia il processo immaginativo vivendo con partecipazione l'esperienza, in particolar modo si attiva la sensorialità uditiva quando sente più volte il rumore del mare, che produce in lei sensazione di tranquillità.

Significativa è la seconda visualizzazione dove, malgrado la consegna di collocarsi su un prato, Norma immagina di trovarsi nel suo letto, nella sua camera, *sdraiata e tranquilla*. Invitata a descrivere l'ambiente, immagina una luce diffusa, mentre sta leggendo, distesa con un cuscino leggermente alzato per stare quasi seduta. Sente la temperatura *freschina* della camera mentre lei è al caldo sotto il piumone. Invitata a descrivere e condividere le sensazioni che prova di tipo tattile e cenestesico, dice che il piumone è comodo *perché mi scalda e non mi dà fastidio perché non impedisce il movimento*.

Viene suggerito di sentire la temperatura fresca della camera e il caldo della coperta, per favorire sensazioni di benessere e integrazione.

Afferma di sentirsi tranquilla *come se non volessi più uscire da lì*, vivendo piacevolmente la sintesi tra dentro e fuori, tra mondo interno e mondo esterno.

Chiedo a Norma come è la camera nella *sua* immagine. Decido di verbalizzare in questo modo perché non riproduca solo il suo quotidiano, ma rimanga nell'immagine favorendo il suo vissuto, affinché la seduta immaginativa non sia una fantasticheria o un ricordo, favorendo l'inserimento dell'Io Corporeo Immaginario (ICI), definito da Rigo L. come *immagine autorappresentativa del soggetto, dove l'Io partecipa alla drammatizzazione dell'immagine con tutta la sensorialità in particolar modo quella propriocettiva*.

La luce del comodino è quella della mensola accesa verso il letto, è ordinata, mobili e scaffali sono chiusi e la scrivania è in ordine e c'è tanto silenzio che sente come *pacifico*.

Dopo aver rinforzato il senso di tranquillità unitamente alle sensazioni cenestesiche piacevoli sperimentate, chiedo successivamente di osservare la camera sollecitando e autorizzando eventuali modifiche.

Spontaneamente immagina di attaccare le foto *di momenti belli* ai mobili e alle lampade, fra questa carrellata l'invito è di fermarsi e guardarle per descriverle scegliendo quella/quelle che le piacciono, con lo scopo di collocarla più concretamente in quello che sta vivendo.

La camera ora è calda e accogliente e prova una sensazione di pace. Propongo di approfondire e far proprie le sensazioni di benessere, rinviandole questo sentirsi circondata dalla testimonianza di tutti i momenti belli che ha vissuto.

L'*Immagine* è autorappresentativa della personalità nelle sue molteplici componenti di identificazione, nella sua componente dell'ICI, trasposizione dell'io sul piano immaginario, che corrisponde all'io personale, al personaggio a cui il soggetto si identifica, nella componente dello *Scenario* che corrisponde a parti di Sé inconscie, rappresentato dall'ambiente in cui si svolge la scena e dai vari elementi animali, naturali che si possono incontrare.

Le immagini ed il dramma scenico sono espressione simbolica di conflitti e traumi che possono riguardare carenze, più o meno precoci, dove l'Io ha sperimentato una situazione di impotenza, sopraffazione.

Questa immagine mette in scena timori e desideri di Norma, il timore della socialità (non riesce collocarsi nello spazio aperto del prato) e il desiderio della dimensione sociale (le foto testimonianza



di momenti condivisi) che trova possibilità di esistere solo nel suo intimo, nella sua camera da letto (rifugio interiore) dove può accogliere il calore della dimensione amicale.

La psicoterapia con l'immagine (ITP) è un mezzo di cambiamento e trasformazione e, anche grazie agli interventi del terapeuta durante la drammatizzazione, favorisce l'avvio di un processo di cura ed autocura partendo dal riconoscimento dello schema e dei bisogni del Sé corporeo. In questo caso l'invito a modificare lo Scenario ha consentito a Norma di apportare modifiche alla camera recuperando la dimensione affettiva e sociale, mettendo in scena i suoi dolori e nel piano immaginativo invitandola ad essere attiva, nel suo avvicinamento alle relazioni sociali, valorizzando momenti emotivamente positivi importanti vissuti.

Norma ad oggi ha delle amicizie stabili e gratificanti, ha avviato una relazione sentimentale significativa con un coetaneo. Il suo avanzare lungo la fune, lungo l'adolescenza, avviene fra incertezze e ritrovati equilibri, nel suo procedere ha acquisito delle sicurezze, rinforzando l'Io. In parallelo, sul piano immaginario Norma, si muove con più autonomia e destrezza.

L'ultima visualizzazione proposta è il *tema della soffitta*, luogo dei ricordi e delle possibilità non realizzate, dove troverà un ambiente inizialmente impolverato, pieno di scatoloni in disordine. Invitata a ripulire ed ordinare, di sua iniziativa, butterà suppellettili vecchi e arrugginiti dei nonni, alcuni giochi rotti di quando era piccola, conservando quelli per lei più significativi. In particolare sistemerà le foto che ha ritrovato, alcune inserendole negli album, le più importanti appendendole ai muri. colpisce la sequenza con la quale procede *quelle con le amiche, quelle con il moroso e altre con mamma e papà*.

¹ Funambulo rientra nel titolo del Seminario, *L'adolescente funambulo. Percorsi di psicoterapia con preadolescenti e adolescenti attraverso il metodo ITP*, 16.11.2024.



Immaginario: studi e ricerche

CADUTA LIBERA NEL RITIRO SOCIALE: ESPERIENZE DI PICCOLI GRUPPI DI GIOVANI TRA ANSIA E ISOLAMENTO

Sgaravatto Simona
psicologa e psicoterapeuta ITP

Il viaggio alla scoperta del mondo dell'adolescenza richiede di essere attrezzati di mappa e mezzi necessari per esplorare luoghi, panorami caratterizzati dall'elemento della complessità. Spesso lo sguardo dei genitori è catturato dalle criticità e dalle problematiche che portano a definire l'adolescenza come un *fastidioso* cambiamento, a volte impossibile da gestire.

Lo sviluppo dall'età dell'infanzia, dove il bambino è mosso dalla curiosità e dall'esplorazione del mondo attraverso i sensi, arriva all'esplosione della pubertà con uno tsunami ormonale, di fronte al quale i genitori si chiedono dov'è finito il proprio figlio e, non riconoscendolo, lo definiscono un individuo, che seppur entrato nel mondo degli adulti, manifesta strani comportamenti.

In questa fase del ciclo di vita le repentine trasformazioni del corpo, delle emozioni e delle relazioni sono di tale intensità da riconoscerlo come momento sia eccessivo che delicato e fragile.

Il verbo latino *adolescere* significa crescere, prendere vigore, ma in alcuni giovani questo processo evolutivo è bloccato e, lo stato di *adultum* come participio passato che indica l'azione di crescita conclusa, si raggiunge con difficoltà o addirittura non si raggiunge affatto. I ragazzi si trovano a vivere un faticoso equilibrio tra la spinta alla separazione dall'adulto e l'impossibilità di avanzare, diventando in alcuni casi un vero e proprio arresto evolutivo che ha come conseguenza un ripiegamento su sé stessi. Il giovane ritirato non riesce ad attraversare il passaggio dall'infanzia alla vita adulta.

In adolescenza lo sviluppo della corteccia, che ha una funzione regolativa, non è ancora completato da permettere un'adeguata capacità riflessiva che guidi le azioni, per questo ci sarebbe bisogno che il mondo adulto svolgesse il ruolo di corteccia nei confronti dei giovani, presenza che in realtà risulta essere latitante.

A tal proposito la genitorialità che si osserva oggi presenta le caratteristiche di un plus materno, con un eccesso di cura e protezione da mantenere attiva la simbiosi e, su un'evaporazione della funzione regolativa paterna dove i figli non vengono mai lasciati andare. Si trasformano così in *oggetti compensatori* e, in questa relazione simbiotica in cui i genitori non permettono loro di costruirsi la propria vita, i figli a loro volta sviluppano una qualità relazionale basata sulla dipendenza affettiva.

Questo background educativo è fertile ambiente per il fenomeno del *ritiro sociale* degli adolescenti che colpisce un numero sempre maggiore di giovani nella nostra società. Il surrogato genitoriale diviene poi l'web e, la dipendenza da internet si insinua in questo fenomeno dell'isolamento adolescenziale. Questi giovani così ripiegati non riescono a diventare individui adulti, non rispondono alla chiamata del desiderio e il corpo viene murato vivo nella propria camera. La relazione con l'altro, che apparentemente non sembra desiderata, è connotata da diffidenza e sfiducia e i genitori sono sprovvisti di strumenti necessari per superare la fase di separazione-individuazione.

Gli adulti rischiano di sottovalutare il fenomeno e di accorgersi troppo tardi della gravità della situazione, interpretando il ritiro come difficoltà legata alla fase di età e giustificando la richiesta



dell'adolescente di rimanere a casa in quanto egli dichiara di trovarsi a suo agio in quella condizione. Una volta chiusi nella loro stanza i ragazzi ritirati stravolgono il ritmo di vita, spesso scambiando il giorno per la notte e vivendo in una grande confusione. Lontani dal mondo, questi giovani si alimentano di sentimenti di tristezza e di ansia fino ad essere pervasi da una perenne inquietudine che aumenta lo stato di prostrazione, rinforzando il loro essere relegati.

Se non contrastato per tempo, questo scenario giovanile rischia di cronicizzarsi con ricadute in età adulta in termini di salute mentale, per questo l'intervento dei servizi territoriali diviene una rete di protezione e di cura sia per le famiglie che per gli adolescenti.

A tal proposito il Consultorio Familiare (CF) presso il quale lavoro come Psicologa, insieme alla Neuropsichiatria Infantile (NPI) di Piove di Sacco ha attivato un Progetto per un piccolo gruppo di adolescenti già in carico ai servizi di CF e NPI per un disagio psicologico che, tra varie difficoltà comportamentali e familiari, hanno abbandonato la scuola. Dai dati raccolti dall'equipe del CF, è stato rilevato che col tempo questi ragazzi sono finiti per passare gran parte delle loro giornate all'interno delle loro abitazioni, e hanno trovato sempre maggiori difficoltà nell'uscire. Dal punto di vista relazionale, non frequentando la scuola o altri spazi d'incontro con i coetanei, si è innescato un circolo vizioso per cui, non avendo occasioni per uscire con gli amici si sono ritrovati sempre più isolati tra le mura domestiche. Il modo che hanno trovato *più sicuro* per soddisfare il bisogno di relazione è virtualmente attraverso social network e videogames, su cui hanno trascorso gran parte del loro tempo.

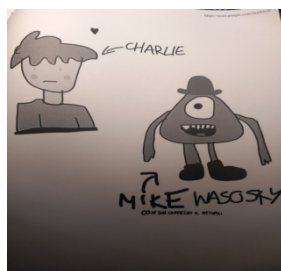
Per quanto riguarda gli scenari familiari, le cui dinamiche relazionali tra genitori sono conflittuali o, uno dei due genitori non è presente, i ragazzi sono rimasti a casa per molte ore da soli, fuori dalla loro supervisione perché occupati dall'impegno lavorativo e questo ha favorito una minore attenzione alla cura della loro salute tanto che in alcuni casi si sono sviluppati anche dei comportamenti autolesivi.

Il team che ha realizzato il progetto era formato da due Psicologhe e da una Terapista della neuropsicomotricità, professionisti formati e sensibili a poter raggiungere i ragazzi lì, nel luogo del loro disagio. La forma pensata è stata inizialmente quella online, per arrivare agli ultimi incontri in cui loro hanno voluto ritrovarsi in presenza.

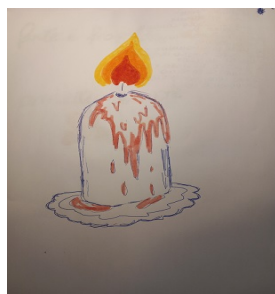
La metodologia cardine è quella della procedura immaginativa, con l'utilizzo di varie tipologie di immagini (disegnate e ritagliate) che ha favorito l'accesso al sistema conoscitivo di ciascun ragazzo. L'obiettivo è stato quello di facilitare il processo di scoperta e una presa di contatto sia con le proprie emozioni che con le proprie rappresentazioni. Questo tentativo di accedere al materiale tacito è andato nella direzione di voler stimolare simbolicamente una riorganizzazione delle loro reazioni cognitive-affettive e comportamentali.

Il primo importante tema affrontato è stato quello relativo alla conoscenza di Sé, in modo specifico al proprio funzionamento, nel tentativo di mettere ordine alle contrastanti risposte riguardo alla grande domanda adolescenziale del *chi sono io*. Successivamente abbiamo attraversato i paesaggi interni relativi al mondo delle emozioni, delle relazioni con il proprio corpo e con l'altro. Seppur la partecipazione iniziale sia risultata timida durante i primi due incontri, man mano che il lavoro si svolgeva e i ragazzi imparavano a conoscersi, si è creato un bel clima simpatico, connotato di alcuni momenti in cui le risate hanno avuto per loro una funzione catartica.

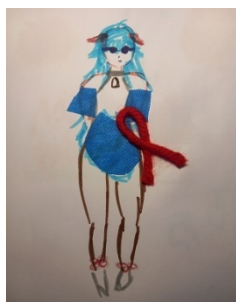
Nel lavoro con le immagini si è chiesto ai ragazzi di identificarsi con un animale, un fiore, un colore, una canzone e un personaggio preferito, il cui obiettivo era quello di validare gli aspetti del Sé all'interno del compito evolutivo più importante che l'adolescente si trova a compiere che è quello dello sviluppo dell'identità. La rappresentazione di Sé narrata attraverso la scelta di un'immagine che racchiuda le personali caratteristiche ha favorito l'integrazione degli aspetti del Sé corporeo, emozionale e cognitivo.



Un esempio è il disegno di Charly Spring della serie *Heart Stopper* che racconta storie d'amore adolescenziali in cui è presente un ragazzino timido, che non dà fastidio, che non parla, quasi non lo si vede, ma che si innamora di un altro ragazzo Nick. A fianco troviamo Mike Wasosky big Man del cartone *Monster and C.* che è l'opposto di Charlie, estroverso, simpatico, divertente. Due personaggi fortemente complementare a raccontare due aspetti del Sé non ancora bene integrati ma che vogliono emergere.



La candela riflette aspetti della propria personalità disegno che integra elementi di forza come la compattezza, il profumo che migliora l'ambiente e la luce del fuoco ad altri di fragilità quando il calore ne modifica lo stato rendendo liquida la cera che la porta a sciogliersi.



L'identificazione con questo personaggio dei cosplayer chiamato Gianu ha come significato l'indossare la pelle di colui che si sogna, dove il corpo si fa scena e il gesto evoca una potenza assente. L'imitazione di alcune caratteristiche del personaggio rivela quello che l'adolescente sente davvero e ciò il suo ideale dell'Io. Non si tratta solo di un personaggio, ma di un Sé idealizzato che viene riattualizzato nel mondo reale.

L'attività di esplorazione delle emozioni si è svolta con la richiesta ai ragazzi di rappresentarle graficamente attraverso un'immagine, vivendo il lavoro di gruppo come spazio abreativo, in cui il libero sfogo ha permesso di costruire un clima caratterizzato da apertura, fiducia e rispetto. Il disegno permette di tradurre esperienze emotive in immagini favorendo la comunicazione di sé.

In una delle varie raffigurazioni fatta da una delle ragazze del gruppo del suo mondo emotivo troviamo un cerchio la cui parte centrale viene suddivisa in tre spicchi (la rabbia, lo stress e la calma). Il cerchio le ricorda la calma perché non ha spigoli. Il tutto è circondato da uno scudo che lo protegge

e lo scudo è il suo tentativo di restare calma anche con l'aiuto di una persona che la aiuta (cerchio più piccolo).



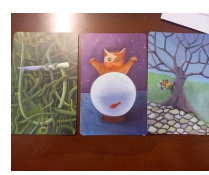
L'emozione dell'ansia assume diversi volti ma in tutti i ragazzi è presente seppur in varie forme ed intensità. Queste immagini sono modi in cui i pensieri si manifestano alla coscienza, racchiudendo diverse rappresentazioni mentali dotate di caratteristiche sensoriali. L'Immaginario adolescenziale ricopre un ruolo fondamentale per la comprensione della loro sofferenza emotiva in quanto la rappresentazione di un disegno si carica emotivamente, avendo un impatto potente sul mondo affettivo.



L'angoscia è una bolla nera con confini deformi che impedisce l'accesso al mondo interno fatto di pensieri confusi ed insicurezze senza uscita. Oppure la porta dell'ansia è leggermente aperta, dove uno spiraglio di futuro è possibile intravederlo ma il passo resta nascosto dietro lo stipite, impedendo il cammino.



L'uso delle *Carte Dixit* utilizzate come immagini guidate, ha favorito lo stimolo della creatività e la narrazione della propria espressione emotiva per facilitare l'accesso all'Inconscio e aiutare ad elaborare i vissuti personali. Le carte favoriscono l'apertura verso l'altro e questo permette una migliore conoscenza reciproca con l'obiettivo di rafforzare la coesione del piccolo gruppo.



Nella descrizione delle immagini troviamo:

- una testa aperta, perché mi sento più aperta, la treccia con cerchio perché anche se sto uscendo dal cerchio mi porto dietro il sentirmi rinchiusa, le tante uova perché mi sento le emozioni divise;
- l'uomo con post-it, perché mi sento sovraccarica di impegni, paura di invecchiare perdendo tempo, la casa sembra una casa perfetta ma non esiste anche se vorrei fosse diverso;
- la candela, perché il tempo va avanti e non concludo niente, le scale perché con il percorso che sto facendo riesco ad avere dei risultati, il fiore che perde i petali cioè perdere la voglia di fare;
- l'acquario, perché mi sento tranquilla nella mia boccia ma ci sono paranoie pronte ad ogni lato, l'albero senza speranza ma stanno sbocciando dei fiori (persone) e spero di aver trovato il mio cammino. Sto cambiando sto diventando più menefreghista a volte vorrei tagliare tutti i legami;
- tendo a prendere i problemi degli altri anche se sono piccola e sto male, le scarpette di danza perché sogno di diventare qualcuno nella danza, ho nostalgia dell'infanzia, il gatto-notte perché spero di avere una persona a fianco nel futuro e di essere felice.

Questa serie di esercizi ha permesso di approfondire la conoscenza di alcuni personali punti di forza e poterli condividere nel gruppo favorendo il rinforzo dell'autostima personale.

L'incontro finale, con la rappresentazione del mandala di gruppo, ha dato piena libertà nell'espressione dei propri bisogni identitari e ha facilitato il rispecchiamento tra loro, tanto che il riconoscersi simili nel funzionamento ha di certo ridotto l'intensità emotiva del sentimento di solitudine.



Infine, tutti hanno condiviso il desiderio di proiettarsi nel futuro con la speranza di una maggiore efficacia nel superamento delle proprie paure e di non voler sentirsi più come “un funambolo a piedi nudi sul filo dove l'equilibrio è un miracolo” (A. D'Avenia).

Bibliografia

- ✓ Pigozzi Laura (2019), *Adolescenza zero*, p.17-64
- ✓ Lancini Matteo TEDX *Come essere adulti con gli adolescenti*
- ✓ Lancini Matteo Hikikomori, *Il fenomeno dei giovani ritirati cresce in Italia. “Ma la colpa non è di Internet”*
- ✓ D'Avenia Alessandro (10.09.2019), *L'adolescenza non è una malattia*, Letti da Rifare, Corriere della sera.



Immaginario: studi e ricerche

SECRETUM IN ADOLESCENZA

Secco Silvano
psicoterapeuta ITP

Etimologia del termine segreto

La parola segreto deriva da *secretum*, participio passato del verbo *secerno*. Vi è in questa parola un doppio, ripetitivo significato di separazione. Il prefisso *se* indica separazione, mentre il verbo *cerno* significa passare al setaccio e designa l'operazione di separare il grano dalla crusca. Da *secerno* derivano i termini secrezione e segreto. Il foro del setaccio lascia passare oppure trattiene una parte della materia, oggetto.

Nella lingua tedesca segreto si dice *geheimnis*. In questa parola è compreso il termine *heim* che significa casa, dimora, simile alla parola in inglese *home*. L'aggettivo *heimlich* significa sia segreto sia familiare, proferisce l'idea di coperto, celato e accomuna la cosa segreta, nascosta all'interno della casa o allo sguardo.

Benveniste E. collega la parola *heim* alla radice *awen* (= zio, nonno) che ritroviamo nel termine *avo* che esprime la relazione di appartenenza al gruppo familiare dal quale ci si sente riconosciuti.

Il segreto in adolescenza è un fenomeno psicologico naturale che aiuta nella conquista, esplorazione della propria identità, nella costruzione di un proprio spazio interiore che si concretizzi in forme di autonomia e indipendenza dai propri genitori, nel rafforzare i legami con i coetanei.

Vi sono comunque segreti e segreti. Le riflessioni che seguono riguardano la necessità di avere dei segreti e, per contro, i segreti che contengono in sé elementi per così dire tossici, che fanno soffrire l'adolescente o inibiscono la crescita psicologica.

Molteplici tipologie di segreti

In generale molti sono in contesti dove possiamo trovare i segreti, non solo nell'adolescenza.

Vi è il bellissimo trattato *Il segreto del fiore d'oro* attribuito a Lu Dongbin, che ha richiamato l'attenzione di Jung C. G., dove sono descritte le pratiche alchimistiche che consentono di raggiungere la verità interiore (= il segreto) e la realizzazione del Sé.

Vi sono i segreti moderni come la formula magica della Coca Cola, il sorriso enigmatico della Gioconda.

Vi sono i segreti mitici come il segreto del fuoco rubato da Prometeo agli Dei, il segreto delle Sirene in Ulisse.

Vi sono i segreti collegati alla religione come il nome di Dio presso gli ebrei o il frutto proibito colto da Adamo ed Eva.

Vi sono i segreti di Stato, o le indagini coperte da segreto istruttorio.

Se togliamo la curiosità i segreti svaniscono e rimane l'ignoto, in tal senso possiamo affermare, come insegna Ulisse, che i segreti segnalano l'esistenza di un limite, di un confine oltre il quale c'è il rischio di trovarsi a diretto confronto con noi stessi, con la nostra alterità.

Cosa e come

Cosa spinge un adolescente ad avere dei segreti? Possiamo annoverare il normale desiderio di indipendenza, il timore del giudizio dell'altro, il bisogno di proteggere la propria intimità. Altre volte il segreto contiene paure, senso di vergogna.

Cosa cercano di proteggere gli adolescenti? Difendono la sfera sentimentale e la vita sessuale. Altre volte dietro il paravento del segreto vi può essere l'uso di sostanze psicotrope, gli stati mentali alterati come l'ansia, la depressione, le idee suicidarie.

Cosa possono determinare nella vita di un adolescente i segreti che contengono elementi tossici? Il trattenimento di un segreto con questi elementi può attivare nell'adolescente sensi di colpa e correlata angoscia, il dubbio di danneggiare il genitore, il gruppo di amici.

Come aiutare gli adolescenti che possiedono segreti con elementi tossici? Se non c'è fiducia verso l'altro, l'adolescente non apre lo scrigno, non cerca aiuto, non comunica. Il primo obiettivo è quindi costruire un rapporto di fiducia, solo allora l'ascolto, il non giudizio da parte dello psicoterapeuta ITP consente all'adolescente di iniziare a confidarsi, elaborando i contenuti presenti nel segreto, liberandosi così dal peso, dai sensi di colpa, dall'angoscia alcune volte opprimenti e pericolosi.

La struttura intima del segreto

Perché ci sia segreto ci vuole la presenza, in un medesimo spazio-tempo, di tre persone, chi ha il segreto più chi lo riceve, che costituiscono la coppia e il terzo, solitamente escluso. Quest'ultimo, come in un matrimonio, può avere la funzione di testimone o di amante.

Sì, il terzo può ben essere anche l'amante che in sé possiede un particolare ruolo umoristico, ovvero una funzione sociale sia nel mondo umano che animale. Egli può unire la coppia oppure, con minor frequenza, romperla.

Franklin B. in un suo famoso motto di spirito diceva, *tre persone possono tenere un segreto, solo se due di loro sono morte*. Questo per sottolineare i rischi della presenza di un segreto, i rischi della spartizione di un segreto, specialmente per il terzo, il confidente, l'amante.

Baltasar Gracián nell'*Oráculo manual* scrisse, *si crede di spartire pere e si spartiscono pietre. Molti morirono per essere stati confidenti. Costoro si possono paragonare a cucchiaini fatti di pane che finiranno per essere mangiati anch'essi. Il fatto che un principe comunichi un segreto, non è un favore che si riceve, ma un tributo che si paga. Molti infrangono lo specchio perché rammenta loro la bruttezza che ha riflesso; non possono vedere chi li ha veduti; e non è mai ben visto chi ha visto il male. Non conviene tener troppo stretto nessuno, e tanto meno il potente. O, se si vuol farlo, ciò potrà più facilmente avvenire grazie ai benefici fatti, che non contando sui favori ricevuti. Sono soprattutto pericolose le confidenze fatte fra amici. Chi ha comunicato i suoi segreti ad un altro, ne è divenuto schiavo; se si ha poi a che fare con sovrani, si tratta di una violenza che non può durare a lungo. I potenti anelano a redimere la propria libertà perduta, e per raggiungere lo scopo si metteranno sotto i piedi ogni cosa, perfino la ragione. Perciò i segreti non s'hanno né da dire, né da ascoltare.*

Elias Canetti scrive, *il segreto sta nel nucleo più interno del potere ... è caratteristica del potere una ineguale ripartizione del vedere a fondo. Il detentore del potere conosce le intenzioni altrui, ma non lascia conoscere le proprie. Egli dev'essere sommamente riservato: nessuno può sapere ciò che egli pensa, ciò che si propone.*

Kahlil Gibran, poeta libanese, afferma, *Se confessi un segreto al vento non te la prendere se poi il vento lo andrà a raccontare agli alberi.*

Sant'Agostino ne *Le Confessioni* si chiede, *Perché mi confesso a Dio che sa tutto?... Il fatto è che non mi confesso soltanto con lui, ma di fronte a tutti gli uomini, per adempiere la verità.*



La metafora dello stagno

Il segreto detiene e conferisce potere, alcune volte distruttivo. È una situazione simile al gioco del sasso che, lanciato nello stagno, determina delle onde concentriche che si espandono. Il sasso è l'equivalente del segreto.

Il punto dello stagno dove cade è equiparabile a chi riceve il segreto, il confidente (= chi ascolta) o al testimone (= chi osserva). Le onde concentriche che si formano sulla superficie sono gli effetti del racconto del segreto nel sociale dove il confidente e i testimoni, gruppo dei pari o gruppo degli educatori, partecipano osservando come voyeur.

Le sponde dello stagno rappresentano chi dovrebbe avere la capacità di contenere il tutto. Solitamente chi lancia il sasso sta anche lui sulla sponda, quasi a condividere il potere della sponda dello stagno.

Il quadro semiotico di Greimas

Secondo Greimas, *Il segreto è ciò che è/ ma non sembra. La menzogna è ciò che sembra/ ma non è*. In tal senso il segreto diventa assimilabile ad un oggetto sottratto alla conoscenza nel sociale e strettamente riservato alla coppia.

La menzogna ha a che fare con la fragilità dell'Io. Il segreto ha a che fare con la difesa dell'Io. Il segreto è come se fosse preso tra l'essere e il sembrare, mentre la menzogna è presa tra il sembrare e il non essere. Il segreto ha a che fare quindi con l'Essere, con i processi di individuazione e di identificazione, ovvero con la tendenza a nascondere, il non sembrare, solo per proteggere.

Il segreto è ontologicamente diverso dalla menzogna. Segreto e menzogna sono due fenomeni diversi, come la verità è diversa dalla falsità. Sono poli estremi nella vita di un soggetto.

Individuazione o identificazione

Il segreto ha a che fare con il lavoro di individuazione o con l'identificazione, questo è uno dei quesiti. È stato Jung C. G. ad introdurre il concetto di individuazione con riferimento al processo evolutivo di continuo ed incessante integrazione delle molteplici parti della personalità, anche degli opposti, delle nostre contraddizioni, con l'obiettivo ultimo di raggiungere unità, coerenza, equilibrio, la realizzazione del Sé e delle sue potenzialità.

L'identificazione ha a che fare con l'assimilazione e collegamento di una parte della nostra personalità con un modello esterno, alcune volte idealizzato. Altre volte diventa un meccanismo di difesa come nel caso della identificazione con l'aggressore.

Ipotizzo che il segreto possa essere utilizzato intervenendo in entrambi gli ambiti, sia nel processo di identificazione e sia in quello di individuazione. Ad esempio nel vasto campo della sessualità, nelle sue varie declinazioni la persona (omosessuale, bisessuale, asessuale, transgender, non binario, intersessuale, queer, genderfluid) raggiunge il *coming out of the closet* dopo un lungo percorso interiore a tappe.

Segreto nascosto, segreto rubato

I segreti esercitano una forma particolare di fascinazione, attrazione della curiosità umana, perché sembrano dei veri e propri attivatori del senso del mistero. Il segreto è come una grotta che contiene al suo interno un tesoro; per cui già varcare la soglia, ovvero dire all'altro *ho un segreto che non ho mai detto a nessuno*, equivale ad entrare in contatto con un innominabile che giace all'interno.

In altri termini al mio interno c'è uno spazio mentale privato, il quale non può esistere senza il segreto. Trovare il segreto equivale quindi a trovare lo spazio che contiene il tesoro, cioè il nucleo dell'Io, in particolare consente di addensare il senso di identità, di univocità. Proteggere il segreto equivale quindi a difendere e rispettare la mia identità.



Mi chiedo allora se sia eticamente corretto andar a guardare negli spazi segreti, nascosti dove l'adolescente può celare i suoi oggetti, i suoi pensieri scritti in un diario. È comunque curioso come alcune volte vi siano adolescenti che, sbadatamente, lasciano il diario segreto aperto sopra la scrivania. Quasi un invito, simile ad un atto mancato, ad entrare nei loro segreti o altre volte mettere alla prova il rispetto.

Il tre

Considerando l'esistenza di un numero di partecipanti alla costruzione del segreto, si vuole sottolineare come sia un fenomeno tra il relazionale e l'intrapsichico.

Se nel mondo esistessi solo io, il segreto non avrebbe alcun senso di esistere. Se fossimo in due, la sensazione è che manchi sempre qualcosa per rendere il gioco interessante e provocatorio.

Il numero minimo perché il gioco del segreto abbia inizio e prosegua è, senza alcun dubbio, il tre, chi possiede il segreto, chi lo ascolta condividendolo, chi viene escluso. Quando esiste un gruppo o dei gruppi possiamo introdurre anche l'elemento voyeurista della moltitudine esclusa che osservare.

L'escluso è l'elemento Altro, sociale e relazionale, che induce nell'adolescente le paure, il senso di vergogna, la persecuzione. Da questo elemento terzo lo psicoterapeuta ITP deve difendere il segreto dell'adolescente con il proprio segreto professionale. Il lavoro terapeutico diventa una sorta di matrioska, il segreto dell'adolescente viene custodito dal segreto professionale.

Cosa fare quando nel segreto vi sono contenuti di tipo giuridico penale, che richiederebbero l'intervento del Giudice? In questa particolare situazione il ruolo dello psicoterapeuta è quello di preparare l'adolescente minorenne ad affrontare l'inevitabile confronto con la Legge.

Il segreto assume una duplice funzione, quella di essere gelosamente custodito (= si rivolge all'intrapsichico) e quella di essere condiviso (= si rivolge al relazionale).

Se è gelosamente custodito esso appare come una difesa, serve a costruire e proteggere la propria identità; aiuta l'individuo a costruire dei limiti, confini dall'Altro. Nella cultura inuit, ad esempio, svelare il proprio nome significa esporsi ad un rischio, ovvero l'altro ascoltandolo può rubare l'anima.

Quando il segreto è condiviso attiva, tramite il suo racconto, forme particolari di legami con l'altro che l'accoglie, di intimità, lealtà, fiducia. Per contro si cerca di stabilire una sorta di potere, manipolando l'individuo a cui racconto il mio segreto.

È diverso se racconto il mio segreto ad una persona saggia che ascoltando e non giudicando può effettivamente aiutare a trasformare gli elementi contenuti nel segreto. Solo così l'adolescente potrà diventare sé stesso, a liberarsi dal peso opprimente di certi segreti, abbandonare il senso di colpa, la vergogna.

Io sono

Vivere in un ambiente pieno di segreti, o per contro abitare in un contesto che impone l'assenza di segreti, creano una condizione tossica. In questi milieu locali estremi è molto difficile evolvere come soggetti.

Vivere in un ambiente senza segreti fa male, non aiuta a crescere, non aiuta l'adolescente a staccarsi e trovare la sua autonomia. Essere senza segreti è come per una lumaca vivere senza la propria chiocciola, con la propria casetta a disposizione, dove potersi rifugiarsi quando ne ha bisogno.

Aiutare significa, in questi casi, portare il soggetto a forme di r-esistenza, *io sono quello che faccio, io sono quello che dico*, lavorare sui piani dell'Essere, del poter essere quello che si è.

Devo poter sperimentare spazi di protezione di me, creare dei rifugi. Anche all'interno di una Comunità per adolescenti, ad esempio devo poter avere la possibilità di possedere degli spazi personali come, ad esempio, un armadietto con le chiavi, una chiave per l'adolescente e una per l'educatore. In queste Comunità dove è presente la fratria, un adolescente può raccontare i propri



segreti ad un altro adolescente. In queste situazioni deve essere aiutato l'uno come l'altro, perché se il segreto è gravoso, insostenibile può far ammalare entrambi.

Vivere in un ambiente dove possono esistere liberamente dei segreti è possibile e desiderabile. Dire invece, *non ho segreti per voi*, oppure *io dico sempre il vero* sono affermazioni eccessive, false e tendenziose.

Aspettarsi che l'altro dica sempre tutto o dica sempre la verità, non è una richiesta eticamente onesta. Bisogna sempre lasciare all'altro la possibilità di trovare dei rifugi, di non dire tutto. In terapia uso questa frase, *dovrà dire tutto quello che le viene in mente, ma che si sentirà di dire*.

Il segreto può aver a che fare con un trauma che, finché è celato, altera il normale processo evolutivo dell'individuo. Quando il segreto ha come contenuto un trauma, la persona che lo possiede prima di iniziare un qualsiasi processo di espulsione dovrà essere abbastanza forte da poterlo raccontare; questo è valido anche per lo psicoterapeuta che lo ascolterà.

In questo caso la cura si attiva quando il segreto patogeno è portato alla luce (= abreazione) tramite un processo di espulsione (= catarsi) che equivale ad una forma di purificazione della psiche. Parlare con una persona qualificata consente di rimettere insieme i pezzi del proprio Sé. Si tratta quindi di scegliere il momento giusto e la persona giusta, perché svelare un segreto implica svelarsi, spogliarsi.