



**ISTITUTO FRANCO GRANONE**

**C.I.I.C.S.**

**CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICO-SPERIMENTALE**

**Fondatore: Prof. Franco Granone**

**CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA**

**E COMUNICAZIONE IPNOTICA**

**Anno 2019**

Tecniche ipnotiche applicate al genitore di un bambino plusdotato: cambiamenti nella relazione tra genitori e figli con neurodiversità.

**Candidato**

**Dott.ssa Patrizia Zanella**

**Relatore**

**Dott. Ennio Foppiani**

a mia figlia, Lorenza

## INDICE

PREMESSA	Pag.	4
CHE COS'E' LA PLUSDOTAZIONE	Pag.	5
LA FAMIGLIA	Pag.	8
<i>Il figlio plusdotato, L.</i>	Pag.	8
<i>La mamma di L., T.P.</i>	Pag.	10
UTILIZZO DI TECNICHE IPNOTICHE CON T.	Pag	18
CONSIDERAZIONI SUL LAVORO SVOLTO	Pag.	30
CONSIDERAZIONI DI T. A FINE PERCORSO	Pag.	34
BIBLIOGRAFIA	Pag.	35
ALLEGATI	Pag.	36
RINGRAZIAMENTI	Pag.	90

## PREMESSA

### Motivazioni alla scelta dell'argomento

Negli anni del mio insegnamento, come professoressa di Lettere nella scuola secondaria di II°, ho spesso incontrato ragazzi particolarmente dotati, alcuni eccellenti in molte materie, altri in campi specifici. Nel primo caso, normalmente si trattava di ragazzi intelligenti, motivati, studiosi, seguiti da una famiglia attenta e, sovente, con genitori a loro volta laureati e con una cultura medio alta. Nel secondo caso, invece, sovente i ragazzi non presentavano queste caratteristiche, erano dotati di per sé in qualche materia.

Fino a poco tempo fa, non si sapeva dell'esistenza della plusdotazione, e quindi questi ragazzi venivano considerati alla stregua di tanti altri, tanto più che, quasi sempre, in altre materie presentavano delle difficoltà o carenze evidenti. Oltre a ciò, anche il comportamento presentava delle aree problematiche e la relazione con loro non era sempre facile.

Quando ho finito la mia carriera nella scuola e ho ripreso più intensamente il mio lavoro come psicologa e psicoterapeuta, ho incominciato ad interessarmi a questa fetta di allievi, che secondo me, presentavano delle caratteristiche particolari.

Dopo varie ricerche su internet e confronti con colleghi psicologi, nel 2017 sono approdata al LabTalentò dell'Università di Pavia, diretto dalla Prof.ssa Maria Assunta Zanetti. Ho frequentato prima i corsi per insegnanti, poi, nella primavera di quest'anno 2019, è stato avviato un corso per psicologi. Ho frequentato il primo corso, e sono in attesa dell'avvio di corsi di approfondimento.

Sempre all'inizio di quest'anno, ho avuto modo di conoscere la Prof.ssa Valeria Fantino, Dirigente Scolastico dell'Istituto Comprensivo Centro Storico di Moncalieri, con la quale collaboro per ampliare la rete di scuole sulla Plusdotazione, istituita nel maggio 2019, con lo scopo di informare il personale scolastico e proporre corsi di formazione (il primo si è già concluso), in accordo e con la partecipazione di docenti dell'Università di Pavia.

Sempre quest'anno, ho seguito il corso dell'Istituto Franco Granone. Da questo incontro è scaturita l'idea di mettere insieme questi due grandi temi, Ipnosi e Plusdotazione, come argomento della mia tesi. L'idea iniziale era quella di applicare le tecniche ipnotiche a un bambino o ragazzo plusdotato, ma, poiché la mia ricerca è risultata infruttuosa (i genitori non erano disponibili a sottoporre i loro figli ad eventi che loro consideravano stressanti, per soggetti già molto sottoposti a test e valutazioni), mi sono rivolta ai genitori e ho incontrato una mamma molto collaborativa e curiosa nei confronti di questo lavoro.

Come specificherò meglio nelle pagine seguenti, T. è madre di L., un bambino di 7 anni ad Alto Potenziale Cognitivo.

## CHE COS'E' LA PLUSDOTAZIONE

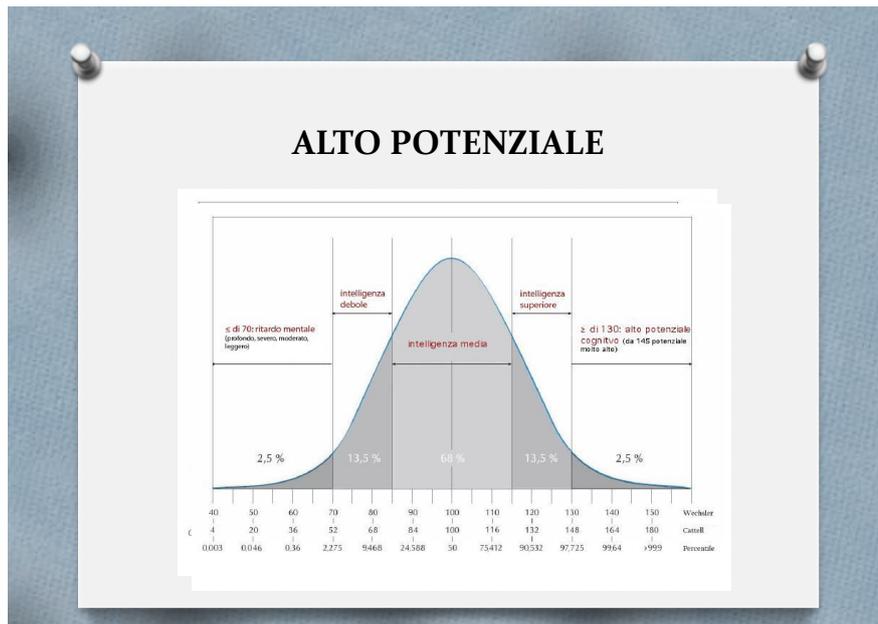
Con il termine “plusdotato” (gifted) si identifica solitamente un individuo che, rispetto ai pari, mostra o ha il potenziale per mostrare un'abilità sorprendente in un determinato momento e in specifiche aree considerate di rilievo nella propria cultura di appartenenza (Keating, 2009; Pfeiffer, 2012; Sternberg et al., 2011).

In Italia i bambini/ragazzi plusdotati sono circa il 5% della popolazione scolastica.

“I bambini precoci non sono esattamente come gli altri, ma come gli altri sono bambini” (O. Revol): essi manifestano competenze precoci e interessi non comuni per l'età, possiedono abilità cognitive superiori alla media e si caratterizzano, ad esempio, per la precocità nella lettura e un vocabolario molto ampio, pensiero creativo, leadership, arti visive. A scuola si differenziano dai loro pari, anche quelli più brillanti, perché imparano più velocemente, precocemente e in modo qualitativamente differente. Alcune caratteristiche comuni sono: abilità verbali molto sviluppate, ottima memoria, curiosità intensa, molti interessi, immaginazione e creatività, desiderio di capire e ragionare, impazienza con se stessi e con gli altri, pensiero complesso, preoccupazione e interesse per problemi sociali, politici ed ecologici, sensibilità, intensità. Nonostante ciò, essi possono: incontrare difficoltà ad adattarsi all'ambiente scolastico, sia sotto l'aspetto didattico che sociale; evidenziare uno sviluppo disarmonico, avanzato da un punto di vista cognitivo, adeguato all'età o in ritardo da un punto di vista emotivo e/o sociale/psico motorio. Tali disarmonie sono all'origine di frequenti difficoltà di adattamento.

### ALTO POTENZIALE

- o Livello di alto potenziale      Punteggio al test di livello (QI)
- o NON ad alto potenziale       $QI < 120$
- o Livello 1       $120 \leq QI \leq 129$       Da 120 a 124
- o Moderatamente dotato      Da 125 a 129
- o Dotato
- o Livello 2       $130 \leq QI \leq 135$       Molto dotato
- o Livello 3       $136 \leq QI \leq 140$       Eccezionalmente dotato
- o Livello 4       $QI > 140$       Da eccezionalmente a intensamente dotato
- o Livello 5      QI molto superiore a 140



### PLUSDOTAZIONE = Q.I.?

Il Q.I. ci dà indicazioni numeriche, ma non è l'unico parametro a identificare un soggetto ad A.P. Infatti l'A.P. ha a che fare anche con il temperamento e i contesti di sviluppo, famiglia e scuola. I bambini ad A.P. possono essere a rischio underachievement, perdita di autostima, drop out, di sviluppare problematiche connesse al disagio socio-relazionale. L'A.P. può essere un punto di forza come di debolezza, e il bambino plusdotato svilupperà il suo potenziale solo se precocemente identificato e il suo percorso scolastico e formativo, supportato. Ci sono poi i casi di "doppia eccezionalità" (twice exceptional), quando si presenta al contempo un disturbo in un'altra area (ADHD, DSA, Disturbi dello spettro autistico come ad esempio la sindrome di Asperger).

### COME SI RICONOSCONO GLI ALLIEVI AD A.P.?

Manifestano un apprendimento spontaneo della letto-scrittura o abilità matematiche in età prescolare; sono molto rapidi nella comprensione ed esecuzione dei compiti; hanno curiosità ed interesse per questioni profonde ed hanno conoscenze enciclopediche; ricercano il dialogo con gli adulti o con i compagni più grandi, poco con i pari; tendono a lavorare da soli. Inoltre possono essere insofferenti alla routine, molto esigenti con se stessi e con gli altri, sono facili alla frustrazione e spesso sono scambiati per bambini iperattivi.

## PLUSDOTAZIONE E SCUOLA

I bambini e i ragazzi ad A.P. hanno Bisogni Educativi Speciali, che meritano di essere riconosciuti e sostenuti dai contesti educativi, ed è necessario predisporre adeguati interventi didattici di supporto. Ciò detto, dal punto di vista cognitivo, emotivo e sociale possono essere maggiormente vulnerabili dei loro pari.

“Non esiste un modo giusto di insegnare o di imparare che funzioni per tutti gli studenti. Bilanciando i generi di istruzione e di valutazione si raggiungono tutti gli studenti e non solamente alcuni” (Sternberg).

## LA FAMIGLIA

### IL FIGLIO PLUSDOTATO, L.

Visto dalla psicologa...

L. è un bambino di 7 anni che, al momento dei primi incontri con la sua mamma, ha appena concluso la prima classe della scuola primaria. Una delle sue maestre, durante l'anno scolastico, ha notato in lui delle particolarità, in senso positivo e che riguardavano l'apprendimento, e lo ha segnalato ai genitori. In seguito a ciò, L. è stato valutato da una psicologa nel marzo 2019 ed è emerso quanto segue:

L. ha avuto uno sviluppo regolare, in autonomia ha incominciato a scrivere a 5 anni; al momento della valutazione, ha un linguaggio fluente, con l'utilizzo di parole complesse, sempre ben contestualizzate. Ha molta fantasia, fatica a gestire la frustrazione, ha agitazione psicomotoria, ha un'ottima memoria.

Gli vengono somministrati i seguenti test:

- Matrici di Raven, misura l'intelligenza non verbale
- FE-PS 2-6, valuta le funzioni esecutive (FE), che analizza in base a tre grandi aree (processi inibitori, posticipazione della gratificazione, abilità più complesse e interdipendenti, inibizione, memoria di lavoro e flessibilità emergente)
- BIA (batteria italiana per ADHD), comprende i problemi specifici presentati da bambini disattenti ed iperattivi e/o con difficoltà nei processi esecutivi, nel controllo della risposta, dell'attenzione e della memoria
- WISC IV, valuta le capacità cognitive di bambini e adolescenti, e si compone di 15 prove (10 principali e 5 supplementari), suddivise in 4 gruppi o indici: prove verbali, prove di ragionamento visuo percettivo, prove di memoria a breve termine (uditiva o verbale) e prove di velocità di elaborazione.

Di seguito, la valutazione delle abilità cognitive, dai risultati dei test sopra elencati.

**INTELLIGENZA:** il funzionamento di L. è molto superiore alla media (Q.I: 132). La somma degli indici (Comprensione Verbale, Ragionamento visuo percettivo, Memoria di lavoro, Velocità di elaborazione) danno l'Indice di Abilità Generale (IAG), che per L. molto superiore alla media.

**FUNZIONI ESECUTIVE:** nelle abilità di Decisione Strategica e di Problem Solving, ottiene un risultato nella media; nelle capacità di Astrazione e Categorizzazione, il punteggio è decisamente superiore alla media; nel controllo della Risposta Impulsiva e della Memoria di Lavoro, il risultato è medio alto nell'accuratezza è nella media per il fattore tempo; nella Capacità di Inibizione e la Memoria di Lavoro, L. ha una capacità superiore alla media.  
**ATTENZIONE:** nella capacità di Attenzione, il risultato è nella media, per l'Accuratezza è medio alto.

**MEMORIA:** la M. a Breve Termine Visuo Spaziale, risulta decisamente superiore alla media; la M. Uditivo Verbale evidenzia un Punto di Forza;

LINGUAGGIO: i risultati sono *medio alti o decisamente superiori alla media* in tutte le prove (“Manipolazione” Fonologica, Magazzino Lessicale, Fluenza Verbale, ecc.)

PERCEZIONE: i risultati sono *medio alti, medi*.

IN CONCLUSIONE: L. presenta caratteristiche di Alto Potenziale Cognitivo, e si pone al 2° Livello, Q.I. 130-135.

(Materiale elaborato dalla relazione valutativa della dott.ssa Lucia Barolo Studio Emovere).

Visto dalla mamma...

“L. è un bambino eccezionale, molto bello, attraente; è vivacissimo, attento. Mi piace guardare la sua gestualità, ascoltare la sua voce. Le altre mamme lo guardano divertendosi, perchè è un bambino bizzarro, parla con tutto il corpo, ha un tono di voce sempre molto alto, cattura l’attenzione. Fatica a stare in un gruppo, preferisce il rapporto a due. È difficile che si faccia condurre. È un piacevole compagno di giochi. Si pone domande impegnative, è pieno di paure, si presenta come un bimbo forte, ma è molto fragile. Viene normale trattarlo come un bambino più grande. Vive in un suo mondo, ha poca confidenza con il suo corpo. Ha molte storie nella sua testa, ha una percezione del mondo meno sviluppata della nostra. È un agente condizionante, non condizionato. Non si rende conto quando dà fastidio, va dritto per la sua strada, se è preso da qualcosa non sospende (es. mettere in pausa un cartone animato, nonostante la mamma gli dica che lo farà lei). Non si lascia condizionare, è meno permeabile, più solido (anche se ho paura che se ne rompa un pezzo), io sono più liquida (ma l’olio non si mescola con l’acqua). Lui non si adatta e io gli ho detto:”Ho imparato a stare negli schemi per essere più libera”. Sta sovente per i fatti suoi, e gli altri possono pensare che si faccia i fatti suoi. Ha una personalità complessa, totalmente affascinante, non lascia indifferente. Per le persone schematiche, lui è bizzarro. Nel suo essere diretto, ferisce le persone (“lasciami stare”, “voglio più bene all’altra nonna che a te”). È permaloso, non accetta le critiche: fa lo sguardo torvo, guarda dritto negli occhi l’adulto e non abbassa lo sguardo”.

## LA FAMIGLIA

La mamma di L., T.P. (1° incontro)

Come accennato nella Premessa, non è stato facile trovare persone disposte a collaborare con me. Mi sono rivolta ad un social (su Face Book, un'Associazione di genitori e professionisti della plusdotazione) e mi ha risposto il genitore di un bambino plusdotato, che stava completando la prima classe della scuola primaria.

Il genitore in questione, una mamma, si è subito dimostrata molto disponibile e collaborativa, nonché curiosa di intraprendere questo percorso.

T. è una donna di 48 anni, ha un compagno da 18 anni e un figlio, L. di 7 anni.

Soprattutto da quando ha saputo della plusdotazione del figlio (marzo 2019), si è sentita inadeguata e con bassa autostima. Lei ha iniziato un percorso psicoterapeutico con una collega, che non si dimostra favorevole all'ipnosi né ad un colloquio con me e da me proposto, che in effetti non avverrà mai.

### 1° INCONTRO 25 GIUGNO 2019

È l'incontro di conoscenza. Lei è molto incuriosita dall'ipnosi e disponibile a provare. Le spiego in che cosa consiste, quale sarà il nostro lavoro insieme. Il percorso psicoterapeutico è da lei stato intrapreso, con una collega, come sopra accennato, proprio per problemi sorti dopo la valutazione di suo figlio come plusdotato (6 anni, ha appena finito la prima elementare): lei sente senso di inadeguatezza, sensi di colpa (per non essersi resa conto dei problemi del bambino).

Compiliamo insieme la Scala VRS e i Questionari AAI e PDI (E.M.D.R.).

1) QUESTIONARIO SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.) Adult Attachment Interview (AAI) da "Comprendere le dinamiche di attaccamento nel ciclo di vita: strumenti di valutazione, intervento e applicazioni cliniche" di Maria Zaccagnino (2019)

2) QUESTIONARIO INIZIALE SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.) Parent Development Interview (PDI) (idem)

3) SCALA VRS (VALUTAZIONE RAPIDA DELLO STRESS) di Biondi e Tarsitani (1999)

## QUESTIONARIO SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.)

### Adult Attachment Interview (AAI)

- 1) **Le chiedo di descrivermi la relazione che aveva con la sua mamma da bambina, andando più indietro possibile con i ricordi. In particolare le chiedo di scegliere 5 aggettivi, parole o espressioni che possano descrivere il rapporto. Io li scrivo nell'ordine in cui me li dice, poi cercheremo di commentarli insieme. Dopo faremo la stessa cosa con suo papà.**

Affetto

Voglia di stare insieme

Stare al riparo tra le sue braccia

Cercare il suo consenso

Temeva il suo giudizio

- 2) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto la parola **AFFETTO** per descrivere il rapporto che aveva con sua madre? (si ripete per tutte e 5 le parole scelte)**

La mamma, a cui vuole bene e che le vuole bene, quando andava a prenderla a scuola, vedevano tutti come la guardava, accogliente, con grandi sorrisi.

- 3) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto l'espressione **VOGLIA DI STARE INSIEME** per descrivere il rapporto che aveva con sua madre?**

La mancanza reciproca, quando lei andava in colonia (8 anni) e la voglia di ricederla.

- 4) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto l'espressione **STARE AL RIPARO TRA LE SUE BRACCIA** per descrivere il rapporto che aveva con sua madre?**

L'abbracciava con il suo seno morbido, le accarezzava i capelli, era un posto comodo.

- 5) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto la parola **CERCARE IL SUO CONSENSO** per descrivere il rapporto che aveva con sua madre?**

All'asilo stava ferma tutto il giorno per rimanere pulita; sua madre era una critica costante, sempre un paragone.

- 6) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto l'espressione **TEMEVA IL SUO GIUDIZIO** per descrivere il rapporto che aveva con sua madre?**

Temeva il suo giudizio, la paragonava a Katia (con cui lei giocava in cortile), che non si sporcava mai.

- 7) **Ora vorrei che scegliesse 5 aggettivi o parole o brevi frasi, che rispecchino la relazione avuta con suo padre nella prima infanzia**

Temevo il suo giudizio

Non lo capivo

Non si sentiva in intimità

Paura

In allerta, nel bene e nel male

- 8) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto l'espressione TEMEVO IL SUO GIUDIZIO per descrivere il rapporto che aveva con suo padre? (si ripete per tutte e 5 le parole scelte).**  
Non ricordo
- 9) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto l'espressione NON LO CAPIVO per descrivere il rapporto che aveva con suo padre?**  
Perché è volubile, passava dall'essere musone e cupo, all'essere positivo e molto propositivo (anche con i loro amici), a essere infastidito. Difficile calibrarsi.
- 10) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto l'espressione NON SI SENTIVA IN INTIMITA' per descrivere il rapporto che aveva con suo padre?**  
Per paura
- 11) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto la parola PAURA per descrivere il rapporto che aveva con suo padre?**  
Non prevedibile, sempre all'erta, volubile.
- 12) **Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto la parola IN ALL'ERTA, NEL BENE E NEL MALE per descrivere il rapporto che aveva con suo padre?**  
Volubile. Lui non è in confidenza con i suoi sentimenti, non sapeva cosa fare con i bambini. Verso i 7/8 anni li portava nella natura. È stato il papà del fare, delle esperienze.
- 13) **Quale genitore sentiva più vicino? Per quale motivo? Perché non sentiva la stessa cosa per l'altro genitore?**  
Lei ci accudiva, ci criticava, ma ci vedeva. Il padre faceva i turni.
- 14) **Quando da bambina aveva un problema, era in difficoltà o a disagio, si ricorda cosa faceva?**  
Si rivolgeva alla mamma, molto attenta ai figli sul fare.
- 15) **Che cosa succedeva quando si faceva male fisicamente? mi può raccontare un episodio particolare?**  
Andava tra le braccia della mamma, che le lavava l'eventuale ferita, interveniva subito. Una volta, erano in vacanza, lei correva ed è andata contro un filo spinato. La mamma si è molto preoccupata, lei dice, della deturpazione del viso (come per la varicella o per un dente rotto), anche perché a 17 anni la mamma aveva subito un grave incidente che l'aveva deturpata in viso, e quindi questa era la sua preoccupazione. In quell'occasione suo padre le ha tolto il filo spinato dal viso, poi sono andati alle giostre (lei si è vista nella giostra degli specchi). Non veniva data nessuna enfasi a cadute o sbucciature.
- 16) **E quando era malata, si ricorda che cosa succedeva? ricorda una volta in particolare in cui è stato malata?**  
La mamma era come un'O.S., era superpresente. I bambini erano supercurati, ma non giocava con loro, né li ascoltava. A 15 anni va in ospedale: lei sentiva una febbriattola, in realtà aveva la pleurite per due focolai di polmonite non curati (il medico del P.S. ha inveito contro sua madre). Da bambina aveva sempre i suoi occhi addosso. Quando aveva 15/16 anni era il padre a controllarla. La loro casa era aperta per conoscere gli amici dei figli.
- 17) **Ricorda la prima volta in cui è stato separata dai suoi genitori? Come ha reagito? Come hanno reagito i suoi genitori? Ci sono altre separazioni nei suoi ricordi?**

Le hanno raccontato che, a 4 anni, è stata in ospedale per una tonsillite, senza la mamma. A 8 anni è andata in colonia, ad Albisola, per 2/3 settimane. Aveva crisi di malinconia, poi se l'è fatta andare bene. I genitori, la mamma, l'ha chiamata un paio di volte. Ha invidiato l'amica che stava male ed è stata portata a casa dai genitori.

**18) Quando era bambina, si ricorda di essere mai stata rifiutata dai suoi genitori?**

La madre, per nervi, le dava schiaffi. Il padre le faceva male, nei momenti down, davanti a zii e cugini le ha dato degli sganassoni. Una volta, a 7/8, l'ha presa e lanciata contro un muro.

**19) I suoi genitori l'hanno mai minacciata in qualche modo, ad esempio dandole una punizione o anche minacciandola per scherzo affinché lei si comportasse bene?**

Minacce e fatti. Una volta, aveva 10 anni, hanno finto di mandarla via di casa, con una valigia pronta l'hanno chiusa sul pianerottolo, dopo cena, per circa mezzora, lei si è impaurita per circa ¼ d'ora.

**20) Quando era bambina, c'è stata qualche perdita o lutto in famiglia, o la morte di una persona a cui era legata?**

La nonna.

A Collegno: c'era un passaggio a livello non protetto, molti pazienti dell'Ospedale Psichiatrico erano morti. Tre ragazzine di 17 anni, col motorino, sono passate e due sono morte. Una era la figlia del cugino di suo padre, lui era lì (lavorava alle Ferrovie). Primo incontro con la morte.

**21) Oltre a ciò, ha avuto altre esperienze che lei considererebbe potenzialmente traumatiche nel corso della sua vita?**

A 17/18/19 anni:

la prima delusione d'amore, il tradimento, Fabrizio (scoprire la sua tossicodipendenza e la paura di aver contratto l'AIDS), due tentativi di violenza in pieno giorno. Lei ha reagito, di necessità virtù.

**22) Come pensa che tutte queste esperienze con i suoi genitori di cui abbiamo parlato fino ad ora, abbiano influenzato la sua personalità di adulto, il suo carattere di oggi?**

Aggressiva, spesso distratta, poco tollerante verso le fragilità degli altri, detesta gli ossessivi, è selettiva, è stata lesa la sua intimità con le persone. La sua evoluzione da ciò: non conosce la malafede, apre e chiude i rapporti facilmente: ha rotto un'amicizia importante perché ha sentito critica e opportunismo.

**23) Vi sono stati aspetti della sua infanzia che ritiene siano stati svantaggiosi o in qualche modo di ostacolo?**

Sa che può manipolare, ha una natura fedifraga.

**24) Perché pensa che i suoi genitori si siano comportati con lei, così come mi ha descritto, durante la sua infanzia?**

Hanno fatto quello che potevano. La madre, sradicata dal suo paese, per due anni in un campo profughi a Napoli, è stata sufficientemente buona. I suoi genitori erano troppo giovani, non si amavano. Suo padre l'ha sposata perché soddisfaceva la propria madre. Infelici e insoddisfatti, due brave persone.

**25) Come è la sua relazione con i suoi genitori oggi?**

Molto complicato, molto conflittuale con sua madre, molto blando con suo padre.

**26) Se dovesse esprimere 3 desideri per suo figlio tra 20 anni, quali sarebbero?**

Soddisfatto di sé

Libero

Che si sentisse amato e che amasse

## QUESTIONARIO INIZIALE SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.)

### Parent Development Interview (PDI)

- 1) **Che cosa le procura la gioia maggiore nell'essere genitore di L.?**  
L'AMORE INCONDIZIONATO E INFINITO CHE PROVO PER UN'ALTRA PERSONA. Ogni abbraccio è un'emozione forte.
- 2) **Che cosa le procura dolore o difficoltà nell'essere genitore di L.?**  
La sua intelligenza lo rende lucido sulla nostra (esseri umani) piccolezza e lo spaventa. I suoi interessi sono tanto diversi da quelli dei suoi coetanei e si sente diverso, lo è, a volte è un bimbo difficile da capire e lui lo sa, ma è piccolo emotivamente per gestire la frustrazione.
- 3) **Si è mai sentito veramente bisognosa come genitore di L.?**  
Ho bisogno di capire come aiutare L. Ho bisogno di condividere le mie paure, trovare aiuti concreti, persone capaci e bambini come lui. Appena nato, io ero molto confusa, ansiosa, non volevo stare da sola. HO CHIESTO AIUTO.
- 4) **Si è mai sentita arrabbiata come genitore di L.?**  
Sì, SPESSO, es, quando sono in affanno nella gestione quotidiana, tipo al mattino nella preparazione e L. non ascolta, non collabora, non vuole uscire e accumuliamo ritardo, perdo la pazienza e alzo la voce, lo acchiappo e lo vesto con gesti attenti...
- 5) **Si è mai sentita veramente colpevole come genitore di L.?**  
Sì, quando lo abbiamo fatto valutare e ho capito che avevo sbagliato molto negli anni della materna. Ho paura di non riuscire a riparare quelle mancanze e a imparare come comunicare con L.
- 6) **Quando è preoccupata per L., per cosa si preoccupa di più?**  
Le persone troppo intelligenti soffrono. Ho paura che soffra. Ho paura che non si senta capito e che venga espulso. Ho paura che si isoli, che si senta incompreso. Ho paura che non coltivi (non veda) i suoi talenti.
- 7) **Quando si sente sicura come genitore di L.?**  
Quando mi parla di sé, quando si fida e affida a me. Quando siamo in armonia noi genitori e il dialogo è fluente tra noi tre.
- 8) **Mi può descrivere un episodio nell'ultima settimana in cui lei e L. eravate in perfetta sintonia?**  
Io e L. siamo andati a fare una passeggiata nei campi. Nessuna fretta, nessun programma. Abbiamo camminato molto lentamente perché L. si fermava continuamente ad osservare tutto (fiori, piante, insetti). Era preso, quasi del tutto avulso da me, eppure eravamo in perfetta armonia.
- 9) **Ora mi descriva un episodio nell'ultima settimana in cui lei e L. non eravate in sintonia.**  
Sabato. Siamo stati molto a casa e L. ha sparpagliato per tutta casa giochi, fogli e oggetti vari. Continuavo a pulire e riordinare e vedere intorno tutto in disordine. Ero stanca e svogliata, molto irritata. Ho chiesto di ritirare le cose che non gli servivano più, più volte. Ad un certo punto ho sbottato e ho cominciato a raccogliere urlando e lui è rimasto stupito. Ho capito che non mi aveva considerata/ascoltata e ha avuto un vissuto di sorpresa, la mia

“improvvisa” sfuriata (lui era talmente preso, che non aveva proprio registrato le varie richieste). ERA SORPRESO, PERPLESSO E SPAVENTATO dalla mia reazione.

**10) Ci sono state delle esperienze che hanno causato una battuta d'arresto nel suo rapporto con L.?**

Non riesco a riportare nessuna battuta di arresto. Posso però affermare che ci stiamo conoscendo da quando è nato (es: ho avuto la relazione della sua plusdotazione due mesi fa!). Non ricordo nessuna battuta di arresto. Quando non siamo in sintonia, cerco ancor più connessione.

**11) In che modo pensa che L. le assomigli? In che modo pensa che queste somiglianze abbiano influenzato la sua relazione con L.?**

L'amico immaginario. Sentirsi un po' diversi. Avere la testa fra le nuvole. Irritarsi per non essere capiti. Sguardi obliqui...Mi influenza tutto di L. nella relazione con L., non so rispondere con esempi.

**12) In che modo pensa che L. non le assomigli? In che modo pensa che queste differenze abbiano influenzato la sua relazione con L.?**

IL GENERE. Sono sempre stata convinta che uomo-donna pensano diversamente. Un figlio non fa eccezione, non del tutto almeno. Forse mi aiuta/aiuterà a capire di più gli uomini.

**13) Come vi comportate durante le separazioni di routine (quando lasciate L. con una baby sitter che lui conosce)? Che cosa pensa che provi L. riguardo queste separazioni? Che cosa rappresentano queste separazioni per lei?**

Mi spiace sempre un po' separarmi (anche quando sono contenta perché vado a fare qualcosa a cui tengo). Gli dico dove e con chi vado. Gli dico quando torno. Gli auguro di divertirsi e lo bacio. Quando torno gli dico che mi è mancato (o che sono contenta di ritrovarlo, se invece mi sono stradivertita). LA VERITA'. Lui mi è sempre sembrato accettare il via vai e, qualche volta, era più sereno, quasi contento.

**14) Adesso mi può descrivere quel tipo di separazioni che L. potrebbe percepire in qualche modo più stressanti rispetto a una separazione di routine? Come reagisce lui a queste separazioni? Che cosa rappresentano queste separazioni per lei?**

Sono stata via per massimo 2 notti, 3 volte in 7 anni. È andato benissimo perché finalmente il papà si organizza per passare molto tempo insieme a L.!

**15) (Se non ci sono mai state delle separazioni per una settimana o più) considererebbe l'idea di stare lontano da L. per una o due settimane? Come pensa che reagirebbe lui a questo tipo di separazione? Che cosa rappresenterebbe questa separazione per lei?**

Succederà e sarà bellissimo per entrambi. Adesso ancora no. Se non c'è un motivo professionale o familiare importante non vedo possibile stare lontana per più di una settimana (anzi 3/4 giorni).

**16) Mi può parlare di cosa ha provato quando L. ha cominciato ad andare a scuola? Come si è sentita? Come pensa si sia sentito lui?**

EMOZIONATISSIMI. Lui pieno di aspettative. Presto si è sentito deluso per il subentrare della noia e io (e mio marito) frustrati per le sue manifestazioni di disagio e fatica.

**17) Che cosa spera che L. possa avere imparato avendo lei come genitore?**

RELATIVITA' – LIBERTA' – RISPETTO DEGLI ALTRI E DELL'AMBIENTE – INDIPENDENZA – RESILIENZA – CREATIVITA'.

# SCALA VRS (iniziale)

Cognome e Nome ..... T. P. .... Età 48

Sesso M o (F) Stato civile NUBILE n. figli 1

Data 25-6-19

Leggerà alcune frasi che rispecchiano comuni stati d'animo o reazioni fisiche. Per ogni frase segni con una croce sulla colonna destra del foglio la risposta che meglio descrive come si sente al momento della compilazione. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

		Per nulla	Lievemente	Abbastanza	Molto
1	Mi sento irrequieto				X
2	Mi sento scoraggiato			X	
3	Mi sento irritabile			X	
4	Sono un po' giù di morale			X	
5	Sono preoccupato			X	
6	Mi sento infastidito		X		
7	Mi sento di buon umore		X		
8	Sono arrabbiato		X		
9	Ho proprio bisogno di riposarmi				X

Adesso segni con una croce sulla colonna destra del foglio la risposta che meglio la descrive negli ultimi 6 mesi della sua vita.

		Per nulla	Lievemente	Abbastanza	Molto
10					
	Avverto dei malesseri fisici (mal di testa, dolori muscolari, senso di oppressione al torace, palpitazioni) che penso siano dovuti alla tensione nervosa.			X	
11	Passo bene il mio tempo libero			X	
12	Mangio male o in modo disordinato		X		
13	Ho persone con cui parlare che capiscono le mie difficoltà		X		
14	Faccio fatica a ricordarmi le cose			X	
15	Vivo un po' isolato dagli altri			X	

Figura 1: La scala di valutazione

## UTILIZZO DI TECNICHE IPNOTICHE CON T.

(dal 2' al 10' incontro)

### 2' incontro 28 giugno 2019

Nel nostro secondo incontro, diamo spazio alla sua storia personale e alle tematiche (da approfondire) su cui vorrebbe lavorare. T. incomincia a parlare spontaneamente e questi sono i temi principali:

- Menopausa a 44 anni
- A 34 anni rimane incinta, ma ha un aborto spontaneo, con un primo raschiamento
- In quello stesso periodo, da esami ospedalieri risulta avere un tumore, con successivo e secondo raschiamento
- In due mesi capiscono che il tumore è benigno
- Non riuscendo a rimanere incinta, cercano la fecondazione assistita, che non dà i risultati sperati
- Nel 2011 si rivolgono al Maria Vittoria, ha dei colloqui con una psicologa
- Nel 2012 rimane incinta, ma non si gode la notizia perché ha nausea. Al momento del parto, il bambino si presenta podalico, il parto è cesareo.
- Ha un calo ormonale e depressione, si accanisce con l'allattamento ("Apri questa boccuccia di merda"). Ha paura di avere un figlio con problemi.
- Prova angoscia fino all'anno e mezzo di L.
- In età prescolare, L. incomincia a scrivere, fare conti e leggere da solo: le maestre della scuola materna dicono che L. non rispetta le regole, non si sa adeguare, che loro genitori lo viziano e non lo educano.

Il colloquio si ferma qui e le propongo un primo approccio con l'ipnosi, l'induzione (es con il mio dito che, dalla fronte, va al centro della testa). Riferisce di aver sentito un'apertura, qualcosa che dalla testa scende sul viso e si apre. Si è rilassata, anche se i pensieri sono sempre presenti.

### 3' incontro 30 luglio 2019

T. incomincia a parlare spontaneamente.

Nella notte ha avuto un incubo: è in una grotta, fredda, il buio le si "appiccica" addosso, ha la nausea e vede il volto di una sua collega. Vede una fessura da cui arriva una luce e si concentra su quello. Le viene in mente un ricordo di quando era bambina (8 anni): alcuni bambini più grandi di lei (guidati da una ragazzina) l'avevano chiusa in una cantina e l'avevano lasciata lì. Allora si era concentrata su un buchetto della porta, da cui filtrava della luce. È un allenamento che ha fatto fin da bambina, per aiutarsi a superare le paure. Da grande ha imparato a farlo con il respiro. Era una bambina vivace, un po' maschiaccio. Non raccontava tutto ai suoi genitori, se la doveva cavare da sola, e poi aveva paura che non l'avrebbero difesa. Viveva dei sensi di colpa perché era una bella

bambina e perché si sentiva poco accudente nei confronti del fratello, minore di 3 anni, che le veniva affidato in assenza dei genitori.

Sua madre le diceva: "Ti potrei vestire d'oro, ma tanto faresti sempre la solita figura della zingara". Pensa di essere una causa persa. Quando era piccola, vedeva sua madre bellissima, era innamorata di lei. Oggi conserva la voce, che è la sua essenza. La mamma lavorava, aveva molta energia: i bambini erano sempre a posto, faceva loro i vestiti, teneva in ordine la casa, ma non le leggeva mai le fiabe né giocava con lei. Lei bambina temeva di non ricevere né aiuto né sostegno. Una volta sola la mamma l'ha difesa (contro una vicina di casa), forse perché per lei era un'onta. La madre ha proiettato su di lei le cose che non aveva avuto.

Quando guarda delle foto di lei bambina, rivede delle espressioni in suo figlio. Anche lei è molto indaffarata e vede in lui la sua paura di non essere vista né ascoltata. Ma lei lo guarda e lo ascolta veramente. Essere diventata mamma è stata per lei una rinascita, la vita ha preso senso.

In questo periodo si sente invecchiata, e il suo compagno le fa da specchio. Anche se lui è dispiaciuto che lei non sia più bella come quando era giovane, lei trasforma questo in una cosa positiva, cioè curarsi di se stessa. Desidera del tempo per se stessa, ritrovare il suo ritmo, che non è quello del suo vivere quotidiano. Ci sono dei momenti in cui, per esasperazione, sbotta con suo figlio: dice "basta" quando è al limite della sopportazione. E le dispiace. La salva il contatto con la natura, in cui porta anche suo figlio.

Di suo padre, deve ricordarsi che ce l'ha. È stato un padre intermittente, volubile, di umore alterno. I suoi genitori si sono separati quando lei aveva 19 anni. Ha avuto una figlia da un'altra donna. Adesso, da circa 20 anni vive con un'altra compagna. Per lui le donne sono tutte "troie"; non pensa che abbia amato sua madre e sicuramente l'ha sempre tradita. I suoi litigavano sempre, la madre era esasperante. C'erano aggressioni fisiche e lei stessa è stata picchiata da suo padre. Ora ha ricucito il rapporto con lui, anche se non c'è pace, e a volte la imbarazza con i suoi commenti sulle donne.

#### 4° incontro 2 agosto 2019

Da anamnesi EMDR: intervista sulla situazione attuale e passata, sulle emozioni di T. (Seguo un protocollo EMDR per indagare sulla situazione attuale.)

Ipnosi: induzione – luogo sicuro

È un periodo molto impegnativo per delle scadenze di lavoro. Ha risvegli notturni per la paura di non essere all'altezza della situazione. L'ansia è anche preoccupazione per L., per le difficoltà che può incontrare, ai contesti che potrebbero non aiutarlo a seguire la sua strada.

Le sue prime manifestazioni di ansia risalgono a quando era bambina, quando si sentiva osservata ed era in una situazione prestazionale (ricorda un episodio di quando aveva 11 anni, era in colonia e tutti la osservavano perché nelle sue mani erano le sorti positive della squadra in cui giocava). Oggi l'ansia è più sotto controllo, e sparisce solo in vacanza, quando può seguire i suoi ritmi naturali. È

sempre stata una persona piena di impegni, ora invece ha tolto tanto dalla sua vita e non trova l'equilibrio, ha bisogno di trovare una centratura.

Dei nonni paterni, sa poco, perché suo padre era orfano di padre e sua madre (la nonna paterna di T.) è morta quando lei aveva 6 mesi. Il padre era figlio di una relazione vergognosa per l'epoca e la madre si era trasferita dal Polesine (dopo l'alluvione) a Collegno, con due figli e il suocero. Ha conosciuto la miseria e lo sradicamento.

Dei nonni materni conserva un gran ricordo, con molto amore, l'hanno cresciuta ed è stata molto con loro. Erano nati a Tunisi, di origine siciliana, poi ritornati in Sicilia dopo l'indipendenza della Tunisia. In quel momento la famiglia si era smembrata: dei loro 7 figli, i 4 più piccoli li seguono, mentre gli altri scelgono di andare in Francia. Il nonno era molto legato alle tradizioni siciliane, la nonna era una persona aperta, molto curiosa, che leggeva molto; parlava correttamente l'italiano, il francese, il siciliano e un po' di arabo.

La sua famiglia di origine è segnata dal dolore e i suoi genitori erano entrambi profughi, con una vena di malinconia.

T. pensa che i suoi genitori non si siano mai amati: quando si sono conosciuti erano entrambi innamorati di qualcun altro, quindi la loro è una relazione nata non sull'amore e l'innamoramento, ma sulle ferite, in una sorta di spirale del dolore.

Quando lei è nata, entrambi i genitori erano giovanissimi, il parto non è stato facile. Suo padre non voleva una femmina. Sua madre l'ha chiamata T. per un fatto di cronaca (un omicidio) successo quando era incinta.

Induzione

Luogo sicuro

Il suo letto, un disegno di una persona accovacciata, la sponda di un fiume dove va spesso, in riva al mare. Non sente un posto fisico, ma l'erba sotto i piedi, un albero, c'è dell'acqua. Si sente viva, sente energia, il vento che le accarezza i capelli e muove i rami dell'albero. Si sente appartenere, più recettiva, più permeabile, c'è scambio tra dentro e fuori, ma nulla scappa. Sente la pancia, aperta, luogo delle emozioni.

Dà un nome al luogo, "La collina".

feedback

Si è liberata dalla tensione del giorno, si sente una donna- albero, un salice piangente con fronde molto leggere, ma belle, con un tronco grosso, leggero, imponente. Le radici ci sono perché le vuole vedere, ma non le vede veramente: in ciò sente un'armonia asimmetrica (ma lei non vuole essere simmetrica). Ha visto anche il volto di una strega che si è voltata verso di lei e l'ha guardata, ma non ne ha avuto paura, perché è disegnata su un foglio di carta.

## 5° incontro 6 agosto 2019

Prosegue l'anamnesi in base al protocollo EMDR sulla situazione attuale e passata

Invitata da me a focalizzare degli obiettivi, sottolinea l'importanza dell'aspetto emotivo, mettersi in contatto con le proprie emozioni e mantenere questo contatto: ciò potrebbe aiutare molto anche L.. Racconta di quanto lui non si senta visibile e di come questa sensazione sia anche sua, anzi, da piccola aveva imparato a rendersi invisibile per non essere giudicata, perché si reputa ignorante, non all'altezza, si sente molto insicura. È molto brava a valorizzare gli altri (soprattutto nel lavoro). Anche in casa, nella relazione con il compagno, l'ha fatto molto, ma da un po' di tempo non lo fa più. Considera il suo rapporto in crisi e le dispiace che L. viva con due genitori che non si amano. Lo vede arrabbiato, anche se molto meno di un tempo, perché lei è stata molto attenta. Poi, da quando hanno avuto la sua valutazione di plusdotazione, hanno capito che lui funziona in maniera diversa.

Sente come se ci fosse un solco già tracciato, e la rabbia ne fa parte. Ma c'è anche una vena artistica nella sua famiglia, che nessuno ha coltivato, ma che lei vede in L. (il suo compagno è un musicista).

I suoi pensieri negativi su se stessa arrivano da sua madre, sempre supercritica nei suoi confronti, deve sempre dire agli altri come avrebbero potuto fare meglio.

Suo padre, invece, era intermittente, volubile, ha avuto il pregio di portarla nella natura e di insegnarle a relativizzare. Una sua frase tipica era: "Tu ti spezzi, ma non ti pieghi".

Non condivide l'atteggiamento dei suoi genitori verso il fratello: la madre non è stata una buona madre per lui (l'ha lasciato a una tata vecchia che non gli faceva fare niente, e poi a sua sorella); il padre gli ha voluto bene, ma diceva a lei: "Non potevi essere tu il maschio? A cosa ti serve tutta questa intelligenza?". Il fratello, appena ha potuto, è andato in missione e non è mai più rientrato a casa.

Con l'attuale compagno è insieme da 18 anni. Gli vuole bene, ma sente che la relazione fra loro non è soddisfacente. Quando è nato L. ha avuto un crollo psicofisico, era molto depressa: si sono accentuati il senso di inadeguatezza, l'insicurezza. Il periodo è durato circa un anno e mezzo. Sta lavorando per riparare e tollerare le imperfezioni degli altri.

## 6° incontro 9 agosto 2019

Rilassamento

Induzione

Luogo sicuro

T. si rilassa, guidata da me. L'induzione è posarle un dito sul capo. Il luogo sicuro riprende con la descrizione della volta scorsa, ma non riesce a stare del tutto lì, ha delle contratture al livello della bocca dello stomaco e un po' dietro il collo. La aiuto a rilassarsi con delle respirazioni e delle visualizzazioni delle zone contratte. Dopo va meglio. Ora vede se stessa e suo figlio nel deserto, lei cerca di aiutarlo ad ossigenarsi, per non morire. La invito a riprendere degli elementi del luogo sicuro della volta scorsa (il ruscello, la brezza) e a portarli in questo nuovo luogo in cui si trova con suo figlio. Prima può avvertire in lontananza la loro presenza, sicura che queste risorse ci sono e sono vitali. Ora la sua visione si trasforma: è lei il luogo sicuro per suo figlio, è diventata lei quel posto con l'acqua e, abbracciandolo, l'ha portato con sé, finché non l'ha visto insieme a lei, sdraiato sull'erba.

Per lei è sempre difficile lasciarsi andare, ha bisogno di controllare, soprattutto le emozioni e i sentimenti per non soffrire. Teme di essere solo testa, poco empatica. Pensa di essere cambiata dopo la vicenda del tumore; se ha un problema, non riesce ad aprirsi con le persone che le stanno vicine. Quel fatto l'ha messa di fronte alla morte, ha vissuto giorni nel terrore in attesa degli esiti.

Con il figlio, tutto ciò la porta a sentirsi inadeguata, incapace, di non meritarsi quel dono che è lui. Così si ritrae.

Alla fine dell'incontro è più tranquilla.

## 7° incontro 26 agosto 2019

Rilassamento

Induzione

Luogo sicuro

Metafora

Considerazioni

Le comunico che oggi lavoreremo con una metafora. Incominciamo con il rilassamento. Per l'induzione, le tocco il polso e le chiedo di immaginare che sia attaccato a dei palloncini, e che il braccio diventi molto leggero.

La invito a tornare nel suo luogo sicuro e a descrivermelo. È su una collinetta, è una ragazza con una salopette, è spensierata, sente l'aria fresca, guarda lontano e dietro di lei un salice, con un tronco molto grosso e le fronde che le sfiorano la testa. Si sente libera.

La invito ad ascoltare la metafora della principessa che fa ordine nel suo armadio, pieno di vestiti, di tutti i tipi e anche di momenti passati. Poi le chiedo di comunicarmi cosa ha provato e cosa ha pensato, ascoltando la metafora. Inizia così un discorso sulla sua scuola (l'istituto d'arte, mentre lei avrebbe voluto fare il liceo artistico), dove c'erano anche taglio e cucito, e sui vestiti, che importanza e che significato hanno per lei: "Io non ho mai capito cosa volessero da me".

Il discorso tocca altri punti importanti: l'accettare regali, come anche accettare di meritare suo figlio come un dono.

Alla fine dell'incontro, mi comunica di essere contenta del lavoro che stiamo facendo, sente che le cose si muovono.

### 8° incontro 29 agosto 2019

Uso le ultime domande dell'anamnesi E.M.D.R.

Le chiedo cosa le farà capire che questo lavoro funziona. La risposta è sull'ascolto sulla consapevolezza delle cose, su cui si sente già posizionata meglio. Sa di provare emozioni, anche se forse non le considera abbastanza.

Ieri sera ha saputo di dover preparare un progetto, molto impegnativo, la cui scadenza è il 3 ottobre. Sente paura e molta ansia. Cerco di ricondurla all'idea che lei è in grado di affrontare questa difficile situazione e che è l'unica in grado di svolgere un lavoro di quella portata, anche perché ha approntato un modello che funziona, anche se dovrà fare degli aggiustamenti in base al bando.

Le chiedo se ha o ha avuto delle figure di riferimento, una specie di coach. Mi racconta di un'amicizia, per lei molto vera e sentita, che l'ha delusa. Ci sono degli aspetti delle altre persone che proprio non tollera, come l'opportunismo e approfittare dell'altro. Preferisce una persona pulita, anche se insicura, chiusa. Lei si apre subito alle persone, poi ne rimane delusa, come nel caso dell'amica: un vero abbandono, di cui si sente responsabile per le sue reazioni.

Sente di avere delle caratteristiche di sua madre (il suo compagno glielo sottolinea: "Stai diventando come tua madre"), essere richiedente e avere delle aspettative, che possono però avere anche dei risvolti positivi, cioè il suo fare bene le cose che fa, per esempio. Cerco di portarla a capire (o semplicemente a riconoscere) che quello che ha, lo ha conquistato per le sue capacità.

Anche nel suo rapporto con L. sono tante le cose belle che fa con lui, anche se non ama giocare con lui: lo porta nella natura, a fare il bagno nel fiume, oppure a un museo o a un cinema... Anche qui si tratta di riconoscere quello che fa e non vedere solo quello che non fa.

## 9' incontro 2 settembre 2019

Rilassamento

Induzione

Luogo sicuro

Script sull'autostima

Incomincio con il rilassamento, poi l'induzione (lei segue con lo sguardo il mio dito che si sposta verso l'alto e sul suo capo). La invito a visualizzare una persona davanti a lei, che la guarda con uno sguardo amorevole, è una persona che le vuole molto bene: lei vede subito il volto sorridente della nonna materna, che le dice: "Ciao gioia, come stai?". Questa immagine le commuove e piange, è stata un'emozione forte, data dall'immagine della nonna, inaspettata. Quella nonna che la prediligeva fra tutti i nipoti, che le permetteva di giocare con i suoi foulard e le sue collane, i suoi tesori. Era una persona malinconica, aveva avuto una vita difficile, era severa e molto devota, ma le voleva molto bene, e le ha trasmesso amore, soddisfazione ed orgoglio. Da lei, la nonna si faceva sbaciucchiare e pastrocchiare, cosa che non faceva con nessun altro nipote. Mescolava la sua fede cattolica con rituali arabi, che le dedicava, che la proteggevano.

Questo ricordo, ne fa riaffiorare un altro, legato al suo primo ragazzo, F., morto giovane per droga. Loro sono i suoi spiriti guida. E ritorna anche il discorso sulla morte.

L'aspetto positivo è che ha riconosciuto di avere provato un'emozione profonda e di aver individuato nella nonna una persona di riferimento, cosa che non era ancora affiorata.

## 10' incontro 10 settembre 2019

Rilassamento

Induzione (leggera pressione della mia mano sul suo braccio)

Luogo sicuro

Script sull'autostima

Induco in lei il rilassamento, procedo con l'induzione. La riporto al luogo sicuro della volta scorsa, quando ha visto lo sguardo amorevole della nonna materna. Oggi quella persona è la sua mamma, che le rivolge uno sguardo sorridente quando va a prenderla dal ritorno da un soggiorno estivo. La invito poi a visualizzare la persona che la guarda come se stessa. Lei vede sé adulta che guarda T. bambina, e sente di volerle bene: una bambina che stava spesso da sola, che si doveva anche un po' arrangiare, che era indipendente e anche ubbidiente, perché era più forte adeguarsi agli altri

piuttosto di affermare il suo carattere. La invito a posare uno sguardo affettuoso sulla bambina che adesso è cresciuta, è diventata adulta e ha anche delle parti positive.

Riconosce di avere delle intuizioni, che spesso non si autorizza ad ascoltare, privilegiando la sua parte razionale, la sua intelligenza. Lo fa per insicurezza, per difendersi dalle delusioni, è una forma di controllo sentimentale. Arriva un ricordo su una persona di cui lei si era molto innamorata, anche se il suo istinto le diceva che quella persona non andava bene per lei. Emerge una riflessione, che aveva bisogno di essere considerata da quell'uomo, che per lei era "superiore", era un artista molto conosciuto, dalla personalità narcisistica.

Nella vita attuale e quotidiana, riconosce che, quando segue il suo istinto (ad es. con L.), sente di essere nel giusto.

### Ultimi incontri

Compiliamo insieme i questionari di fine percorso (VRS e PDI).

## QUESTIONARIO FINALE SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.)

### Parent Development Interview (PDI)

**1) Che cosa le procura la gioia maggiore nell'essere genitore di L.?**

L'amore, le sue conquiste, le sue gioie.

**2) Che cosa le procura dolore o difficoltà nell'essere genitore di L.?**

Non lo capisco sempre, a volte arrivo lentamente a comprenderlo e mi rattristo perché penso a come si sente diverso, poco compreso. Alla sfiducia che possa provare negli altri e in se stesso. A volte pensa proprio in modo diverso, soprattutto sente in modo diverso.

**3) Si è mai sentito veramente bisognosa come genitore di L.?**

Sì, inizialmente e quando ha cominciato la materna e la scuola elementare. Inizialmente a causa di una depressione post partum e poi per le manifestazioni di disagio e/o difficoltà emotive di L. Ora mi sento un po' più serena.

**4) Si è mai sentita arrabbiata come genitore di L.?**

Molto. Con me stessa per non aver capito molte cose nel periodo della materna e per essere stata lenta nel prendere distanza da una maestra e provvedimenti in soccorso di L. A volte con il mio compagno per le sue assenze.

**5) Si è mai sentita veramente colpevole come genitore di L.?**

Sì, vedi sopra. Mi sento anche in colpa per tutte le volte che la cocciataggine di L. mi fa perdere la pazienza e lo sgrido con molta forza.

**6) Quando è preoccupata per L., per cosa si preoccupa di più?**

Tanto. Tutto ciò che preoccupa una madre. Ho paura che non sia felice, che si ammali, che si faccia male...ho paura di tutto! Ma contengo e lascio anche che le cose vadano per la loro strada...

Mi impegno molto a fargli sentire se stesso, le proprie emozioni e che SI SINTONIZZI DI PIÙ CON GLI ALTRI.

**7) Quando si sente sicura come genitore di L.?**

Probabilmente non mi sento abbastanza sicura di me stessa per potermi sentire realmente sicura come genitore. Mi sento sufficientemente sicura nonostante me (le mie insicurezze ataviche). Ora cerco di ascoltare più il mio istinto che degli "esperti o presunti tali"! e ascolto L.

**8) Mi può descrivere un episodio nell'ultima settimana in cui lei e L. eravate in perfetta sintonia?**

Più volte. Scelgo di accennare a mercoledì che sono andata a prenderlo presto a scuola e siamo andati alla seconda prova del corso di teatro, entrambi molto felici di andare. Lui perché si era divertito e aveva ritrovato degli amici, io perché speravo tanto gli piacesse (lo ritengo sia utile per l'esternalizzazione e consapevolezza emotiva. BASTA PSICOMOTRICITA'...)

**9) Ora mi descriva un episodio nell'ultima settimana in cui lei e L. non eravate in sintonia.**

Oggi. Mi ha confessato, su mia insistenza perché avevo sospettato, che ha tirato dei calci a due sue compagne di classe. Più di una volta perché "disturbavano" all'uscita di scuola.

**10) Ci sono state delle esperienze che hanno causato una battuta d'arresto nel suo rapporto con L.?**

Oggi. Non abbiamo fatto nulla di bello insieme. L'ho ripreso e quando ha insistito a giustificare il suo gesto, mi sono molto arrabiata. Mi sembra non capire la gravità e non si immedesima per sentire come sarebbe stato lui nella situazione delle compagne. Questo ci allontana perché non lo capisco, non ci capisce.

**11) In che modo pensa che L. le assomigli? In che modo pensa che queste somiglianze abbiano influenzato la sua relazione con L.?**

L'entusiasmo, creatività, aggressività, ci divertiamo insieme, facciamo un sacco di cose e litighiamo molto!

**12) In che modo pensa che L. non le assomigli? In che modo pensa che queste differenze abbiano influenzato la sua relazione con L.?**

È molto più intelligente e ha una memoria di ferro che io non ho. Si arrabbia quando non ricordo le cose, mi sembra che pensi che io non sono sufficientemente interessata alle sue cose (difficile però ricordare nomi assurdi di personaggi di fantasia...). NON SI METTE NEI PANNI DEGLI ALTRI, non si sintonizza. Io sì.

**13) Come vi comportate durante le separazioni di routine, quando lasciate con una baby sitter che lui conosce? Che cosa pensa che provi L. riguardo queste separazioni? Che cosa rappresentano queste separazioni per lei?**

Siamo sereni entrambi.

**14) Adesso mi può descrivere quel tipo di separazioni che L. potrebbe percepire in qualche modo più stressanti rispetto a una separazione di routine? Come reagisce lui a queste separazioni? Che cosa rappresentano queste separazioni per lei?**

È un problema dormire separati. Ultimamente mi ha raccontato della sua enorme paura del buio, ma anche della solitudine. I suoi pensieri e ragionamenti riguardanti i misteri della vita e della morte sono troppo forti per lui. Io ho capito questa sua paura e non riesco a metterlo nel suo letto.

**15) (Se non ci sono mai state delle separazioni per una settimana o più) considererebbe l'idea di stare lontano da L. per una o due settimane? Come pensa che reagirebbe lui a questo tipo di separazione? Che cosa rappresenterebbe questa separazione per lei?**

Adesso una settimana di separazione sarebbe normale. Due sarebbero molte per tutti e due ma, se necessario, sopportabili.

**16) Mi può parlare di cosa ha provato quando L. ha cominciato ad andare a scuola? Come si è sentita? Come pensa si sia sentito lui?**

Quest'anno ero tranquilla. Lui non vedeva l'ora di incontrare alcuni compagni. Invece si è abbastanza stufato subito e adesso siamo tutti in difficoltà. Si comporta male e si RIFIUTA di scrivere in corsivo e scrive male in stampatello.

**17) Che cosa spera che L. possa avere imparato avendo lei come genitore?**

Stare bene da solo, ma anche con gli altri. Rispetto per se stesso, per gli altri e per le regole. Senso di giustizia, generosità, curiosità, libertà, indipendenza...

## SCALA VRS (finale)

Cognome e Nome ..... T. P. .... Età . 48

Sesso M o F o Stato civile ..... NUBILE ..... n. figli ..... 1 .

Data ..... 6-10-19 .....

Leggerà alcune frasi che rispecchiano comuni stati d'animo o reazioni fisiche. Per ogni frase segni con una croce sulla colonna destra del foglio la risposta che meglio descrive come si sente al momento della compilazione. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

		Per nulla	Lievemente	Abbastanza	Molto
1	Mi sento irrequieto		X		
2	Mi sento scoraggiato		X		
3	Mi sento irritabile			X	
4	Sono un po' giù di morale			X	
5	Sono preoccupato			X	
6	Mi sento infastidito		X		
7	Mi sento di buon umore			X	
8	Sono arrabbiato			X	
9	Ho proprio bisogno di riposarmi			X	

Adesso segni con una croce sulla colonna destra del foglio la risposta che meglio la descrive negli ultimi 6 mesi della sua vita.

		Per nulla	Lievemente	Abbastanza	Molto
10					
	Avverto dei malesseri fisici (mal di testa, dolori muscolari, senso di oppressione al torace, palpitazioni) che penso siano dovuti alla tensione nervosa.				X
11	Passo bene il mio tempo libero			X	
12	Mangio male o in modo disordinato			X	
13	Ho persone con cui parlare che capiscono le mie difficoltà			X	
14	Faccio fatica a ricordarmi le cose			X	
15	Vivo un po' isolato dagli altri		X		

Figura 1: La scala di valutazione

## CONSIDERAZIONI SUL LAVORO SVOLTO

### Gli incontri con T.

Come già accennato nella premessa T., la mamma di L, bambino di 7 anni ad Alto Potenziale, l'ho incontrata su FaceBook, dove mi sono rivolta tramite una pagina di un'Associazione di genitori e professionisti, coinvolti nella plusdotazione.

Questo incontro mi ha indotta a ricredermi sui miei pregiudizi relativi ai social. È stato da subito chiaro che questa relazione partiva bene, con una fiducia reciproca, molta collaborazione, disponibilità e curiosità da parte sua. Come se il rapport fosse interiorizzato, senza bisogno di aggiungere altro ad esso.

Abbiamo potuto lavorare molto anche durante l'estate. Abbiamo incominciato il 25 giugno e l'ultimo incontro è stato il 10 ottobre. La cadenza è stata quasi sempre settimanale, a volte anche bisettimanale, con due interruzioni di 15 giorni a luglio e 15 anche ad agosto (le due settimane centrali). T. si è sempre presentata agli incontri, e questo ha reso fattibile e, spero, di una certa efficacia il lavoro svolto insieme.

Non posso certo definire concluso il percorso, ma sicuramente un certo tragitto lo abbiamo compiuto.

T. ha sempre parlato con molta franchezza ed apertura, dei suoi problemi, fidandosi ed affidandosi, pur conoscendo la mia inesperienza e dell'obiettivo della mia tesi. Da parte mia, ho lavorato non solo pensando alla mia tesina, ma anche e soprattutto sapendo di avere di fronte una persona che avrei cercato di aiutare, facendo il meglio possibile con l'ipnosi. Nei vari incontri ho usato anche altre tecniche che conosco. Ad esempio, per il rilassamento ho utilizzato quanto so di Mindfulness; per i Questionari e per l'Anamnesi, ho preso spunto da materiale dell'E.M.D.R., di cui sono terapeuta. Con queste buone premesse, il viaggio è incominciato.

Il primo incontro è stato di conoscenza e abbiamo compilato insieme due questionari Adult Attachment Interview (AAI), sull'Attaccamento Genitori/Figli (che definisce i modelli rappresentativi interni del Sé e delle figure di attaccamento in età adulta), e il Parent Development Interview (PDI) (iniziale). Questo stesso questionario è stato compilato alla fine del percorso. (v. paragrafo seguente).

Gli incontri sono stati non tutti di ipnosi, largo spazio è stato dato alla narrazione della sua storia passata e presente. Nel primo incontro, dopo il racconto di come è arrivata alla gravidanza e alla nascita del figlio, per avvicinarla alle tecniche ipnotiche che avrei successivamente usato, ho usato un'induzione. Si è molto rilassata, anche se, naturalmente, i pensieri erano sempre molto presenti.

Negli incontri seguenti, ho introdotto l'ipnosi, seguendo la sequenza rilassamento, induzione, luogo sicuro, deinduzione.

I cambiamenti più significativi riguardano:

## IL LUOGO SICURO

E' stato interessante notare come il luogo sicuro cambiasse dalla prima volta all'ultima. I passaggi sono stati i seguenti: durante la prima visualizzazione, T. ha difficoltà a vedere un luogo sicuro, parte da un luogo conosciuto, il suo letto, per arrivare all'immagine di un disegno di una persona accovacciata (disegno che lei ha in casa), alla sponda di un fiume, luogo che lei conosce e frequenta. Infine visualizza il mare. Non è un luogo fisico quello che avverte, sono più sensazioni che le derivano dal contatto con l'erba di un prato e dal rumore dell'acqua che sente vicino a lei. C'è anche un albero e la brezza sferza i suoi capelli, fa ondeggiare i rami e l'erba. Si sente appartenere a quel luogo naturale, ma non si confonde con esso, mantiene i confini del suo corpo, e la visione della sua pancia aperta, riporta ad un luogo di emozioni, sia positive che negative. Alla fine, la sua restituzione rivela anche la presenza del volto di una strega, disegnata su un foglio, che non la impaurisce, ma sente come parte di sé; lei intanto sente il suo volto sorridente.

In un incontro successivo, ritornare al luogo sicuro le crea ansia, non riesce a rilassarsi completamente. Dopo un certo tempo, dedicato a diminuire l'ansia, ha l'immagine di lei e L. nel deserto. Sono disidratati e lei cerca di aiutarlo a non morire. È diventata lei il luogo sicuro per suo figlio. Il mio invito a riprendere delle sensazioni legate alla natura (a riprendere le sue risorse interne, nell'acqua che scorre, nella brezza, nella sensazione dell'erba sotto i piedi) sono state da lei anticipate col pensiero e usate per rivitalizzare L. Tutto questo la emoziona molto, e sente le lacrime che arrivano, anche se ha operato un forte controllo sulla situazione, controllo che poi, solitamente, si trasforma in ansia.

In un altro incontro ancora, nel luogo sicuro si vede come una ragazzina, spensierata, che indossa una salopette, sorride, sente l'aria fresca, davanti a lei un ampio orizzonte, un albero dal grosso tronco alle sue spalle, con le fronde che le sfiorano la testa. Ha una sensazione di grande apertura e di permeabilità tra lei e la natura.

## LO SCRIPT SULL'AUTOSTIMA

Anche per quanto riguarda lo script (ho lavorato sulla sua autostima, invitandola a visualizzare una persona che la guardasse con sguardo amorevole, per poi far sì che quello stesso sguardo fosse il suo verso di lei), ci sono stati dei passaggi significativi.

Invitata ad identificare una figura di riferimento, in una seduta precedente all'uso dello script, aveva parlato di una sua amica e raccontato la storia del loro rapporto di amicizia. Era stata una grande amicizia da cui lei aveva preso le distanze, in seguito a una delusione. In questa occasione, non accenna ad altre figure di riferimento.

Quando lavoriamo sull'autostima, improvvisamente le compare il volto della nonna materna, che le dice: "Ciao gioia, come stai?". L'emozione è molto forte, piange, e mi dice che è "come se fosse qui". La nonna materna per lei è stata una figura di riferimento molto importante che l'ha accudita quando lei era piccola, si volevano molto bene. C'era un rapporto speciale fra loro, unica nipote a cui fosse concesso di giocare con le sue collane e i suoi foulard, o sedersi in braccio a lei, che "si

faceva pastrocchiare, sbaciacchiare, pizzicare continuamente”. La nonna le trasmetteva amore, soddisfazione, orgoglio.

In uno degli ultimi incontri, lo sguardo su di lei, pieno di affetto è quello di sua madre e ricorda un giorno in particolare, quando, di ritorno da un soggiorno in colonia, è andata a prenderla. “Mi è sembrato di vedere quasi la Madonna, bellissima, che mi veniva incontro con un sorriso d’amore e lì ho capito che aveva sentito la mia mancanza. È uno degli sguardi di mia madre che conservo, per ricordarmi che lei mi ha amata tantissimo”.

Invitata ad essere lei la persona che la guarda con amore, che è felice di vederla e a cui è molto mancata, vede sé bambina con occhi di adulta. Sente di poterla amare, quella bambina che stava spesso da sola, “che si doveva un po' arrangiare, che era indipendente, sufficientemente ubbidiente...”. Invitata a guardare i propri aspetti positivi, parla della sua intelligenza e delle sue intuizioni, che non sempre si autorizza ad ascoltare. Ricorda una relazione con un uomo, che lei ha subito sentito non adatto a lei e che l’ha fatta molto soffrire; ma in quella situazione non aveva ascoltato la sua voce interiore, forse perché quasi “onorata” di essere stata scelta da lui, noto artista nel campo della musica. Il racconto si amplia, e si parla molto del suo istinto, che forse deve imparare ad accogliere ed ascoltare di più, acquisendo più fiducia in se stessa.

#### Confronto tra i questionari, iniziali e finali

I questionari sono stati somministrati il 25 giugno, quelli iniziali, e il 6 ottobre, quelli finali.

Il primo questionario (SCALA VRS VALUTAZIONE RAPIDA DELLO STRESS) rivela qualche cambiamento positivo. Si compone di 15 domande, con risposte a crocetta, con una scala da “Per nulla”, “Lievemente”, “Abbastanza” a “Molto”.

Alle voci “Mi sento irrequieto”, il cambiamento è il più significativo, infatti da “Molto” a “Lievemente” (con uno spostamento di due posizioni verso una situazione più positiva).

Le voci “Mi sento scoraggiato”, (da “Abbastanza” a “Lievemente”), “Ho proprio bisogno di riposarmi” (da “Molto” ad “Abbastanza”), “Mangio male o in modo disordinato” (da “Abbastanza” a “Lievemente”), “Vivo un po' isolato dagli altri” (da “Abbastanza” a “Lievemente”), si spostano di una posizione verso il miglioramento.

Nulla è cambiato alle voci “Mi sento irritabile”, “Sono un po' giù di morale”, “Mi sento infastidito”, “Avverto dei malesseri fisici (...) che penso siano dovuti alla mia tensione nervosa” e “Faccio fatica a ricordarmi le cose”.

Si nota, purtroppo, un leggero peggioramento alle voci “Mi sento di buon umore”, “Sono arrabiato”, “Mangio male o in modo disordinato” e “Ho persone con cui parlare e che capiscono le mie difficoltà”.

Il primo questionario E.M.D.R., Adult Attachment Interview (AAI. L’intervista esplora le relazioni precoci con le figure di attaccamento), mi sembra mettere in risalto un tipo di attaccamento ambivalente. La madre è molto presente nella sua infanzia come una persona da cui lei era accudita, da cui si sentiva “vista”. Quando si faceva male, o era ammalata, la madre la curava, era molto presente ed attenta, efficace nel suo fare. Si sentiva al riparo tra le sue braccia, e aveva voglia di

stare con lei. Ricorda che, quando andava a prenderla a scuola o al ritorno dalla colonia, la sentiva accogliente, le rivolgeva grandi sorrisi. Ma aveva anche paura del suo giudizio, tanto che all'asilo stava ferma tutto il giorno per rimanere pulita, per non essere criticata e paragonata alla bambina con cui giocava e che non si sporcava mai. Sua madre era piena di energie, lavorava e in casa teneva sempre tutto pulito e in ordine, anche loro bambini erano accuditi da un punto di vista materiale, estetico, confezionava anche i loro vestitini. Ma, essendo sempre molto indaffarata, non aveva tempo per leggere le fiabe o per ascoltarli. Quando era nervosa, poteva darle qualche ceffone.

Anche se, quando si parla di attaccamento, si parla della madre, mi sembra importante anche accennare all'atteggiamento del padre: lo definisce volubile, imprevedibile, non sapeva mai di che umore sarebbe stato. Quando era di buon umore, era simpatico, la portava nella natura (atteggiamento che lei oggi ha con suo figlio); quando invece era in momenti down, l'ha anche picchiata fino a farle male. Non c'è stata intimità fra loro e oggi, dopo un lungo periodo di tempo, in cui lei non ha avuto una relazione continuativa con lui (i suoi si sono separati quando lei aveva circa 19 anni), ha ancora difficoltà a rapportarsi con lui in modo sereno. Anche con la madre il rapporto odierno è conflittuale e complicato. In qualche modo si è però pacificata con loro dentro di sé, riconoscendo che sono "brave persone, che hanno fatto quello che potevano", due persone infelici, con ciascuno una storia di infelicità e insoddisfazione, e con un matrimonio senza amore.

Il secondo questionario E.M.D.R. , Parent Development Interview (PDI) serve a valutare la qualità della descrizione che il genitore fa del bambino e della relazione tra loro, e a indagare l'attaccamento del genitore verso il figlio, quindi di T. verso L.

Nella formulazione iniziale, T. sembra essere soprattutto preoccupata per la neurodiversità di suo figlio, sia rimproverandosi di non averlo capito subito, sia perché teme che lui possa soffrire, avendo interessi diversi dai suoi coetanei. Non sempre si sente all'altezza della situazione. Ma l'amore verso di lui è incondizionato, con lui ha dei momenti di grande intesa; per esempio, condividono lo stesso amore per la natura. Lei si dedica molto a lui e non teme le separazioni, che sono vissute da entrambi serenamente. In generale, all'inizio, mi sembra di poter dire che T. fa più riferimento alle proprie "mancanze", quelle che lei vive come tali, e alla paura per il futuro di suo figlio, quando teme che possa sentirsi isolato ed incompreso.

Nello stesso questionario, riproposto alla fine del nostro percorso, rimangono delle paure che, mi sembra di poter dire, siano più connaturate all'essere madre in generale, meno ascritte a se stessa come incapace di capire suo figlio. Si sente più serena, forse anche un po' più sicura di sé, e riconosce il proprio istinto come voce da ascoltare.

T. ha iniziato un percorso con una psicoterapeuta prima del nostro lavoro; ha sospeso le sedute per un certo periodo (quando i nostri incontri erano più ravvicinati) ed ora ha ripreso. Quindi sicuramente i suoi cambiamenti e anche leggeri miglioramenti, sono da imputare anche a quel lavoro. Ma mi sembra di poter dire che qualche cosa le nostre sedute di ipnosi hanno contribuito a chiarire, a renderla un po' più consapevole di sé e dei suoi meccanismi, anche relazionali con suo figlio.

## CONSIDERAZIONI DI T. A FINE PERCORSO

Messaggio del 15 ottobre

“Ho approcciato il percorso con curiosità e apertura. Mi sono messa volentieri nelle mani di qualcuno, mi sono affidata. Con il senno di poi penso che sia stato confortante oltre che utile per entrambe e quindi un’esperienza arricchente in assoluto. Confortante perché sono un po’ stanca, stanca di vivere con la sensazione che non posso e/o non sono capace di lasciarmi andare. A spingermi è stata sia la curiosità alla metodologia sia il bisogno di incontrare qualcuno che, conoscendo la plusdotazione, potesse indicarmi qualsiasi cosa o persona di riferimento in città. L. era ed è la mia priorità; tuttavia, man mano che abbiamo lavorato insieme, ho aperto delle riflessioni su di me (e sulla genitorialità) che mi hanno dato nuovi elementi e nuove prospettive su me stessa.

In sintesi posso dire che da questo percorso ho avuto molto più di quanto dato. In qualche modo mi sono messa più a fuoco come persona, come figlia e come madre. Ho molto da lavorare e continuerò il percorso di rinforzo della mia autostima che via via ho minato e che invece voglio preservare poiché, nonostante tutto e tutti, sono una persona e una mamma sufficientemente buona!!

Grazie Patrizia per avermi accettata e grazie per avermi dato fiducia.”

## BIBLIOGRAFIA

Granone F., *“Trattato di ipnosi”*, ed. U.T.E.T. voll I e II

Yapko M.D., *“Le basi dell’ipnosi”*, ed. Astrolabio (2015)

Bandler R. Grinder J., *“Ipnosi e trasformazione. La programmazione neurolinguistica e la struttura dell’ipnosi”*, ed- Astrolabio (1983)

Casula C., *“La ciotola d’oro. Vivere il presente, apprendere dal passato, progettare il futuro in terapia”*, ed.Mimesis (2017)

Casula C., *“Giardinieri, principesse e porcospini. Metafore per l’evoluzione personale e professionale”* ed. Franco Angeli (2017)

Zanetti M.A., *“Bambini e ragazzi ad alto potenziale. Una guida per educatori e famiglie”*, ed. Carocci (2017)

Zanetti M.A. Gualdi G., *“Adolescenti ad alto potenziale. Percorsi di supporto ed esperienze tra pari”*, ed. Carocci (2019)

## **ALLEGATI**

## QUESTIONARIO SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.)

### Parent Development Interview (PDI)

- 1) Che cosa le procura la gioia maggiore nell'essere genitore di ? (fare un es)
- 2) Che cosa le procura dolore o difficoltà nell'essere genitore di ? (es)
- 3) Si è mai sentito veramente bisognoso come genitore di ? (es.)
- 4) Si è mai sentito arrabbiato come genitore di ? (es)
- 5) Si è mai sentito veramente colpevole come genitore di ? (es.)
- 6) Quando è preoccupato per, per cosa si preoccupa di più? (es)
- 7) Quando si sente sicuro come genitore di ? (es)
- 8) Mi può descrivere un episodio nell'ultima settimana in cui lei e eravate in perfetta sintonia? (es)
- 9) Ora mi descriva un episodio nell'ultima settimana in cui lei e non eravate in sintonia (es)
- 10) Ci sono state delle esperienze che hanno causato una battuta d'arresto nel suo rapporto con? (es)
- 11) In che modo pensa che le assomigli? In che modo pensa che queste somiglianze abbiano influenzato la sua relazione con? (es)
- 12) In che modo pensa che non le assomigli? In che modo pensa che queste differenze abbiano influenzato la sua relazione con? (es)
- 13) Come vi comportate durante le separazioni di routine (quando lasciate con una baby sitter che lui/lei conosce? Che cosa pensa che provi riguardo queste separazioni? Che cosa rappresentano queste separazioni per lei? (es)
- 14) Adesso mi può descrivere quel tipo di separazioni che potrebbe percepire in qualche modo più stressanti rispetto a una separazione di routine? Come reagisce lui/lei a queste separazioni? Che cosa rappresentano queste separazioni per lei?
- 15) Se non ci sono mai state delle separazioni per una settimana o più) considererebbe l'idea di stare lontano da per una o due settimane? Come pensa che reagirebbe lui/lei a questo tipo di separazione? Che cosa rappresenterebbe questa separazione per lei?
- 16) Mi può parlare di cosa ha provato quando ha cominciato ad andare a scuola? Come si è sentita? Come pensa si sia sentito lui/lei?
- 17) Che cosa spera che possa avere imparato avendo lei come genitore?

## QUESTIONARIO SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.)

### Adult Attachment Interview (AAI)

- 1) Le chiedo di descrivermi la relazione che aveva con la sua mamma da bambina, andando più indietro possibile con i ricordi. In particolare le chiedo di scegliere 5 aggettivi o parole che possano descrivere il rapporto. Io li scrivo nell'ordine in cui me li dice, poi cercheremo di commentarli insieme. Dopo faremo la stessa cosa con suo papà.
- 2) Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto la parola per descrivere il rapporto che aveva con sua madre? (si ripete per tutte e 5 le parole scelte).
- 3) Ora vorrei che scegliesse 5 aggettivi o parole o brevi frasi, che rispecchino la relazione avuta con suo padre nella prima infanzia
- 4) Mi può raccontare un episodio specifico che mi faccia capire perché ha scelto la parola per descrivere il rapporto che aveva con suo padre? (si ripete per tutte e 5 le parole scelte). Perché non sentiva la stessa cosa per l'altro genitore.
- 5) Quale genitore sentiva più vicino? Per quale motivo? Perché non sentiva la stessa cosa per l'altro genitore?
- 6) Quando da bambina aveva un problema, era in difficoltà o a disagio, si ricorda cosa faceva?
- 7) Che cosa succedeva quando si faceva male fisicamente? mi può raccontare un episodio particolare?
- 8) E quando era malato, si ricorda che cosa succedeva? ricorda una volta in particolare in cui è stato malato?
- 9) Ricorda la prima volta in cui è stato separato dai suoi genitori?  
Come ha reagito? Come hanno reagito i suoi genitori? Ci sono altre separazioni nei suoi ricordi?  
Quando era bambina, si ricorda di essere mai stata rifiutata dai suoi genitori?
- 10) I suoi genitori l'hanno mai minacciata in qualche modo, ad esempio dandole una punizione o anche minacciandola per scherzo affinché lei si comportasse bene?
- 11) Quando era bambina, c'è stata qualche perdita o lutto in famiglia, o la morte di una persona a cui era legata?
- 12) Oltre a ciò, ha avuto altre esperienze che lei considererebbe potenzialmente traumatiche nel corso della sua vita?  
Come pensa che tutte queste esperienze con i suoi genitori di cui abbiamo parlato fino ad ora, abbiano influenzato la sua personalità di adulto, il suo carattere di oggi?
- 13) Vi sono stati aspetti della sua infanzia che ritiene siano stati svantaggiosi o in qualche modo di ostacolo?
- 14) Perché pensa che i suoi genitori si siano comportati con lei, così come mi ha descritto, durante la sua infanzia?
- 15) Come è la sua relazione con i suoi genitori oggi? (approfondire)
- 16) Se dovesse esprimere 3 desideri per suo figlio tra 20 anni, quali sarebbero?

Gli incontri con T. sono stati tutti (tranne i primi due) registrati; quelle di seguito, sono quindi le trascrizioni, il più fedeli possibili, dei colloqui. Le mie osservazioni e domande sono scritte in corsivo.

### 1' INCONTRO 25 giugno 2019

Incontro di conoscenza, di persona. Ci siamo incontrate su un gruppo di FB, "Plusdotazione: associazione supporto gifted". Lei è molto incuriosita dall'ipnosi e disponibile a provare. Le spiego in che cosa consiste, quale sarà il nostro lavoro insieme. Lei ha iniziato un percorso psicoterapeutico proprio per problemi sorti dopo la valutazione di suo figlio come plusdotato (6 anni, ha appena finito la prima elementare): lei sente senso di inadeguatezza, sensi di colpa (per non essersi resa conto dei problemi del bambino).

- 1) SCALA VRS (VALUTAZIONE RAPIDA DELLO STRESS) di Biondi e Tarsitani (1999)
- 2) QUESTIONARIO SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.) Adult Attachment Interview (AAI) da "Comprendere le dinamiche di attaccamento nel ciclo di vita: strumenti di valutazione, intervento e applicazioni cliniche" di Maria Zaccagnino (2019)
- 3) QUESTIONARIO INIZIALE SULL'ATTACCAMENTO GENITORI/FIGLI (E.M.D.R.) Parent Development Interview (PDI) (idem)

### 2' INCONTRO 28 GIUGNO 2019

Incontro di approfondimento della storia personale di T. e delle tematiche su cui vorrebbe lavorare. Chiariamo che, sebbene le contaminazioni siano inevitabili, cercheremo di focalizzare il lavoro di ipnosi sui problemi che riguardano lei e suo figlio, per non colludere con il suo lavoro psicoterapico. Mi do disponibile a parlare con la sua psicoterapeuta (che si è dimostrata scettica nei confronti dell'ipnosi).

T. incomincia a parlare spontaneamente

Si sente inadeguata, sente di avere una bassa autostima, riconoscendo di avere un privilegio, il figlio. Va in menopausa a 44 anni. Le era stata diagnosticata infertilità. A 34 anni rimane incinta: lei e il marito sono molto felici. Sono i giorni a ridosso di Natale, il 27 dicembre ha un appuntamento dalla ginecologa, che le dice che il cuore del bambino non batte più, forse c'è stato un aborto spontaneo, di rivedersi dopo le vacanze. Lei sente un senso di morte dentro di sé. Fa un raschiamento: tiene il focus sulla gioia di essere rimasta incinta, sulla trasformazione da fidanzati a famiglia. Da esami ospedalieri, risulta esserci una mola vescicolare (tumore). Altro raschiamento. C'è una terza revisione da sveglia: sente una scissione, morire versus diventare mamma. Monitoraggio del Beta HCG; in due mesi capiscono che il tumore è benigno, lei si libera dal senso di morte (sempre presente). Ricercano la gravidanza assistita (al S.Anna di Torino): hanno rapporti sessuali guidati, ma lei non reagisce in quanto i suoi ovuli sono scarsi e non si fecondano. Abbandonano la riproduzione assistita (Fivet). Si rivolgono al M.Vittoria. periodo di crisi di coppia,

nel 2011 pensa di essere andata in menopausa. Ha dei colloqui con la psicologa dell'ospedale. Rimane incinta; è incredula, ma non si gode la notizia /gravidanza perché ha nausea. Il bambino si presenta podalico, il parto è cesareo, il liquido amniotico scarso. Ha un calo ormonale e depressione. Si accanisce con l'allattamento (espressione di rabbia "Apri questa boccuccia di merda"), L. deperisce. Oggi, secondo la psicologa, il bambino ha un attaccamento insicuro. Grazie alle sue amiche, la segue a casa un'ostetrica. Si colpevolizza per le prime settimane di suo figlio. Per 1 anno è presente con suo figlio, anche due nonni sono molto presenti, con loro deve mettere dei confini. Aveva paura di avere un figlio con problemi, mortifica se stessa e anche lui.

In età prescolare L. incomincia a scrivere e a fare conti. All'asilo le maestre le dicono che L. non rispetta le regole e non si sa adeguare, che loro genitori lo viziano e non lo educano. Si sentono sotto una lente di ingrandimento. E' tutto a livello di pensiero e non di emozione. Lei è critica: "L. parte male con le sue cose", con la mamma e con il mondo. L. legge e scrive da solo, loro genitori non lo stimolano, su indicazione di tutti. A 4 anni lui parla di "scherzetti della mente": le dice che le parole escono dal libro e si ricompongono. Quando le maestre insegnano a leggere e scrivere, lui capisce (il meccanismo vissuto a 4 anni).

Si definisce "visiva", c'è energia verso e dal bambino. Le dicono che non è abbastanza in contatto con gli altri. Per lei ora questo è vero, deve capire l'origine di questa difesa; è troppo mentale, è empatica, "emotivamente staccata".

(per introdurla, in pratica, al discorso dell'ipnosi, provo con un'induzione)

#### INDUZIONE

Dito sulla fronte e fino al centro della testa: si siede comoda, chiude gli occhi, è molto partecipe e collaborativa. Alla fine, riferisce di aver sentito un'apertura, qualcosa che scendeva dalla testa sul viso e si apriva. Si è rilassata, anche se molti pensieri sono sempre presenti.

#### 3' INCONTRO 30 LUGLIO 2019

T. incomincia a parlare spontaneamente

Ho avuto un incubo, ho avuto di nuovo un'immagine, che è stata forte e molto intensa, ancorché brevissima. È un'immagine che io ho avuto da sveglia e non come incubo, legata a sensazioni fisiche molto forti, legata all'ultimo anno, anno e mezzo. Mi è successo più di una volta e nelle situazioni più strane; l'ultima volta in realtà dormivo. La prima volta mi è successo mentre mi lavavo i denti; ho alzato la testa e mi sono vista allo specchio, con il dentifricio in bocca, gesto che faccio tutti i giorni. Per mezzo secondo, non di più, io mi sono ritrovata altrove, un altrove che in quel momento non ho capito cosa fosse. Mi è venuta una sensazione di freddo e umido nel corpo, quindi quell'altrove era un posto freddo e umido, buio. Poi una grande sensazione di nausea e tutto è finito.

È stata una visione non visione, ho sentito qualcosa, ma non l'ho vista. Mi è capitato altre due o tre volte, ho messo a fuoco una specie di grotta, tutta la sequenza era sempre questa. Mi è capitato altre volte, sempre da sveglia e improvvisamente. Era sempre come se avessi visto una grotta, il buio mi

rimaneva come sensazione “appiccicata”. Insieme a questa visione, e oltre alla nausea, mi è venuta in mente la faccia di una mia collega. Ho visto un pezzettino in più, perché da dentro la grotta, fredda e buia, vedevo una fessura da dove veniva della luce. Allora io mi concentravo su quella fessura, che mi collegava con l'esterno. L'altro giorno, tornata dalle vacanze, dopo che non incontravo la mia terapeuta da un po', le ho raccontato di questo incubo e mi sono anche un po' concentrata su questa collega, che in effetti è una persona disturbante nella mia vita professionale. Poi, mentre le parlavo, mi è venuto in mente che quella grotta, quella sensazione, quella paura, quella nausea io l'avevo vissuta da bambina quando, per scherzo, alcuni bambini più grandi di me, in particolare guidati da una ragazzina, mi avevano chiusa in cantina e poi mi hanno lasciata proprio lì, da sola. Allora mi ero concentrata su un buchetto della porta, da cui entrava l'unico raggio di luce, per non morire di paura. Mi è venuto in mente che la mia collega e la ragazzina hanno un nome che ha un suono uguale, Simonetta e Viretta, inoltre sono entrambe un po' sovrappeso, molto simpatiche e carismatiche, ma un pochino “perfidine”. Io ho associato due persone, una è quella che aveva combinato lo scherzo macabro a me da bambina, l'altra non c'entra niente, però c'è qualcosa che si sta molto muovendo dentro di me. Sto anche cercando, adesso, non tanto di pensare a quanto mi sia antipatica o simpatica la mia collega, perché non è più quello il focus: il focus è quella bambina là, lo tiro fuori adesso per la prima volta. È la mia palestra di allenamento per sopportare la paura. Quel piccolo buco di luce e quindi concentrarsi su qualche cosa di piccolo e non perderlo per riuscire a “tenere”, è un allenamento che ho fatto da bambina e poi tante altre volte da grande.

*Quindi per affrontare le tue paure ti sei più volte concentrata su una cosa che ti desse...*

Che mi tenesse ancorata e, se non avevo nulla, lo facevo sul mio respiro, anzi ho imparato poi a farlo sul mio respiro... Ad esempio, poiché non reggo l'alcol, ma non sono astemia, lo facevo: a volte, quando non me ne rendevo conto, mi alzavo, e mi girava tutto, e per non dirlo, mi dicevo: “Devo tornare assolutamente in me”, anche solo per uscire da uno stato di stordimento. Faccio così quando mi spavento, quando sento una crisi di ansia... mi è successo che passi in fretta, che mi liberi.

*È quella la prima volta che ti è successo?*

Questo è il ricordo più antico che ho. Nel buio, concentrandomi, alla fine qualcosa vedo e, anche se ho paura, riesco ad attraversare un pezzo di buio. Ho paura anche degli scarafaggi, ma è più complicato.

*C'è qualcuno, che ti ricordi, che ti ha insegnato questa tecnica, o l'hai imparata da sola, te la sei trovata da sola?*

Me la sono trovata da sola. Poi con il training autogeno, e nei gruppi di danza terapia, ho imparato ad ascoltare il respiro, e quindi ho aggiunto delle tecniche, ho cercato delle strategie. Però quella bambina si è dovuta adattare da sola.

*E quanti anni aveva quella bambina?*

Non più di 8

*E in che periodo era?*

Estate

*E com'era quella bambina, come te la ricordi?*

Allora, se vado indietro a quel giorno, ero sicuramente un po' in disparte dal gruppo di bambini. Erano un po' più grandi di me, preadolescenti, dodicenni, e mi prendevano un po' in giro. Ero una bambina che spesso si trovava da sola, questo sicuramente sì. I miei genitori lavoravano. Siamo alla fine degli anni settanta, avevo 8 anni, e certe paure a lasciare i figli un po' da soli, un'oretta o due, non c'erano. Quindi sola in casa o sola in cortile, mi sono ritrovata tante volte. Adesso non succede più. Quella bambina da un lato si era anche un po' attrezzata, dall'altro, essendo un po' da sola (sia per gli adulti di quel condominio, che è il posto dove sono nata e ci sono rimasta 19 anni, ci sono diventata grande, che per alcuni bambini, quelli più grandi), sembravo essere un po' più vulnerabile, ero anche un po' il capro espiatorio. Ero molto vivace, mi arrampicavo, ero un po' maschiaccio, e se si rompeva qualcosa, se il cane faceva la cacca sulle scale, c'era il sospetto che fossi stata io. Secondo me, questo essere da sola lasciava pensare che non avessi dei genitori, che poi ti puniscono.

*E tu cosa ne pensi di quest'ultima cosa che hai detto?*

Penso e so che ai miei genitori non raccontavo tutto; sono cresciuta con tanti di quei sensi di colpa che le colpe che mi addossavano almeno in parte me le tenevo sempre, ero insicura e convinta che un po' di colpa ce l'avessi sempre. Poi, secondo me, i bambini che vengono lasciati abbastanza da soli, diventano anche più maturi, te la devi cavare un po' da solo. E poi avevo paura che non mi avrebbero difesa.

*Questi sensi di colpa ti venivano perché gli altri ti prendevano appunto come capro espiatorio delle cose che succedevano o ti arrivavano da qualche altra parte?*

Sono cresciuta un po' così, anche solo perché ero una bella bambina e me lo dicevano. La mia nonna materna, che fino all'età di 12 anni stava spesso con me, mi diceva: "Ecco, non ti vantare". Lei era una donna di origini siciliane nata in Tunisia, che seguiva delle usanze antichissime, e credo lo facesse per allontanare il malocchio. In realtà mi faceva sentire in colpa se qualcuno mi faceva dei complimenti e io mi vantavo.

*I sensi di colpa li hai respirati...*

Io ho un fratello più piccolo; stando da soli, ed essendo io più grande, non mi comportavo bene con lui: ero prepotente, volevo fare un gioco, quello che dicevo io, cioè comandavo un po', come fanno i fratelli, anzi le sorelle più grandi, secondo me. Ogni tanto mi dispiaceva.

Me ne facevo una colpa un po' più grande di quella che doveva essere. Poi i miei litigavano tanto, e adesso, da adulta, posso dire che i bambini si sentono in colpa se i genitori litigano. Sarò anche fatta un po' così, magari sono una che si fustiga.

*Ai bambini queste cose vengono un po' insegnate, magari non vengono dette, però passano...*

Certe frasi: "Ti potrei vestire d'oro, ma tanto faresti sempre la solita figura della zingara"

*E questo chi te lo diceva?*

Mia madre. Quindi sono una causa persa.

*Tuo fratello quanti anni ha meno di te?*

Tre anni abbondanti.

*Tua madre ti diceva questa cosa, e tu come la vivevi la tua mamma?*

Per me era bellissima. Io, da bambina, ero innamorata di lei, le volevo un bene enorme. Mia madre conserva ancora adesso la voce, che è la cosa di lei che amo di più, è come se la sua essenza per me fosse la sua voce. Però mia madre adesso è una persona... mi confondo tra quando ero piccola e adesso... un po' ingombrante, molto direttiva, le cose vanno fatte come dice lei, sicuramente una mamma che ha tenuto tantissimo che tutto fosse a posto, quindi si è fatta veramente in quattro, lavorava e faceva i turni, però la casa era pulita, i bambini erano sempre a posto, vestiti bene, addirittura i vestiti li faceva lei, con le sue mani. Aveva molta energia. Tutto questo ha significato che non mi leggeva una fiaba e non giocava con noi. Anche per questo, secondo me, io non le raccontavo niente, perché non aveva tempo, e quindi avevo paura che, se avessi raccontato, non avrei ricevuto né ascolto né sostegno, e quindi mi tutelavo. Non ne avevo coscienza, te lo dico adesso.

*Quindi hai trovato in te le risorse, visto che quasi sicuramente, secondo te, in quel momento tuo di bambina, non ti sarebbero arrivate le protezioni*

Comunque una volta è successa una cosa macroscopica: il cane della vicina del piano di sotto aveva fatto la cacca e la pipì sulle scale. Io, tornando a casa, vedo la pozza della pipì e la cacca sopra, quindi cerco di passare senza metterci i piedi sopra. In quel momento la vicina apre la porta (era la mamma di Viretta) e mi dice: "Cosa hai fatto?" Io, sbalordita, dentro di me penso: "Ma che cosa sta dicendo? Come può immaginare che io faccia la cacca qui con il rischio che mi vedano il sedere! Ma come è possibile anche solo ipotizzare una cosa del genere e poi tutta quella? Non è possibile produrla per me! Come fa a dire una cosa del genere!" mi ricordo che non sono più andata a casa, sono stata giù in cortile, ed ero mortificatissima. Ero un po' titubante, ma l'ho detto a mia madre. Quella volta mi ha difesa come una leonessa.

Quella volta lì mia madre ha reagito, anche perché per lei era un'onta; se invece c'erano tafferugli, come quando i bambini mi hanno messa in cantina, se cercavo consolazione, mi diceva: "Ma sì, dai, arrangiatevi". Non aveva tanto tempo.

Era un po' come se io fossi lo specchio di mia madre, era come se lei avesse proiettato su di me le cose che non aveva avute, le cose che non aveva potute fare, e ancora adesso (che ho quasi 50 anni) ci prova a dire cosa devo fare e come lo devo fare e quando lo devo fare. Lei impone e poi secondo me c'è anche un pizzico di competizione.

*E quando l'hai sentita questa competizione?*

Molto di recente. Abbiamo pochi anni di differenza e forse è un suo modo di fare anche nelle sue relazioni. Sicuramente se ci incrociamo con delle mie amiche, ma lo fa anche con il mio compagno, parla male di me con queste persone, che sono legami miei, come se io non fossi presente.

*Quando dici che ci sono pochi anni di differenza?*

22, però lei sembra molto molto più giovane e io sono sempre sembrata molto più adulta. Quando ero ragazzina e la mia mamma mi accompagnava a fare gli acquisti, succedeva sempre che fossero tutti sconvolti perché era mia madre e non mia sorella, cosa che inorgoglia me tanto quanto lei.

*Questa cosa di dire che ne dimostri di più...*

Ne dimostro di più, poi ad un certo punto mi sono allineata, verso i 30 anni, così come adesso dimostro i miei 48.

*Era anche una tua idea?*

Lo dicevano tutti e anche io lo pensavo, sembravo più grande. Già le bambine crescono prima dei maschi, però in 5' ero una stanga rispetto agli altri, poi mi sono sviluppata presto, con già un po' di abbozzo di seno. Magari pensavo ancora alle bambole però, sicuramente mi sono sviluppata un po' prima delle altre e avevo tanto seno, proprio grande, i fianchi abbondanti, proprio la femmina.

*A che età ti sei sviluppata?*

13 anni, però a 11, ho visto l'altro giorno le foto della prima elementare, avevo già due bottoncini. Nella foto della 5' elementare, essendo io di gennaio, ero un po' più grande, e si vede sotto la maglietta che c'è un abbozzo, non ero piatta.

*A vedere quelle foto che sensazioni hai? o ti ricordi come ti sentivi?*

Non ho tanti ricordi di me bambina. C'è qualche espressione di mio figlio, qualcosa di lui che mi fa ricordare delle sensazioni di me, per es. quando siamo insieme e lui mi parla, mi giro ogni tanto a guardarlo e vedo che lui alza sempre lo sguardo per vedere se lo guardo e lo ascolto. Anche io sono molto indaffarata, perché poi si emulano anche le cose negative, ma io lo guardo e lo ascolto veramente, però intanto sto facendo delle altre cose, e quindi lui non è sicuro e mi ricorda in qualche modo la sensazione che io avevo di non essere vista, ascoltata, sentita. Nella vita si è depositata in me l'idea che non sono interessante. Io per prima non mi curo di me. Adesso il fatto di essere madre, di diventarlo così tardi, è una rinascita, mi sono resa conto, quando sono diventata madre, che il senso della vita finalmente ce l'avevo. Io sono stata alcuni anni con il forte desiderio di avere un figlio, ma mi era insorto quando sono rimasta incinta un po' per caso a 33/34 anni, non a 20. In realtà avevo avuto una gravidanza che ho interrotto volontariamente a 24 anni, perché non avevo proprio nessuna intenzione in quel momento, ero convinta che nella vita sarebbe arrivato, ero aperta a quell'opzione. Però doveva essere un'altra T. del futuro.

*Quando dici che sei la prima a non curarti di te stessa, lo dici al presente? In che senso?*

Adesso ho preso molto peso, sono quasi 70 kg., non piaccio più tanto al mio compagno, non piaccio neanche a me. Trovo sempre delle scuse per non accettare degli inviti, ad un aperitivo, a un concerto, ho capito solo di recente che veramente non mi piaccio per niente così sovrappeso, però non comincio una dieta, non vado in palestra, quindi mi trascuro. Poiché è anche una questione di salute, è da due o tre giorni che evito di mangiare il gelato, di bere la birra, di mangiare il pane, così cerco di fermare questo fenomeno, perché sembro un bignè. Menopausa, ho smesso di fumare,

operata di tiroide: la trilogia del dolore. Sto invecchiando e le persone ti guardano e rimangono sorprese perché è tangibile l'invecchiamento.

*Però c'è un invecchiamento normale e naturale.*

Una parte di me è molto consapevole e molto serena.

*Allora c'è un'altra parte che non è così serena.*

Sta venendo fuori in questi giorni, c'è una parte che non è serena, che appunto ho notato di aver trovato delle scuse, anche se è vero che sono veramente stanca e impegnata.

*Perché non ti senti bene con te stessa...*

Mi sento proprio invecchiata, in realtà sono molto meno serena. Poi c'è una terza parte di me che dice "un momento, tesora, hai avuto un figlio a 41 anni, devi tirare il più a lungo possibile, non puoi lasciarlo orfano tanto giovane". È anche una questione di salute, cioè io sono una con il colesterolo alto da sempre, ma non faccio niente.

Ho captato prima in maniera distratta, adesso invece molto bene, che il mio compagno è molto dispiaciuto del fatto che io non sia più bella come mi vedeva lui prima. Non ti sto dicendo che io mi vedevo bella. Lui insegna a studenti giovani, frequenta un target più giovane e qui c'è qualcosa che vedo per la prima volta vedo, il fatto che lui dica "ciccio no, dai, fai qualcosa, non va bene, non mi piaci più".

Quest'anno ha anche insegnato in alcuni corsi universitari legati allo spettacolo e ha fatto delle masterclass in alcuni festival legati alla musica e all'architettura della musica nei film. Lui è musicista, fa anche video, lavora insieme a registi, sceneggiatori, scrittori, musicisti, frequenta sempre il mondo dello spettacolo, è un artista.

*E quindi il suo giudizio...*

Ha avuto un certo effetto che io trasformerò in una cosa positiva, cioè curarmi di me, visto che da me non parte, perché appunto sono molto "chi se ne frega". Quando lo dice mia madre, e me lo dice continuamente, mi viene quasi voglia di mangiare un bigné davanti a lei, perché torno bambina, a piene mani, "stai zitta che io mi soffoco con la panna" (ride). Però se lo dice lui, fa più da specchio. È positivo, non mi sento offesa, sicuramente mi dispiace, però in realtà mi muove verso una voglia né di chiudermi né di lasciarmi andare. Non ha senso perché se mi chiudo e mi lascio andare non mi fa bene, prima o poi mi lasceranno sciatta e sola, isolata e anche un po' malaticcia.

*Tu, dentro di te, cosa hai voglia di fare, perché è vero che può essere stimolante che l'altro ti dica fai qualcosa per te stessa, ma tu dentro, cosa senti rispetto a questa situazione?*

Sento veramente di essere invecchiata anche nel pensiero, perché la sensazione di morte ce l'ho sempre avuta, chiara e netta accanto a me. Adesso è una paura diversa, sono nella seconda metà del tempo del film, senza ombra di dubbio e sono in menopausa anche anticipata e quindi la sensazione di essere vecchia si è radicata in me. Le sensazioni a livello ormonale ti danno un'altra vitalità, e adesso ci sono tanti problemi, le caldane, l'insonnia, l'ansia, tanta ansia che prima non avevo. Sarà legata da un lato al mio stile di vita che è mutato, alle mie responsabilità e al fatto che c'è qualcuno

che per me è più importante di me, che è L. (il figlio). Dall'altro è legato, secondo me, a fattori di tipo fisico, a cui mi sto abituando, ma non nel senso di soccombere, rassegnarsi. Voglio abituarli, ma anche cercare di tenere viva tutta la mia vitalità, quindi quello che desidero è un po' di tempo per me. Questo mi manda molto in crisi con il mio compagno, che sarà un'artista, però nella vita ci sono anche tutte le cose pratiche, e se ne deve occupare anche un po' lui: questa cosa mi fa molto arrabbiare con lui. Siamo a in un momento di stanchezza, legata a quella che io chiamo "la guerra delle patate". Un po' di tempo per me, da un lato sono io che devo dire sì a una serie di impegni e qualche no per potermi dedicare a me, poter studiare e stimolare anche la mia mente. Voglio a tutti i costi andare a fare yoga o qualcosa di simile, perché voglio l'aiuto per tenere più in sintonia i pensieri velocissimi e il mio corpo, che è così stanco. Sarebbe diverso se io mi sentissi meno esausta, meno scarica. In vacanza mi sentivo meglio, non mi sentivo vecchia, ma sempre giovane. Solo che torni, "ci sono due bandi, scadono, devi fare questo, devi, ma io non ho studiato, non importa, butta, fai, la cosa che chiude, quella scadenza, il centro estivo è finito, il bambino dove lo piazzii!!" tutto così, mi fa sentire vecchia. Quindi il mio desiderio è quello di avere più tempo per me, di ritmo, del mio ritmo, io devo ritrovare il battito con il resto delle cose. Si è rallentato perché ho 50 anni e sono stanca? Per metterlo in sintonia devo rallentare. Tutto il resto è sempre molto al ritmo degli altri. Assolutamente sì, a partire da L. Per es. domenica pomeriggio ero esausta, non vedevo l'ora che arrivasse M. (il compagno) e che stesse con L, perché mi aveva proprio succhiato. Io non voglio essere come mia madre, però un pezzo di lei è dentro di me, "L, dai, mollami un secondo" non mi piace essere così, però ero esausta.

*Perché non ti piace essere così?*

Perché non avevo la possibilità, il tempo, l'ascolto, per lui, per gli altri in generale e per me stessa.

*La domenica sei stata con lui?*

Sono stata con lui intensamente dal mercoledì alla domenica perché ero da sola e intanto lavoravo. È stato tutto un correre.

*E quindi non ti sei permessa di dire "adesso basta"*

No, no, me lo sono permessa domenica. Domenica pomeriggio l'ho proprio detto, ho detto "Ho questo libro, ho proprio voglia di leggerlo, hai più giochi tu di 10 bambini messi insieme, ti devi trovare qualcosa da fare" lui continuava a venire e io "Ti ho detto che ti devi trovare qualcosa da fare e fa caldo" e lo spostavo fisicamente. È successo, non mi piace, perché arrivo a farlo quando sono esausta e quindi non va bene, devo farlo un attimo prima e dirlo con una certa serenità, non con l'esasperazione perché al bambino passa un messaggio che non voglio passargli

*Più che altro è arrivare all'esasperazione che...*

Arrivo al limite dell'urlo, delle lacrime, o sbattere la porta e andare via, non va bene, non va bene per me e per L, perché poi il senso di colpa lo alimento e non va bene, perché, come ci dicevamo prima, quella cosa del senso di colpa è lì, è dentro, viene alimentato da me, che sono una brava persona, non è proprio il caso, non sono io atlantide, non sono io il gigante. Tra l'altro, tu mi hai chiesto cosa desideri, io desidero alimentare, in qualche modo alimentarmi, e una delle cose che mi alimenta tantissimo è il contatto con la natura. Io vivo in città e non voglio cambiare, però non è

difficile mettere i piedi sull'erba, stare a leggere sotto un albero, ascoltare il vento, qualche profumo, non è difficile andare a sentire un fiume che scorre. Però appunto, il tempo. Questo un pochino riesco a farlo perché so che il bambino, come tutti gli esseri umani, ha bisogno di essere in contatto con la natura e quindi riesco a dedicarmi a questa cosa, che però vorrei poter fare con i miei ritmi, e poi anche da sola.

*L'idea di poter fare qualcosa da sola, ti fa sentire in colpa? Ti fa sentire bene, come ti fa sentire?*

Sgraffignando un'ora qui, un'ora là, mi fa sentire bene, sicuramente ci arriverò, perché non mi fa star niente male quando qualcuno è in grado di uscire di casa e recarsi a scuola da solo, non mi fa stare affatto male e lo farò.

“Ti potrei vestire d'oro che fai sempre la stessa figura” mi ha insegnato bene. Sicuramente non uso molto tempo per curarmi, non è la mia priorità. Sembra assurdo nel discorso che facciamo adesso, però ho la crescita, lo so, quindi c'è una parte di me che sa benissimo che deve fare delle cose, però da qui a andare a farmi la tinta, quando in realtà ho voglia di farmi un gran doccia e togliermi le scarpe...

*Queste cose le vedi tu, te le dicono?*

Mia madre me lo dice sempre, quindi c'è sempre questa vocina, che un po' è come se risuonasse in me, estremamente severa, che è sempre lì a criticare e quindi io non sono mai soddisfatta, penso che nessuno sia mai soddisfatto di me, dando da mangiare a quella T. lì, ce n'è un'altra che proprio se ne catafotte, che un po' bilancia, non è che sono o una cosa o l'altra, sono abbastanza un mix.

*Tuo papà, questo uomo, innominato, finora*

Innominato perché diciamo che sono abituata, cioè devo ricordarmi che ce l'ho, sono abituata a non sentirlo parte della mia vita, non so neanche quanto gli voglio bene e ho una paura incredibile che poi, quando mancherà non ho ...magari lo capisco poi lì. Sono molto preoccupata di questa cosa, mi propongo sempre di cercarlo di più e poi non lo faccio, lo cerco molto molto poco. Papà è una persona che ha sofferto tantissimo da ragazzino, io questo l'ho saputo adesso. Non so quante volte ho detto “è uno stronzo”, è stato per gran parte della mia vita una persona-padre intermittente, un giorno super divertente perché mio padre è simpatico, intelligente, pieno di fantasia, che aggrega, se è di luna buona si sta bene, se è di luna cattiva, magari per una cavolata ti arrivava un manrovescio, questo succedeva. Ha vissuto a casa nostra con mia madre fino a quando io avevo 18 anni, quasi 19, però si sarebbero dovuti separare prima. Ci sono andati vicini più di una volta, poi mi madre aveva più che altro paura di perdere il tenore di vita e non è in grado di stare senza un uomo. Finalmente ha avuto la forza quando si è innamorata di un'altra. E non sto giudicando. Per mio padre, in realtà, le donne sono tutte troie, questo pensa, questo ha sempre detto, per cui non credo che l'abbia mai amata veramente, sicuramente l'ha tradita sempre, però in quanto fedifrago, era un sacco geloso, e lei bella, molto bella, che se ne stava al posto suo, però scattavano delle cose. Lui perché era geloso, lei perché deve sempre avere l'ultima parola, è esasperante. Succedevano delle cose abbastanza spaventose, aggressioni fisiche, anche io sono stata più volte menata. Io ero sempre tutta, completamente dalla parte di mia mamma, e poi a un certo punto, recentemente, ho capito che era impossibile vivere con lei, farebbe saltare i nervi a un santo, gli schiaffoni che le ha dato, non lo giustifico, però sono cresciuta in una famiglia così. Purtroppo per me queste cose quando ero

piccola sembravano naturali, solo dopo mi sono resa conto che erano un abominio. Non che si menassero tutti i giorni, non che io venissi picchiata tutti i giorni, però troppo di frequente per essere ... si dovevano lasciare prima. Lei si difendeva, comunque voleva dire l'ultima parola, lo sfidava. Non mi risulta che lui abbia mai alzato le mani alla sua compagna con la quale sta da 20 anni. Menava più me, mio fratello è più furbo, più ruffiano. Io in questo la emulavo, un po' ho assorbito, alla fine ho degli atteggiamenti uguali a lei, i più fastidiosi che ho. Lui ha avuto una figlia con una donna con la quale stava, ma si è un po' inciampato, diciamo, lei è rimasta incinta, lui non voleva assolutamente, gli aveva anche detto che prendeva la pillola, quindi ha resistito fino all'età di 18 mesi di mia sorella, poi è andato via. Lui non mi cercò per dirmi che avrei avuto una sorella, l'ho incontrato per caso insieme a questa donna che aveva il pancione. Quindi né lei né lui mi volevano nella loro vita, questa è la lettura che io feci allora, da ragazzina, avevo 21 anni. Da quando se ne era andato, si contano sulle dita di una mano le volte che ci siamo visti, poi lui non passava gli alimenti a mia madre, quindi io lo ritenevo una persona vile, non lo stimavo, uno stronzo, per cui non mi interessava cercarlo. Lui poi se n'è andato via da quella famiglia e mia sorella a sua volta è cresciuta, in questo caso limitata da sua mamma, con una specie di odio verso suo padre, quindi non ho nessun rapporto neanche con lei. Adesso da adulta ho un po' ricucito con mio padre, ci raccontiamo delle cose, però comunque c'è sempre un po' di... ma anche come mi parla, sono sempre sua figlia, quindi a me delle sue cose sessuali non importa, anche le sue battute, mi sembra diventato un po' un vecchio porco perché tira fuori delle robe "che belle tette che ha quella", ma anche no, quindi non c'è mai pace in questo rapporto

*Tu riesci a dire certe cose a tuo padre o no?*

Sì, io ho detto certe cose a mio padre senza... però non ho voglia neanche di dirglielo, alla sua età, certo che gli dico "papà, non mi interessano tanto questi argomenti" "oh, ti imbarazzo" "ma non sarebbe strano se mi sentissi imbarazzata" "è sempre stato un tabù, adesso che ci troviamo adulti, lo sdoganiamo, ma anche no. Lui ha 73 a settembre e mia mamma 70.

4° incontro 2 agosto 2019

Da anamnesi EMDR: Intervista sulla situazione attuale e passata, sulle emozioni di T.

*In questo periodo tu senti dei sintomi, hai delle manifestazioni particolari?*

Ho delle scadenze al lavoro che sicuramente mi agitano e quindi per esempio stanotte ho avuto un po' di insonnia, qualche volta un po' di ansia, legato alla paura di non farcela, di non essere all'altezza, di concludere e anche bene le cose. Questi stati d'animo sono legati prevalentemente al lavoro, però quando mi succede, si manifestano soprattutto di notte, non dormo più, e per due o 3 ore sto lì nel letto ferma, e l'ansia invade la mia vita in generale. E quindi le cose si mescolano e poi si depositano, e durante il giorno ho una sensazione di insicurezza generale: questo è il modo in cui io vivo l'ansia.

*Quindi ansia è un po' una parola chiave in questo momento*

Sì, ma proprio legata a fenomeni decisamente noti e arcinoti. Solo che poi appunto sconfina, come se nutrisse la mia parte insicura, irrisolta, che ha sfiducia in se stessa, la paura di non aver fatto una

cosa. Va ad alimentare una parte di me che esiste, è un po' meno forte di altre caratteristiche, ma se ho l'ansia...

*Quindi questa ansia non ti fa dormire...*

Mi fa risvegliare. E poi c'è anche la menopausa, e le due cose si autocondizionano. Penso: "Va bene, domani inizio da qua, faccio questo, questo e questo". E' una questione di tipo organizzativo mentale. Cerco anche di distogliermi, sperando di trovare un pensiero bello per poi addormentarmi. Invece spesso inciampo in questioni che mi agitano di più, che sono l'incertezza del futuro, le preoccupazioni legate alla crescita di L, le difficoltà che può incontrare, ai contesti che potrebbero non aiutarlo a seguire la sua strada. Sono preoccupazioni di mamma, di mamma di un bambino che, come sappiamo, potrebbe essere più vulnerabile. Quando sono in ansia, vedo quello più che le risorse, e mi spavento del contesto intorno a lui, e anche di me stessa che, essendo in ansia e tutta concentrata su delle cose, non sono neanche così capace di essere permeabile, pronta, in prossimità del mio bambino.

*Questo non sentirti l'altezza va anche poi a cadere lì*

Come ti dicevo, sconfinava proprio in tutta la mia vita il mio essere.

*Quando si sono manifestate per la prima volta la tua ansia, questo senso di insicurezza, te lo ricordi?*

Sì, perché avevo dei sintomi fisici molto ben chiari. Da bambina, quando mi sentivo osservata, quando ero in una situazione prestazionale, sudavo tantissimo nelle mani, mi agitavo e l'ansia veniva fuori. Ancora adesso ogni tanto capita, ma all'epoca per me era molto forte, le mie mani si raffreddavano e si bagnavano e sembravano non essere parte neanche del mio corpo, mi rendevano meno capace proprio di fare delle cose. Ho un ricordo di una volta, cosa che mi è capitata tante volte, che ero in colonia e quindi non avevo più di 11 anni. Tutti i bambini, tutte le monitorici, eravamo tutti quanti in cortile e c'era l'ultima fase di una gara di un gioco, credo che fosse palla avvelenata, e io ero l'ultima persona ad essere ancora viva e quindi l'unica speranza per la squadra. Io giocavo ed ero piuttosto agile, però quando mi sono resa conto che tutti mi guardavano ed ero anche una chiave di svolta, ho sentito le mani così ed era ansia. Questo lo posso dire adesso, ovviamente allora non lo potevo dire: un grande disagio, una grande esposizione, responsabilità e soprattutto questa visibilità, era un problema di visibilità. Io non parlo in pubblico, mi agito anche solo per fare una foto e se la telecamera mi punta. Da bambina penso che fosse ancora peggio, e mi ricordo questo fenomeno delle mani dure dure dure dure fredde fredde, penso che il sangue non ci fosse in quelle mani sudate.

*Questo ti capita o ti è capitato?*

Mi è capitato, però non a quei livelli.

*E quella è la prima volta che ti ricordi che ti sia successo?*

Le sorti di tutta la squadra le stavo giocando io e sicuramente mi sono fatta prendere banalmente, non sarò stata agile come ero stata fino a 5 minuti prima di capire.

*Non ti ricordi cosa è successo?*

Mi sono fatta prendere. È anche facile che l'ultima superstita venga bersagliata, però ho perso quella capacità di spostarmi all'ultimo momento, che invece io avevo, ero un po' un gatto.

*Quando ti sei sentita gli occhi addosso. L'ultima volta in cui hai sentito questi sintomi d'ansia è stato questa notte o c'è stato qualcosa di più forte?*

C'è stato uno spavento, ho pensato di aver fatto un errore, sempre per una questione di scadenze e ho sentito proprio bloccarmi, come i gatti che si fermano quando i fari li abbagliano. Però alla mia età questa cosa comunque non mi blocca più come un tempo, una parte di me resta lucida, prestazionale, soprattutto se sono cose di lavoro, pratiche, eccetera.

*Quindi l'ansia è diminuita*

È più controllata. È molto fastidioso sentirla, stancante.

*Quindi non è diminuita, è controllata. Secondo te quali sono dei fattori scatenanti che ancora adesso determinano l'insorgenza dei sintomi? Tu mi dici per esempio, lavoro, però mi parlavi anche di L.*

Sì, mi sveglio in ansia e allora la alimento, dando veramente seguito a quelle che sono le mie insicurezze, è diverso. Poi se qualcuno mi racconta... mi è capitato che le maestre dell'asilo per esempio mi raccontassero di L. Leggevo nel loro sguardo dei comportamenti, o non mi guardavano proprio negli occhi mentre me li raccontavano, e io percepivo una situazione di pericolo, perché se una maestra non mi guarda mentre mi dice una cosa, quando non ci sono, come tratta mio figlio? Mi si accende quell' ansia. Si accendevano proprio dei semafori, di nuovo con tutte le antenne tese, concentrata talmente tanto che poi mi irrigidivo. Quell'ansia è ovvio, però mi era stata data per una questione oggettiva: mi stavano dicendo delle cose che non mi aspettavo, desideravo non sentire cose sui comportamenti di L. eccetera eccetera. Sennò non metto il carro davanti ai buoi per farmela venire.

*Si manifestano frequentemente?*

Con la menopausa in effetti un po' di più, cioè mi sembra di vivere un po' troppo agitata, quindi devo dire che sono mediamente nevrotica e ansiosa

*Quello che mi dicevi già anche un po' l'altra volta sul lavoro, questo "bombardamento" di telefono, fare, scadenze*

Sì, che poi diventa anche quando entro a casa: mentre vado in camera poso una cosa e ne prendo un'altra e torno in cucina, bevo, mentre bevo vedo una mela e penso farò la macedonia...

*Quindi questo ti capita sia sul lavoro sia a casa, non c'è un luogo preferenziale dove si genera?*

Questo succede quando devo fornire una prestazione. In realtà io decanto tranquillamente nel weekend o in vacanza. Arrivo proprio a cambiare completamente, anche i miei ritmi: inizio a togliere il caffè pian piano, a sentirne meno l'esigenza; cambio anche il modo di andare in bagno,

non è la sera, ma è la mattina, quando io posso farlo secondo i miei ritmi, perché sennò, se dovessi seguire i miei ritmi, dovrei alzarmi alle 6 per essere al lavoro alle 9.

*Quando, come dicevamo, puoi seguire i tuoi ritmi e non ci sono prestazioni da fare.*

Quest'ansia continua ad alimentarsi ogni giorno, con qualche problem solving un po' impegnativo che mi capita per lavoro, direi matematicamente.

*Quindi non avendo scorte di benessere è un tutto un correre, una cosa dietro l'altra, non c'è mai la possibilità di recupero.*

Secondo me, sì, e poi con la questione della menopausa, questo dell'alternarsi dell'agitazione con "Ok ok, va bene, è andata, siamo serene", mi sembra che per un motivo o per un altro non avvenga. Quanto c'è di ormonale in tutto questo? C'è, c'è, ma non sappiamo bene.

*Ci sono delle cose che non ti senti più, che non hai più voglia di fare?*

Devo cercare di sottostimolarmi, di trovare il modo di stare da sola, perché non è facile per me. trovare proprio il tempo per stare da sola, oltre all'aggravante di essere invecchiata e ingrassata. Oltre a questo, c'è anche una sana voglia di non trovare troppi impegni. Tra l'altro da ragazza e anche da giovane donna, per tanto tempo sono stata veramente una persona strapiena di impegni e di vita sociale. Secondo me era uno sfuggire, cercare di rifuggire, di allontanarmi da un silenzio dove avrei udito la mia voce interna. E poi a un certo momento ho tolto tolto tolto e, come dicevo anche alla mia terapeuta, quando abbiamo cominciato, che era proprio questo che avevo portato, ho tolto troppo, secondo me, col rischio di inaridirmi. Trovo che questi due aspetti siano le due facce di una stessa medaglia. Non sto trovando l'equilibrio, c'è qualcosa che non va, ho bisogno di trovare una centratura, l'ho deciso con la testa, io non l'ho deciso con la pancia. Questa cosa di essere prima sempre super impegnata con tantissime cose da fare, gente da vedere, poi invece essere alla ricerca di meno stimoli possibili, tranquillità, solitudine, non è equilibrata, per me sono uno l'opposto dell'altro, però non ho ancora messo a fuoco.

*Quand'è che c'è stato questo cambiamento?*

Nel periodo in cui ero rimasta incinta, e che sembrava potessi avere la mola vescicolare, è quella fase viva o morta, per quello che io ti dico secondo me, è l'altro aspetto della stessa medaglia. L'ho solo sbirciato, con un trauma molto molto forte, che sul momento io non ho capito, però adesso individuo lì il momento.

*Certo è stato un momento importantissimo*

Avevo tra i 30 e i 35 anni, già adulta, ma sufficientemente giovane.

*Cambiamo un attimo argomento e andiamo sulla tua famiglia di origine. Hai qualche racconto delle tue famiglie di origine da parte dei tuoi genitori?*

Dei miei nonni materni conservo un gran ricordo e un grande amore. Mi hanno accolta e cresciuta, sono stata molto con loro e anche tra le più fortunate di tutti i loro nipoti, perché sono stata tanto con loro. Mentre di mio papà, lui era orfano di padre (tra l'altro gli vorrei anche chiedere chi è, del padre non si sa nulla). Mio padre mi racconta di sua madre, è morta quando avevo 6 mesi, di un

tumore. So che era una persona un po' complessata, perché aveva anche una grande voglia, aveva avuto questo figlio da una relazione che per l'epoca c'era sicuramente da vergognarsi, sicuramente si vergognava. Aveva avuto poco nella vita, una vita povera, fatta di miseria, sradicamento, portando i due figli a Collegno a seguito dell'alluvione del '54, del Polesine. E 'venuta qua da sola, con i figli e il suocero, cioè il vero nonno della sorella di mio papà. Lui ha amato mio padre tantissimo, mio padre infatti parla di lui come di un vero' papà, quindi deve essere stata una gran persona per i tempi. Ha amato molto il nipote che non era suo nipote, e aiutato come poteva, perché era l'unica fonte di reddito di questo nucleo familiare, poichè aveva la pensione. Mia nonna non ricevette la pensione di suo marito perché era stato dichiarato disperso, non morto. Lui è morto quando mio padre aveva 12 anni (anche mia nonna materna è morta quando avevo 12 anni), cadendo in una bialera, probabilmente ubriaco. Non so molto altro della famiglia di origine di mio papà.

Di mia mamma ho saputo anche qualcosa che mi ha abbastanza colpita: so che i suoi nonni lasciarono la Sicilia per andare in Tunisia, sia i nonni paterni che quelli materni, cioè mio nonno e mia nonna sono entrambi nati a Tunisi. Mio nonno era una persona sicuramente molto più legata alle tradizioni siciliane, parlava poco italiano, quasi per niente francese e un po' l'arabo ed era analfabeta; mia nonna invece parlava siciliano, correttamente l'italiano, correttamente il francese e anche abbastanza bene l'arabo, ed era una persona molto curiosa che, pur non avendo avuto la possibilità di andare a scuola, leggeva, leggeva, leggeva. Era una persona molto credente, mi ha molto parlato di Dio eccetera, e io, come mio figlio, non sono mai riuscita a credere in Dio, perché proprio la mia testa non mi permetteva di comprendere questa cosa, Il padre il figlio lo Spirito Santo. Comunque, a parte questa cosa della nonna che era timorata di Dio e si segnava e pregava, eccetera, è stata molto affettuosa, lei mi chiamava "gioia" e io ero sicuramente la sua gioia. Io le volevo molto bene. Il loro matrimonio... loro litigavano sempre, si insultavano, proprio cane e gatto, un po' come me e il mio compagno, però si volevano tanto bene, soprattutto mio nonno voleva bene a mia nonna. Mia nonna era sempre incazzata con mio nonno, però ho scoperto da adulta che loro si erano sposati In seguito a una violenza che mia nonna aveva subito da parte di mio nonno, che trovava normale la cosa, un abominio per via delle tradizioni che lui si è tenuto. Consideriamo che è nato in Tunisia, da genitori siciliani, sono tradizioni proprio arcaiche. Consideriamo che lui è nato all'inizio del '900, in Tunisia. Comunque si volevano bene, hanno avuto sette figli, tutti sopravvissuti. Mia nonna è morta che i sette figli erano tutti vivi, tutti sistemati, nonostante abbiano dovuto lasciare la Tunisia quando, forse era già il '50, dopo le tutte le guerre, la Tunisia aveva ottenuto l'indipendenza. Loro erano di origine italiana e potevano scegliere se andare in Italia o in Francia. A quel punto la famiglia si è smembrata: quindi i genitori (anche a causa di mio nonno che non sapeva il francese, era il capo famiglia) e i quattro figli più piccoli sono andati in Italia e gli altri, che si erano sposati (sempre tra siciliani) in Francia. Dovevano essere un po' una comunità a sé, sono andati in Francia, con la sorella di mia nonna. Lei quindi si è ritrovata da sola in Italia, credo che abbia seguito quello che voleva suo marito, quindi l'ha seguito come si usava; lei ha accettato, ma l'ha sempre insultato. Decideva lui, con una visione più ridotta, invece mia nonna era più aperta. A parte il credere in Dio, e avere anche un po' di vergogna, che mi ha un pò passato, per il resto era una persona aperta, molto intelligente, ma che non ha potuto esprimersi: i tempi erano quelli, per questo penso che sia stata una persona non felice. So anche che sua madre è morta poco dopo che lei è nata, suo padre l'ha un po' ripudiata, poi si è sposato con un'altra donna, che l'ha trattata molto male.

Quindi insomma la mia famiglia d'origine è segnata dal dolore e i miei genitori sono due profughi entrambi, sono stati sradicati, tutti e due hanno una vena malinconica. Mio padre credo sia venuto via dal suo paese con sollievo, perché era sottoposto all'umiliazione di recarsi a casa di questo padre che lo rifiutava tutte le volte che lui si presentava. Mia madre, invece no. Poverina, è stata messa a verniciare termosifoni a 13 anni a Grugliasco, quando fino poco tempo prima stava in un luogo caldo, scalza, libera. Non credo che si siano mai amati, questo è quello che si sono detti loro: quando si sono conosciuti erano entrambi innamorati di qualcun altro che era perso, quindi si sono conosciuti, ma non sull'amore e innamoramento, sulle ferite, c'è un po' una spirale di dolore.

*Qualche racconto sulla tua nascita?*

Era il 31 gennaio, un giorno molto freddo, come si conviene visto che è il terzo giorno della merla bianca, e quindi ti dico già subito che uscita dall'ospedale, mia madre era giovanissima e mio padre anche, forse non mi hanno coperta bene, sono tornata poi in ospedale poco dopo per un' otite. Era una domenica, so che mia madre ha fatto molta fatica a farmi nascere, ero scura, nera, un po' in sofferenza e la suora ha detto a mio papà "è una femmina" e lui (verso) non voleva una femmina e mi ha guardato e lei ha detto "Io ne ho viste tante, le assicuro che è una bella bambina ed è tutto a posto". Mia madre mi ha chiamato T. perché mentre era incinta era in cronaca la vicenda di una modella che aveva ucciso il suo amante, un uomo sposato. Se fossi stato un maschio, il nome scelto era David. Mia mamma era molto contenta di avere una femmina, mio padre non molto.

Possiamo fermarci anche qua, per adesso.

Induzione (come l'altra volta)

Luogo sicuro

*Come lo visualizzi questo luogo?*

Si accavallano, però ho incominciato dal mio letto, da un disegno di una persona accovacciata sul divano che mi ha seguita in tutte le case in cui sono stata, alla sponda di un fiume dove vado spesso ad Almese, ad un albero sotto il quale sedermi e in riva al mare, ho fatto un po' questo giro, sicuramente sono partita da un posto più ritirato fino ad arrivare al mare, all'orizzonte più ampio, però non ho ancora visto il posto

*E di tutti questi posti che hai visto ce n'è uno in cui ti senti meglio?*

Non è un posto fisico, è l'erba sotto i piedi, è un albero vicino, un posto aperto, di natura, c'è dell'acqua vicino.

*Quindi questo è un prato dove tu puoi camminare e sentire l'erba sotto i piedi, puoi stare sotto un albero all'ombra, puoi sentire l'aria fresca, puoi sentire il rumore dell'acqua che scorre, tutti rumori naturali, e tutto questo ambiente ti fa sentire tranquilla, in pace*

Anche viva, tranquilla, ma molto vigile, più percettiva, è un posto bello perché mi mette in contatto, posso anche visualizzare l'energia intorno che si compenetra anche un po' con l'albero,

questo vento che sferza i capelli, ma anche i rami dell'albero, che fa ondeggiare l'erba, è un'appartenenza.

*E' un po' come se tu fossi non solo con la natura, ma nella natura, facessi parte della natura*

Dentro, ma anche a sé.

*Mantieni la tua individualità, ma sei parte di questo ambiente naturale. Quali sono le sensazioni più piacevoli che senti e che ti fanno stare bene?*

La pancia aperta, la percezione del mio corpo intero, la prospettiva della vita, un orizzonte aperto che mi ha fatto sempre pensare a liberare i pensieri, io sono molto cerebrale.

La natura mi aiuta ad avere una visione più ampia, più mia, più libera. Più ricettiva, più permeabile, quel che è fuori lo sento anche dentro, può passare, quello che è dentro può uscire, ma nello stesso tempo nulla scappa.

*Quindi è uno scambio quello che c'è?*

Sì, la pancia aperta la visualizzo anche nei momenti in cui il dolore più cieco sta finalmente iniziando pian piano a diminuire, io ho sempre sentito come qualcosa che si apriva nella pancia, che voleva dire far entrare anche le cose dall'esterno, essere pronti a ricevere delle cose dall'esterno e anche pronti a fare andare via delle cose, senza tuttavia scontornarmi.

Quindi uno scambio naturale e che va oltre i miei pensieri, perché non posso sempre tenere tutto nei miei pensieri, perché rischio poi di sentirmi scollegata, incompresa, inascoltata. Invece quando riesco ad avere anche la pancia, il cuore, l'essere, l'anima, non so come poterla definire, parte dalla pancia, la sensazione che questa cosa avviene, la sintonia e un equilibrio maggiore tra i miei pensieri che magari se ne vanno in un attimo e le mie sensazioni. Sennò ho sempre la testa che gira a 1000.

Se mi viene l'ansia parte da lì, se mi spavento, parte da lì, se mi emoziono parte da lì, se sento le farfalle parte da lì, le mie emozioni partono da lì, poi a volte anche i piedi.

*Questa pancia è ricettiva, può scambiare con l'esterno senza perdere nulla e può ricevere senza che tu ti senta invasa.*

Se sono in armonia con i miei pensieri, perché se fossi tutta pancia, le cose potrebbero entrare e uscire e perdersi.

*Molti dei nostri pensieri arrivano da lì, non sono solo creazioni del cervello. Tieni dentro di te le sensazioni che ti dà questo luogo, di tranquillità e di appartenenza e anche le sensazioni fisiche che ti dà il contatto con l'erba, la brezza, il muoversi dei tuoi capelli, delle fronde, il rumore piacevole dell'acqua, questo stare bene con te stessa e con la natura perché sei parte della natura, pur mantenendo intatta la tua individualità. Quello è il luogo che ti fa sentire bene, tranquilla, sicura e protetta perché la natura ti protegge in quanto ti accoglie. Questo luogo tienlo caro dentro di te. (ancoraggio)*

*Possiamo dare un nome a questo luogo*

La collina

Deinduzione

Alla fine della seduta:

*Come ti senti?*

Benissimo, è un esercizio che mi ha liberata anche dalla tensione che ho portato con me dopo una giornata tostissima, che mi fa aumentare il desiderio che ho maturato nell'ultimo anno di fare dello yoga, meditazione o cose del genere, che mi richiama alla natura perché poi di fatto riesco ad assecondare il bisogno. Mi rendo conto che ho un desiderio molto forte di connessione. non so cosa sto dicendo, ma mi sento un albero, una donna albero, le radici no, non ci sono molto.

*E com'è quest'albero?*

Ho aperto gli occhi e ho visto quell'albero lì nella foto! (foto sulla libreria dello studio) Un po' ricorda la quercia, ma anche il salice piangente, queste fronde molto leggere, ma tuttavia belle, ricche con un tronco veramente grosso, leggero, ma anche imponente. Le radici le vedo perché le voglio vedere, ma non le vedo veramente e poi c'è sempre un po' questa discrepanza tra le due cose che sono molto io, un'armonia asimmetrica la mia, io sono una persona asimmetrica, intanto nel desiderio di non essere simmetrica, perché questa ricerca dell'equilibrio è anche molto terrorizzante, tant'è che tra l'altro, mentre mi godevo l'immagine, ho avuto la visione di una specie di strega che si è girata e mi ha guardato (verso) così, e di certo non mi fa paura perché fa parte di me anche quella, come se avessi visto la figura disegnata, colorata con un pennarello di viola, come se fosse una cosa di carta, quindi non sei neanche vera, ma sei in grado di influenzarmi. Un posto che era mobile, con però me, con i capelli che si muovono, con un bel sorriso in faccia, seduta, che me la godevo, e poi come se fosse un foglio di quaderno dove disegni una specie di strega che si gira e mi guarda così, che si sovrappone, sono un po' asimmetrica! Questo mi fa pensare al mio desiderio di centrarmi, ma anche la paura di farlo. Il foglio di carta con una strega è una cosa che ti stai godendo, è proprio uno scherzo della mente, vuoi proprio qualcosa o per fermare un ricordo, perché in realtà ferma anche un ricordo, o sono io che ho un certo mio modo di fermare i ricordi con dei particolari perché io dimentico tutto, o mi faccio dei regali o mi ostacolo.

5' incontro 6 agosto 2019

Seguo l'anamnesi EMDR sulla situazione passata ed attuale

*Come stai?*

Bene, nonostante un rientro più complicato di quello che speravo, la vacanza mi ha dato uno strato di risorse e me la sono cavata abbastanza bene. Con domani, se ce la faccio a fare tutto, posso fare una settimana di ferie.

*Io pensavo di vedere ancora qualcosa di te, della tua storia, e poi fare qualche esercizio. Vorrei focalizzare degli obiettivi. Tu cosa vorresti raggiungere, affrontare? In modo che anche io possa focalizzare bene i problemi, con l'ipnosi.*

Non c'ho pensato, pensavo di rendermi utile per i tuoi obiettivi.

*Il mio obiettivo è la tesi, ma è anche quello di esserti comunque utile. Allora vediamo delle cose che emergono dalla tua storia personale passata, e poi se, rispetto a questo, c'è qualcosa che nel presente con tuo figlio ti sia utile.*

Sicuramente l'aspetto emotivo, sapendo che lui ha questi pensieri troppo veloci rispetto a come le emozioni li seguono. Dato che anche io mi sento a mia volta molto sul pensiero. Vorrei riuscire a mettermi in contatto con le mie emozioni e sentimenti, e riuscire anche a tenermi il contatto. Sono certa che mi aiuterebbe molto anche per lui.

*Quando una madre e lavora su di sé, il lavoro ricade sempre sul figlio.*

Cercare di lavorare su di lui qui, vorrebbe dire essere una madre molto ingombrante. Lavorare su di me, con la prospettiva di essere più capace di cogliere alcune sfumature, che lo facciano sentire più visto, più compreso, questo basta magari per lui. Lui mi racconta per ore ore e ore delle sue fantasie o quello che ha visto in un cartone animato: lo vedo che si affanna a raccontare perché è la sua parola più lenta dei pensieri che ha, si affatica. Io nel frattempo, non riesco a stare tre quarti d'ora ad ascoltarlo su un cartone animato che è durato 20 minuti, mentre sono le 7. Quindi cerco di rispondergli mentre cucino e lui capisce che mi perdo interi pezzi, e lui si sente non visto. Siccome sono la persona che si dedica di più ad ascoltarlo, immagino poverino come si senta non ascoltato, infatti lui ha sempre il tono di voce molto più alto. È anche piccoletto rispetto agli altri, più basso. Quindi per essere visto fa di tutto. Quindi penso che lui debba imparare a modulare le sue aspettative, anche per potersi rendere conto che un bambino super visto. E poi è talmente carismatico che i suoi amici, e anche le maestre, in realtà dedicano a lui un pensiero in più. Per lui, non è assolutamente visibile.

*E tu anche hai questa sensazione di non essere visibile?*

Io mi rendo invisibile. Penso che parta tutto dal fatto che da piccola ho imparato che forse è meglio essere invisibile.

*Perché, qual era l'aspetto positivo di questo renderti invisibile?*

Di non essere giudicata.

*È un po' quello che mi dicevi l'altra volta, del gioco della palla prigioniera, dove eri assolutamente visibilissima..*

Avevo le mani che sembravano non far parte del mio corpo. Ma soprattutto questo è legato al fatto che io mi reputo completamente ignorante, non in grado, non all'altezza, sono un'insicura tremenda.

*E questo sentirti ignorante, non all'altezza, lo sperimenti anche con L? Cioè ti sembra che interferisca o comunque abbia a che fare nella relazione con lui?*

Secondo la mia insicurezza, che è tremenda, ha a che fare anche con L, non in maniera tangibile e di cui sono conscia sempre, ma quando mi soffermo a pensare, soprattutto la notte, nelle notti insonni, mi viene paura, cerco di analizzare le cose, di fare un po' di training. In realtà poi tutti mi dicono che non si vede affatto. Sanno che detesto la sola idea di parlare in pubblico, al lavoro, per cui è

capitato di doverlo proprio ammettere, devi chiedere proprio per favore di evitarmi questo sacrificio pazzesco, questo disagio enorme, perché sto in quel modo lì, come quella bambina, sto proprio male fisicamente, e la sensazione che sto male mi fa vedere proprio tutto nero e mi blocca proprio. Se riesco a superare, al non dare troppo peso, a concentrarmi troppo sul fatto che ho le mani ghiacciate, il rossore in volto, se riesco a fare quello stacco, e con l'età un pochino ci riesco, allora me la cavo di più.

L'ho esternalizzato e, con grande stupore, tutti l'hanno capito, per il resto mi dicono che non se ne accorgono quasi. Mi nascondo proprio. A volte sono stupita del fatto che io dia il 10%, il 20% e basti, nel senso che non mi impegno, non esprimo le mie idee, lavoro sempre molto dietro le quinte, sono molto brava a valorizzare gli altri, non di certo me stessa.

*Sono le capacità del manager, quelle di valorizzare gli altri...*

Yess! sono molto manager di casa. Adesso ho mollato con M. (il suo compagno) questa cosa, infatti siamo in crisi da molto tempo, ed è molto profonda, c'è una grande distanza tra noi, ho mollato la sua valorizzazione, un po' perché avevo bisogno di rimettere insieme le cose della mia vita, un po' perché nascendo L. non ho più quella energia propulsiva, anzi ne avevo talmente tanta che dovevo per forza dare agli altri, perché ero un'agitata tremenda. Tra che mi sono un po' calmata poi c'è lui, poi sono diventata vice presidente di un'azienda grande, con delle responsabilità grosse, non è che mi avanzi molto. Guardando da lontano questa cosa, vedo abbastanza bene che nell'incontrare me è sbocciato, perché l'ho valorizzato, assicurato e consentito materialmente anche di stare impegnato sulle sue cose, senza reddito. L'ho aiutato proprio moralmente e anche materialmente, per un artista non è poco. Io poi l'ho anche incoraggiato a mollare un lavoro part time, sicuro, ma che però non gli permetteva di dedicarsi all'arte, l'ho anche incoraggiato a fare quello. Poi ho smesso e lui ce l'ha con me in una maniera tremenda, ce l'ha con me come con una persona che ti ha tradito.

*Siete riusciti a parlarne?*

Sì, siamo anche andati in terapia, ma questa sua convinzione è molto radicata, l'ho proprio un po' abbandonato, è consumato il nostro rapporto, ha ragione, non è che l'ho tradito, è finito.

*Nel senso che tu hai fatto un cambiamento, perché quando nasce un figlio il cambiamento è radicale, perché i figli portano a galla tutto, in una maternità consapevole. Non altrettanto, a volte, il padre fa questo cambiamento, o fa molta più fatica, tanto più in una situazione in cui lui è in qualche modo dipendente: c'era da parte tua tanto dare, e, quando è nato il bambino, hai dovuto dedicarti a lui...*

Avevo già iniziato prima. C'è disamore, distanza, mi annoia. Non provo più l'interesse che provavo prima, per quello che fa, neanche per la sua arte. L'altro aspetto, che forse ha alimentato questo, è che lui guarda le cose con il suo punto di vista e si focalizza e si cristallizza lì. Allora, per lui Io ero quella ragazza con capelli lunghi, piena di energia, bella insomma quella ragazza di 29 anni, 28, quanti ne avevo quando ci siamo messi insieme, che faceva l'educatrice, che lavorava. Ancora adesso, se parla con qualcuno di me in mia presenza, che magari io non conosco, lei è stata quella roba lì. Per me tu sei una persona non credibile a miei occhi, perché sei una persona che vive di te e dei tuoi valori, veste le cose, e così sono. È una staticità che mi porta da tutt'altra parte. Non è

credibile. Mi sembra che invece lui sia sempre un adolescente. Siamo molto molto distanti. Secondo me è difficile che si possa... Un'altra cosa che invece per me è un tormento è che L. vive con un due genitori che non si amano. Questo è tremendo, io l'ho vissuto. Certo io non sono mia madre e non sono mio padre, quindi se io e M. abbiamo momenti così, e non riusciamo a non averli davanti a L, poi ho modo di parlargli e tranquillizzarlo. Non è come con i miei genitori, come se noi non esistessimo, anzi, per loro era tutto molto reale, ma tutto sempre un tabù.

*A volte si vedono le stesse situazioni, come se si ripetessero sempre uguali, in realtà è poi il nostro atteggiamento che cambia tutto. Mentre mi parlavi, mi veniva in mente la definizione “una madre sufficientemente buona”, nel senso che possiamo fare tanti errori e li facciamo, è normale. Però se tutto è sul filo dell'amore, del voler bene al figlio, cambio tutto. Anche gli errori non sono irrecuperabili. Quindi anche questo che tu vivi come i tuoi genitori, giustamente dici che non sei come loro, non sei loro, avrai delle parti, ma non sei così, e ti gestisci il rapporto con L. in tutt'altra maniera.*

Ho degli atteggiamenti, dei comportamenti, come se mi avessero forgiata, di aggressività, ma non sono quella persona, non sono loro.

*È molto importante tenerlo presente, perché altrimenti uno pensa di ripetere solo la storia.*

La strada è quella, ma con un altro modo di camminarla. Io sento un solco già fatto, e combattere contro quel solco molto, è pesante.

*Allora vediamo, sempre tenendo presente il tuo rapporto con L, cosa vedi di già tracciato?*

La rabbia è sicuramente un aspetto carico, e L. è un bambino arrabbiato, adesso molto meno perché io veramente sono stata anche molto attenta. Quando era proprio piccolo piccolo, e non poteva neanche esprimersi, ha proprio sentito di non essere adeguato, di non essere visto e non essere capito. Poi siamo arrivati a capire che lui ha una neurodiversità, ci siamo arrivati sufficientemente presto, qualche mese fa, e avevamo già cominciato a interagire in maniera diversa. Lui ha avuto una definizione e ora sappiamo cosa funziona in maniera diversa, più o meno. Già da un anno ho deciso di farlo andare a fare psicomotricità individuale, perché imparasse ad esprimere le sue emozioni, abbiamo fatto delle cose io e lui. Lui dice sempre che gli altri sono cattivi. La rabbia, il fatto di sentire la cattività, fanno parte di questo solco, perché io mi sono sempre sentita sicuramente arrabbiata, Infatti sono una persona con degli scatti, anche d'ira, e anche M. Su questo però io e lui riusciamo ad andare oltre perché ci riconosciamo, ci perdoniamo, è come se sapessimo che quando ti arrabbi così non sei proprio tu. Un altro aspetto invece bello è una certa creatività, sicuramente è una cosa che mi arriva un po' più da mio papà, e io lo vedo tantissimo in L.

*Quando parli di solco viene proprio in mente qualche cosa da cui non si può uscire.*

A me sembra che le cose siano inesorabilmente tracciate. La rabbia è un impeto molto forte. Io faccio un'associazione con la creatività. Non è che siamo una famiglia di artisti, e quindi nessuno è diventato un artista. M. è un artista, lui mi dice che sono un'artista completa. Ho pensato a questa cosa, perché mi sono sempre un pò legata agli artisti che, notoriamente, non sono persone facili. È come se l'arte di arrangiarsi sia anche dovuto a traumi. Mio padre, che ha vissuto la miseria, ha compensato con la comicità, con la fantasia, con l'essere un leader, un trasciatore e quindi si è comunque conquistato un suo posto. Questo è un solco. Questo è un aspetto positivo che nella mia famiglia in qualche modo c'è. Anche mia madre, che si è cacciata nei guai molto grossi, dovrebbe

essere schiacciata dai suoi sensi di colpa, e non lo è. È un modo più egoista il suo, non c'è la creatività, c'è forza, resistenza. Però io la metto comunque nella capacità di ricostruire e per me comunque può stare sempre nella creatività. Sono modi del tutto diversi che abbiamo, anche mio fratello è così, siamo 4 persone molto diverse che non comunicano, non sanno neanche comunicare tra loro. Eppure abbiamo questi tratti in comune, lo scatto di nervi, il carisma, la creatività. Nessuna capacità di parlare di sentimenti e di sentire profondamente le cose perché, secondo me, tutti abbiamo paura di infrangerci.

Io, invece, lo sto facendo, se non sarei neanche qui. Sono quella che ha meno paura, forse ho più resistenza. Questa è un'altra cosa su cui tengo, rispetto a L: Io credo di aver sopperito al non essere profondamente in contatto con me stessa, anche con le mie paure. Il fatto che io non abbia avuto un contatto davvero profondo con le mie paure e angosce, che sono tante, l'ho compensato con un pensarle, le cose, comprese queste paure, che non è che non le vedo, però le penso, non è che le sento, le penso. In questo vedo L, ma questo è anche dovuto alla sua caratteristica.

*Il percorso che ha fatto, sta facendo psicomotricità, ed entrare in contatto con le emozioni, senti che gli serve?*

È molto meno arrabbiato, verbalizza, quindi secondo me c'è già tanta roba e ha 7 anni appena compiuti, quindi non ho più quell'affanno, al che mi sono messa in contatto su questa cosa con lui. Non ce la dimentichiamo, non la trascuriamo, lasciamo anche la spontaneità poi delle cose e delle caratteristiche delle persone, però penso, sono persuasa che ci sia bisogno di fare ancora un po' di psicomotricità, magari in piccolo gruppo, per insegnarli anche come gestire le relazioni con il gruppo, perché lui o governa o soccombe, e questo non mi sembra che possa renderlo tanto felice, e quindi gliela faccio fare ancora in gruppo, cambiando l'ambiente. Gli farei fare anche qualcosa di creativo, e mi piacerebbe che agganciasse il rapporto tra lui e M, con la musica. Può darsi che questa parte sua creativa, possa essere stimolata, un po' più guidata, perché credo che ci sia bisogno anche di contenimento. Prende una cosa e la molla, ne prende un'altra e la molla, e gioca con due pezzetti di carta magari per 2 ore, si autocontiene.

*Quindi quello su cui si potrebbe lavorare, sono sicuramente le emozioni e questa tua invisibilità che parte però dal giudizio.*

Sono scissa, la cerco e non la cerco, non mi espongo, non voglio essere giudicata, ma nello stesso tempo sono anche una certa personalità, con un certo seguito, molto cercata. Sono un po' una personalità multipla. Io ho completa sfiducia in me.

*Ti chiedo ancora due cose: questi pensieri negativi, secondo te, che cosa o chi ti ha portato a questi pensieri?*

Mia madre.

*C'è qualche altro atteggiamento?*

È supercritica, non ce la fa a non dire agli altri come avrebbero potuto fare meglio. E fa solo danni, non ne azzecca una, però ha il Verbo.

*Invece per quanto riguarda tuo padre?*

Non hanno mai passato del tempo con noi, mio padre ci portava a fare, quando era di buon umore, ci portava a fare delle gite e credo che per me quello sia un patrimonio molto importante. Lui ci

portava nella natura e oggi mi rendo conto che per me è stato molto prezioso. Poi credo che lui mi abbia insegnato a relativizzare. Mia madre è tutto il contrario.

Nonostante lui fosse una persona secca, molto intermittente, on-off, mi ha insegnato a relativizzare, lui si è sempre posto delle domande.

Ed è anche una persona che in un ambiente tendenzialmente di destra, mi ha fatto diventare profondamente di sinistra. Devo a mio padre la mia capacità di pensiero spontaneo.

*Qual era l'atteggiamento tipico, o una frase di tipica di tuo padre rispetto ai tuoi comportamenti?*

La sua frase tipica era: "Come ti ho fatto, ti distruggo", e un'altra era: "Tu ti spezzi, ma non ti pieghi", e io ho creduto più a questa, perché non mi distrugge nessuno, perché mi sono allenata.

*Mi dicevi che il loro non è stato un matrimonio d'amore.*

No, questo no.

*Ti sembra che i tuoi abbiano avuto un atteggiamento diverso nei confronti di tuo fratello?*

Profondamente diverso e sbagliato. Mia madre non è stata assolutamente equa, una cosa che mi fa veramente arrabbiare, era tutta T, A. (il fratello) è stato dato a una tata, una vecchia che non aveva voglia di fare niente, che non lo portava neanche fuori. A 2/3 anni è stato dato tre mesi con sua sorella, che lo adora. L'ha mandato piccolo dalla zia. Non è stata una buona madre per mio fratello. Mio fratello, dove lo metti sta. Io ero bella, ero il suo trofeo. Mio padre, viceversa, sin da subito, dalla delusione che ero una femmina e non un maschio, gli ha voluto bene. Crescendo, mio padre mi ha detto: "Non potevi essere tu il maschio? A cosa ti serve tutta questa intelligenza?" Mio padre, mi trattava male, ma mi infondeva fiducia. I miei si sono separati quando io avevo 19 anni, lui 16, e mio fratello, appena ha potuto, ha chiesto di andare in missione e non è mai più rientrato a casa. Vive a Perugia con una donna che gestisce tutto lei.

*Se c'è qualcosa che mi vuoi dire sulla tua famiglia attuale.*

A settembre saranno 18 anni (che sta con il suo compagno). Nel 2011 c'è stata questa vacanza che io ho proprio patito tantissimo. Eravamo io e lui e invece di riavvicinarci, dopo la delusione del tentativo di avere un bambino, in quella vacanza ho provato un fastidio fisico. Passavo tutte le giornate con lui ed era come dire che durante la vita quotidiana era più tollerabile, come è, perché io gli voglio bene. Poi ad ottobre di quell'anno sono rimasta incinta. La nostra vita sessuale per me non era interessante, non ti dico da quando sono entrata in menopausa. L'ho abbandonato in tutti i modi. È tutto molto chiaro. Quando io ho scoperto di essere incinta, avesse potuto mi avrebbe messa nel congelatore, per evitare che succedesse qualcosa a questo piccolo che cresceva, l'avrebbe fatto. Quando L. è nato, ovviamente, come sempre accade, ci si concentra sul bambino. Io invece ho avuto grande esaurimento psicofisico, un grande crollo, ero molto molto depressa. Io ho un tratto depressivo abbastanza importante, molto domato. Il senso di inadeguatezza, di insicurezza in questo caso si è trasformato proprio in una vera depressione. Il periodo pesante è durato fino all'anno e mezzo/due di L e non posso tornare indietro. Penso al solco di L, la ferita c'è. La psicologa dai suoi disegni, mi ha detto che ha un attaccamento insicuro, e mi ha portata subito là. Vedi che le cose si ripetono.

*Si ripetono però si possono riparare, sono ferite che si possono davvero guarire, poi rimane la cicatrice. Lavorando su di sé.*

Infatti è quello che sto facendo, riparare e anche a tollerare le imperfezioni degli altri. Ci sono delle cose, per me, irreparabili su di me, però faccio in modo che le persone più vicine mi possano vedere, perché sennò con un bambino piccolo è l'insicurezza e basta. Credo di essere una donna con un'armatura forte e credo che L. l'armatura la veda e non è positivo.

*La vede, però sentirà anche altro.*

Devo essere più in contatto con l'altro per sentire l'armonia o la disarmonia, perché lui possa sentire e trovare l'armonia o la disarmonia.

Sono una persona un po' ruminante, ma ho molta fiducia in quello che stiamo facendo e sento che mi è molto utile. Prendo molto tranquillamente le cose, poi dopo le vedo come in un film, ma io credo che come spesso mi è accaduto, quando incontro qualcuno e sono scevra da ogni tipo di condizionamento, non ci lega nulla e ci troviamo davanti all'altro, Io riesco ad aprirmi come quando incontri la persona sul treno, sull'aereo, gli racconti la tua vita e gliela consegni molto serenamente, riesco a farlo soprattutto in maniera genuina. Magari dopo ti posso cercare per chiederti di aiutarmi a orientarmi con L, nella scuola. Sento già che in qualche modo sarai una persona nella mia vita. Ti penso con gratitudine, quindi ho dato la mia disponibilità, e ti sono grata, perchè non c'è qualcuno che sta dando all'altro, sento che c'è un profondo equilibrio, io sto prendendo tantissimo, moltissimo. Sono felicissima.

#### 6° incontro 9 agosto 2019

*Sentiti comoda, fai tutti gli aggiustamenti che ti servono con il corpo per trovare la tua posizione migliore, in modo che tu possa stare proprio comoda. Incominciamo dalla testa, senti se è rilassata, anche il collo sia in una posizione che ti faccia stare bene, le spalle appoggiate, rilassate, le braccia appoggiate ai cuscini. Abbandona il tuo corpo appoggiato, così come le gambe, i piedi appoggiati per terra, senti il contatto con i sandali e con il pavimento. E adesso che senti che il tuo corpo è tranquillo e comodo, incomincia a seguire il tuo respiro, che entra e che esce dalle narici, che ti rilassa, che diventa come un'onda che entra un po' più fresca, che esce un po' più calda tiepida. Segui il respiro, che abbia il suo tempo. Rimani così a sentire le sensazioni, una tranquillità anche interna, delle tue parti interne che si rilassano.*

*I tuoi pensieri arrivano e vanno, metti la tua attenzione sul tuo respiro, in modo da assaporare sempre di più la calma che ti può infondere. Ti metterò un dito sul capo, così potrai seguire la leggera pressione che io esercito sul tuo capo. Segui sempre questa pressione, e quando toglierò il dito, tu continuerai a sentire questa leggera pressione.*

*Adesso che sei in questa bella situazione di rilassamento, in cui puoi ascoltarti nella tranquillità, e lasciare che i tuoi pensieri vadano, puoi ritornare nel tuo nuovo sicuro, quel luogo che è fatto di molte sensazioni: sentire l'erba, la sensazione del contatto del tuo corpo con l'erba, sentire la brezza leggera e piacevole che passa nei tuoi capelli e nelle foglie degli alberi. Quindi, rumori molto naturali, come quello dell'acqua che scorre. Provi le sensazioni fisiche quando sei in contatto con la natura, ma nello stesso tempo mantieni la tua individualità. Quindi questa fusione ha dei confini, entro cui tu puoi rimanere te stessa, stando molto bene in questo luogo. E se c'è qualcosa che vuoi dirti in questo momento, sulle sensazioni che provi, va bene, altrimenti se preferisci tacere, va bene lo stesso.*

Questa fusione con la natura mi fa fondere anche con gli insetti, che non mi piacciono, non mi fondo completamente. Non riesco a stare del tutto lì, vado e vengo, ci sono ancora le tracce di un

sono disturbato, una situazione ansiogena che non mi fa rilassare del tutto, è proprio la sensazione chiara di questo nodo a livello del plesso, della bocca dello stomaco, da cui partono sempre le sensazioni più belle, ma anche le contratture, anche un po' dietro al collo.

*Allora, sempre seguendo il tuo respiro, porta l'attenzione all'aria che entra fresca dalle narici e quanto più puoi, la fai andare nei polmoni e poi ancora più in giù, nell'addome. Lascia proprio che si espanda, e poi esce di nuovo leggermente più tiepida e fai qualche respirazione così. Nota anche quel momento di pausa che c'è tra la fine della respirazione e l'inizio della respirazione seguente. Adesso quando espiri, prova a immaginare di mandare il tuo respiro nella zona del plesso, dove senti questo nodo, come se il tuo respiro uscisse da questa zona contratta, come se uscisse dalla pelle proprio in quella zona. Fai ancora qualche respirazione in cui riesci a mandare l'aria sempre lì, come se a ogni ispirazione il tuo respiro riuscisse in qualche modo a entrare in contatto con quella zona e a rilassarla. Poi prova, a seconda di come ti piace, come ti viene di fare, senza pensare, senza giudicare, ma semplicemente facendo, prova a visualizzare il tuo respiro che quando esce, esce dalla parte della cervicale e dove senti che c'è qualche contrattura, qualche fastidio, espiri, visualizza questo tuo respiro che esce dalla zona cervicale, tranquillamente, quasi come una carezza nella tua zona infastidita, un po' contratta. Fai qualche respirazione tranquilla. E adesso prova a immaginare il tuo respiro che esce da ogni zona del tuo corpo, lentamente, tranquillamente, come viene, senza giudicare quello che stai facendo, ma semplicemente provando a farlo. Immagina che il tuo respiro vada in tutte le parti del tuo corpo, nella testa, nelle braccia, fino alle mani, nell'addome nelle gambe fino ai piedi, e poi esce dalla tua pelle, entra ed esce e accarezza tutte le parti del tuo corpo, va a ossigenare tutto, ossigena, rilassa e tranquillizza. (silenzio)*

Molto meglio, solo gli occhi che mi mandano immagini di me e L. nel deserto, secchi, disidratati. Mentre sentivo l'ossigenazione di tutto il corpo, ho avuto questa immagine di me che cerco di aiutarlo ad ossigenare tutto il corpo e non morire, mentre siamo disidratati nel deserto.

*Prova a immaginare che in questo luogo del deserto così secco, che sembra portare solo cose negative, che probabilmente ti mette in ansia, ti preoccupa perché devi salvare L, devi idratarlo, puoi prendere qualche cosa del tuo luogo sicuro e trasportarlo lì, prova a immaginare che tu puoi sentire, magari in lontananza, un rumore di acqua che scorre, il rumore è ancora un po' lontano, ma tu lo sai che c'è, puoi sentirla un po' di più, un po' di più, senti che si avvicina. Intanto continui a respirare ed aiutare L a respirare profondamente, in modo che il vostro respiro vada a nutrire tutto il vostro corpo, ed è un respiro che ossigena, che nutre e che tiene in vita, il respiro è vita. Prova a immaginare qualche altra parte piacevole del tuo luogo sicuro, che può essere questa leggera brezza, che anche quella è vivificante e piacevole, è un vento che fa star bene, puoi sentire il rumore dell'acqua e sai che queste cose ci sono, magari sono ancora un po' nascoste e lontane, ma tu sai che ci sono, che sono le tue risorse, che puoi trovare, puoi usare sia per te che per L, per sopravvivere, per stare bene, non solo per sopravvivere. Forse è solo questione di tempo, forse questione di pazienza anche verso te stessa e darti il tempo di trovarle, queste risorse, perché ci sono, e di avere fiducia in te stessa che le puoi riportare alla luce, e che puoi usarle sia per te che per L. Forse in questo momento ti sembrano ancora lontane, ma sai che ti stai anche avvicinando, e sai che puoi avvicinarti a queste risorse, che sono veramente vitali come può essere l'acqua, il vento fresco, la sensazione dell'erba sotto i piedi, perché dove c'è acqua, c'è vita, c'è tutto.*

*Quindi questo ruscello, a cui ti deve ancora forse avvicinare, devi ancora un po' scoprirlo per poterti sentire sicura, tranquilla, è la vita. Continua a respirare tranquillamente. Se c'è qualcosa che mi vuoi dire, dimmelo pure, ma solo se hai voglia di farlo. (silenzio)*

Sono diventata io il posto sicuro accanto a L, lo abbracciavo. In alcuni momenti ti anticipavo, rispetto a quello che mi dicevi, prendendo l'acqua e ho visto la fonte di questo luogo sicuro, mentre l'altra volta ne sentivo solo il rumore. E questa è una specie di vena sotterranea, piccolissima, accanto a questo mio albero grande, come le fontanelle che zampillano. E poi c'è un rigagnolo che va giù verso la collina. Io sto in alto, il paesaggio sta più in basso, dove forse c'è anche il mare, ma io vedo il cielo. Questa terribile visione di me e L, sdraiati, praticamente quasi morti abbracciati, un po' tipo Pompei, con la pelle secca per l'arsura, io sono andata a prendere quel posto, sono diventata quel posto e abbracciandolo, ho cercato di portarlo là con me, finché l'ho visto con me, sdraiato su quell'erba.

*Benissimo. E come ti senti adesso che sei riuscita a trasformarti in un luogo sicuro?*

Agitata.

*Ciascuno di noi è il luogo sicuro per se stesso, però bisogna che lo riconosciamo, hai sentito e visto l'acqua, le fontanelle e poi l'albero, e sei riuscita a creare il tuo luogo sicuro per te per L, salvando tutti e due.*

Poi a un certo punto, prima di riuscire a vederlo con me sdraiato sull'erba, bello, con questi begli occhioni che guardava il cielo sopra di lui, perché solo io sono seduta e guardo davanti a me, nella seconda visione io e L. avevamo la posizione di quella brutta visione nel deserto, però sdraiati sull'erba e lui aveva questo sguardo verso il cielo, sguardo già di L da grande. Prima di arrivare lì, dicevo, adesso mi sono dimenticata che visione ha avuto. Ah, sì, prima di riuscire a fare questa cosa, ho pensato a L, adesso, a casa, e io qui gli trasmettevo il posto sicuro, ho sorvolato la città, sono andata a casa mia e poi l'ho portato con me.

*È un po' quello che già ci dicevamo, quando una madre lavora su di sé, lo trasmette al figlio, arriva al figlio in qualche modo, e tu gliel'hai proprio portato adesso.*

Adesso sento le lacrime che arrivano, non so perché. Mi sono emozionata. Ultimamente, quando mi emoziono. (posso aprire gli occhi?).

Adesso è passata, sono più se vuoi più rilassata. (silenzio).

*Come va?*

Questa caldana è forse perché mi sono permessa di vivere la paura di non riuscire ad aiutare L ad essere abbastanza felice. Io penso che le persone molto intelligenti non possano essere molto felici, partono con un grande svantaggio.

*Forse la paura che lui non sia una persona felice è un po' la tua infelicità. Però come dicevi sui tuoi, lui non è te, è una persona diversa, che sicuramente ha bisogno perché piccolino, ha bisogno di te come di suo padre, però tu stai lavorando su di te, proprio per stare meglio e quindi in automatico per far stare meglio lui. Quindi questo è il tuo vissuto che affiora e che c'è, che c'è stato, non è stato facile, però il passato non si può cambiare, ma si può fare un cammino diverso, questo sì che si può fare. Non siamo condannati a ripetere per sempre le dinamiche negative di chi c'è stato prima di noi, se lavoriamo su di noi, questa catena la spezziamo, e se sei qui, se fai i tuoi*

*percorsi, questa catena la puoi spezzare. Lavori per questo, lavori per te, lavori per lui. Le risorse tu le hai, mi hai preceduta nelle cose, tu hai visto già prima le tue risorse perché ci sono.*

Certo, ho subito cercato di fare delle cose, con un pezzo di me che sempre rimane molto vigile, mi sono anche detta:” Ma non farti i cavoli tuoi, segui lei” solo che subito dopo hai detto quello che stavo cercando di fare, allora mi sono liberata. Questa è un'altra cosa che ti volevo dire, di quanto è faticoso per me lasciarmi andare, un super controllore, ho imparato a convivere perché spegnerlo mi manda in ansia. Secondo me l'ansia iniziale era il desiderio di spegnere il controllore, di andare nel profondo, lasciarmi proprio cadere. Non devo farlo, cioè lo capisco adesso che ti parlo, se faccio questa cosa, o tento di fare questa cosa, mi viene l'ansia, ottengo l'effetto contrario, tant'è che ho visto tante cose brutte. Ti ricordi quando la prima volta che ti ho detto del luogo sicuro, c'era anche la strega di carta, mi è apparsa, poi sono andata verso gli insetti, gli odori più secchi della natura, di natura morta, che poi mi hanno riportato la secchezza, secondo me era proprio il mio controllore. Sono io che controllo perché questa cosa per me è stata salvifica in tante situazioni. Sto meglio quando convivo con la mia parte super controllante perché l'altra allora è poi libera di andare. Oggi questo controllo l'ho attivato di più. Secondo me è successo questo. Sto cercando di dirti quello che capita per conoscerlo io stessa. Magari è oggi così, invece un'altra volta arrivo con tutto un altro patrimonio di energie e succede tutto un'altra cosa.

*Sei anche arrivata poco riposata, questo già influisce. Controllare in effetti ti fa sentire tranquilla, perché sai che non può succedere niente.*

Non controllo l'esterno.

*Però se uno controlla dentro, può controllare quello che può succedere di negativo, ma anche quello che può succedere di positivo.*

Io controllo tutto, secondo me, dal punto di vista emozionale e sentimentale, io ho imparato a limitare per non soffrire, c'era poi anche non gioire, attenuare tutto, attenua tutto.

*Purtroppo non puoi controllare una parte e non l'altra. Se controlli, controlli tutto e quindi anche le parti belle.*

Sono troppo distaccata, questo è il lavoro che stavo cercando di fare con la mia terapeuta. Io non voglio essere così distaccata.

*Ma tu ti senti distaccata? Per esempio?*

Per esempio non ho più molta empatia con le persone, ascolto, do consigli, mettendomi proprio nei loro panni, quindi veramente in maniera generosa e sincera e autentica, tutto con la testa, però, non con la pancia

*Mettersi nei panni degli altri, non puoi farlo solo con la testa.*

Infatti, quando qualcuno sta male, mi racconta, magari mi sento, mi viene da piangere, ma qua blocco tutto.

*Se ti viene da piangere o ti commuovi o senti delle cose, vuol dire che qualcosa passa.*

La testa parte e io prendo le distanze, quindi comunque governa, prendo le distanze, cerco di attrezzarmi per non farmi risucchiare da quel dolore di quella persona, ne ho paura perché c'è

dell'egoismo, aspetti che sono proprio fatti da distacco. Adesso non sono una bambina vulnerabile, e quindi io vorrei un pochino anche liberare delle cose, non dico che non posso cambiare alla mia età, però non sono una bambina.

*Ci sono queste cose che affiorano, che fanno parte di un passato. Lasciar andare le proprie sensazioni i propri sentimenti, forse per te vuol dire perdersi, mi perdo nell'altro o comunque c'è qualche cosa che non è poi più arginabile, controllabile. Ma esiste anche la possibilità di entrare in contatto con l'altro senza assolutamente perdersi, non c'è o bianco o nero, è cioè mi distacco completamente oppure mi perdo completamente. In un corso di meditazione buddista, ho imparato la differenza tra compassione e pena: la compassione è proprio quando tu capisci l'altro, senti quello che sente, ma non cadi dentro la sua sofferenza e quindi lo puoi aiutare. Se tu senti pena per l'altro, sei completamente preso, e ci cadi dentro, e non lo puoi aiutare perché ci sei dentro anche tu. Questa è la distinzione, a me sembra una cosa importante.*

Questo aspetto positivo in parte ce l'ho.

*Possiamo vedere dei momenti in cui tu sei riuscita ad avvicinarti all'altro senza cadere dentro e senza distaccarti.*

Ci sono stati sicuramente, ma non di recente, c'è sempre quel periodo della questione del tumore, che secondo me mi ha mandata alla deriva, di me stessa, del mondo. Cioè non riesco più a ritrovare una certa sintonia. Prima era sicuramente una buona amica, una persona preziosa per qualcuno lo sono stata, ma adesso no.

*Cosa ti ha cambiato la situazione del tumore, ti ho fatto vedere le cose in modo diverso, le persone in modo diverso o cosa?*

Intanto io ho sempre pensato che se soffro io, se c'è un problema, se c'è qualcosa che mi tormenta, non mi viene come prima cosa di parlarne alle persone vicine. Magari a una persona sul treno, sì. Ma non desidero che la persona mi ascolti per aiutarmi, ma mi ascolti, mi sto ascoltando io, ho questo modo di funzionare. Quindi è facile che ne parli a chicchessia, perché voglio mettere in fila le cose, trovare il gancio, l'appiglio, l'opportunità per sviscerare, per superare, per dimenticare, per rimuovere quello che serve. Faccio anche la rimozione, l'ho fatto un sacco di volte, cancello una persona, la sua amicizia, tutto, da un momento all'altro, dopo un pò, e poi inizio a perdere persino i ricordi. Quindi secondo me, in quell'occasione la paura, la morte, che non concepisco, non riesco proprio neanche a pensarla bene, quando mi concentro su questa cosa, sto solo molto molto molto male. È inaccettabile questo concetto, questa cosa che succede agli altri, ma anche a me, non l'accetto. Eppure l'ho incontrata sempre e ci convivo tantissimo, proprio perché ne ho paura. Questa cosa del tumore, dove c'era una grande percentuale che fosse anche mortale, non ne ho parlato, però è troppo alto, proprio una rottura e avrei dovuto invece parlarne. Il terrore che ti blocca, quel terrore che non ti fa camminare, non ti fa scappare, quel terrore del gatto che guarda il fanale e si fa travolgere: io ho reagito così a questa cosa e secondo me poi non ho ritrovato più nulla, non ho ritrovato più nessuno. Non trovo proprio neanche le persone, neanche mia madre, non trovo più neanche M, le mie amiche più care, l'affetto e il ricordo di questo nostro profondo rapporto c'è, e sono ancora nella mia vita, ma

mi sento come su un palcoscenico e sono degli attori, non mi trovo più, da lì in poi io non sono più riuscita a riprendere il contatto e come dicevo anche l'altra volta alla mia terapeuta, ogni giorno è la morte, sto morendo, sto morendo di giorno in giorno, non sto vivendo e questa vita che è L, è venuta fuori tra l'altro dopo questa cosa, mi tiene in bilico. Quando è nato, per più di un anno, ero sconnessa completamente, da me e dal resto del mondo. Cercavo lo sguardo del mio bambino per restare, se vuoi è stata proprio un po' la rivoluzione, una controtendenza e se vogliamo è l'opposto

della stessa medaglia, però è quello che mi sta succedendo è questo che io non voglio, io non voglio sentire giorno per giorno di morire. È una cosa che è sempre stata lì, latente, da tempo, in quel momento si è scatenata, tra l'altro poi il tumore non ce l'avevo neanche, si è liberata, si è palesata e ha preso il sopravvento. Lì ho cercato di stare, poi sono arrivati gli esiti, non hai un cavolo, e io non sono riuscita a tornare, quando sono arrivati ho lasciato entrare la paura. Vivevo quei giorni, che non ricordo quasi per niente, con il terrore.

*Ti sembra che qualche cosa ricada su L?*

L. pensa sempre che sia arrabbiata, come ti dicevo lui ha una conoscenza o comunque più che conoscenza, che ho sbagliato, lui parla solo di poche cose, cattiveria, rabbia e poi felicità. La rabbia è quella che ci caratterizza tutti e tre, quindi è coerente, la cattiveria è un suo modo spicciolo di parlare delle sue sensazioni più negative. Io gli ho detto che invece spesso sono concentrata, ma la verità è che penso che lui veda la mia cupezza, pur essendo una persona che nessuno direbbe come è triste, spenta, non credo proprio. Lui la percepisce. Essendo comunque i bambini, i figli, così concentrati sulle madri, assorbono molto più quello che trasmettiamo, lui ha troppa confidenza con gli aspetti umani, che è meglio essere confidente più in là, è un bambino. Mi fa vivere con senso di colpa, di inadeguatezza, di incapacità, di non meritarmi le cose, perché L. è un dono, come se io non me lo meritassi. (silenzio)

*C'è sempre un vantaggio secondario nei nostri modi di vivere, cioè capiamo che una cosa ci fa star male, ma non riusciamo a modificarla, perché c'è un vantaggio che si nasconde dietro.*

Esatto, ti giustifichi per certe cose, su questo c'ho ragionato tantissimo. Io ho un vantaggio enorme, tutte le mie insicurezze, non me la cavo, me ne sto in un cantuccio, ne sono conscia.

*Benissimo, perché in effetti uscire da questa zona di conforto, non è facile perché è conosciuta, il cambiamento ci fa paura, anche se ti farà star sicuramente bene.*

Di questo sono perfettamente consapevole.

*Come stai adesso?*

Molto, ma molto più tranquilla di quando sono arrivata qui, non sapevo di non essere tranquilla. Evidentemente c'è stato anche qualche sogno che adesso non ricordo più, niente bello e adesso sono molto tranquilla.

*Anche questo sentirti, fa parte del tuo modo di non sentirti come sei davvero.*

È il mio modo alla grande

*Perché ci giudichiamo.*

Secondo me ha a che fare con un lato mio di superficialità, l'atteggiamento, il qui e ora, la quotidianità, i minuti uno alla volta, sono dei minuti. Sono scomposta e sono un po' scissa, la scomposizione delle cose, un minuto alla volta, è quello che consente di stare. Se io penso tra un anno, sono una depressa, se io mi volgo indietro sono una depressa, se sto nel qui e ora, superficialmente, però qui. Quindi non è che, però mi atteggio, quello sì. È un atteggiamento che ho per stare in questo mondo. (guarda il cellulare) Mi è arrivato un messaggio di gratitudine da parte di una persona.

## 7° incontro 26 agosto 2019

*Oggi ti propongo di lavorare come abbiamo già fatto negli incontri precedenti, con gli esercizi iniziali delle altre volte, a cui aggiungerei qualcosa che riguardi i temi dell'autostima (inadeguatezza, del sentirsi ignorante, non all'altezza, ecc.) Userò una metafora.*

*Siediti comoda, appoggiata bene, poni attenzione a come sei seduta, bene, fai tutti i movimenti che reputi necessari per stare comoda, e anche in seguito, se senti che qualcosa devi ancora cambiare, lo fai tranquillamente. Partiamo dalla testa, appoggiata al cuscino, senti bene l'appoggio della nuca, il collo rilassato, gli occhi chiusi. Benissimo così. Fai caso se senti delle contratture in viso, sulla fronte, sulle guance, la mandibola: sono zone che a volte, senza accorgersene, contraiamo. Senti il collo sempre bene appoggiato, rilassato, che però ti sostiene, e le spalle. Così rilassi la schiena appoggiata al divano, e tutto il busto, le gambe, fino ai piedi appoggiati a terra, che sentono di contatto con le scarpe e il pavimento. Anche le braccia sono comode, appoggiate una sul cuscino e l'altra in grembo. Questo momento è per te e quindi puoi dedicarti a te. Segui il respiro che va, il respiro che viene, così tranquillamente. Ti lasci andare a questo momento di tranquillità, di rilassamento, momento che è proprio solo tuo, in cui puoi lasciare andare i pensieri, i pensieri che si affollano sempre numerosi e veloci. Tu noti che ci sono, però poi li lasci andare, anche se c'è qualche pensiero particolarmente insistente qualcosa che ti preme, che devi fare, a cui devi pensare, lo lasci andare. Forse ritorna, e lo lasci andare di nuovo, un po' come se i nostri pensieri fossero dei pesci che sulla superficie di un lago escono a prendere aria, ma poi ritornano sotto il pelo dell'acqua e scompaiono. I nostri pensieri sono così, e tu li lasci andare tranquillamente. Ecco, benissimo così, respira tranquilla, senti proprio il respiro che va in tutto il corpo, che va nei polmoni, e poi è come se andasse sempre più in profondità: va nell'addome e ossigena tutte le parti del tuo corpo, va nelle gambe e nelle braccia, nella testa, il tuo respiro ossigena e rilassa, accarezza anche gli organi interni, tranquillamente. A volte abbiamo qualche groviglio, qualche tensione, e in questo momento puoi permetterti di rilassare completamente tutto. Ok benissimo, mentre respiri tranquilla, poni la tua attenzione al tuo braccio sinistro, che adesso è tranquillamente appoggiato sulla tua gamba. Prova a pensare che al polso siano legati dei palloncini: il tuo braccio sinistro diventa leggero, molto leggero, lo senti proprio tranquillo, rilassatissimo. Adesso ti toccherò il polso in corrispondenza di dove sono legati questi palloncini e tu sentirai questa leggerezza, e il tuo braccio lentamente un po' si solleva. Il braccio è molto leggero, molto rilassato, segue i palloncini, a cui ne aggiungiamo degli altri, che lo sollevano verso l'alto. Sei molto rilassata, lasci andare tutti i pensieri, tutte le tensioni, lasci che il tuo braccio si goda un po' questa sensazione di leggerezza e provi a vedere, Io ti tocco il polso, se questo braccio riesce nella sua leggerezza, a muoversi, anche di poco, perché è leggero e tranquillo. Ok benissimo e rimani così rilassata, tranquilla. Continua tranquillamente a respirare con calma, a rilassare il tuo corpo, a lasciare andare i pensieri, a pensare che il tuo respiro è una grande medicina per te e per tutto il tuo corpo, e in questo momento è particolarmente efficace perché tu lo stai usando per te stessa, per rilassarti. Ok benissimo.*

*Adesso ti invito a ritornare nel tuo luogo sicuro, in quel luogo che abbiamo incontrato la volta scorsa e che era un luogo che all'inizio aveva delle immagini anche un po' paurose, un luogo desertico in cui tu proteggevi L. Era anche un luogo in cui poi ha incominciato a sentire che c'erano delle cose positive, sentivi l'acqua in lontananza scorrere, il rumore dell'acqua, e sei ritornata al luogo sicuro delle sensazioni naturali piacevoli, dell'erba sotto i piedi, del vento, della brezza tra i capelli e tra le foglie degli alberi, ed è un luogo in cui stai bene, ti senti protetta, è il tuo luogo. Se c'è qualcosa adesso che mi vuoi dire su questo luogo, puoi farlo, ma lo fai solo se hai voglia di farlo, se c'è qualche sensazione nuova, qualche visualizzazione nuova o se c'è qualcosa di intenso che hai voglia di comunicare, va bene, ma va anche bene se invece vuoi tacere e continuare a respirare tranquillamente. Fai come ti senti di fare.*

La salopette, ho la salopette, l'ho individuata subito appena mi hai detto "deserto eccetera". Il campo adesso è ristretto rispetto alla prima volta, lì avevo un orizzonte molto ampio. Adesso invece lo vedo immediatamente, io sono sempre nella stessa posizione, guardo verso l'orizzonte, ho il sorriso, sento l'aria fresca in faccia, ho i gomiti sopra le ginocchia e il mento sopra le mie mani e guardo con questo sorriso l'erba molto molto verde, le fronde dell'albero cadono verso il basso e quasi mi sfiorano la testa. Il tronco è molto grosso e il campo si è ristretto, e questa volta ho anche la salopette, sono molto giovane, una ragazzina, sono spensierata come sono le ragazzine.

Io percepisco, anche se non lo vedo, che è una collina, quel tronco è di una quercia, ma le fronde di un salice piangente. E' proprio un po' una collinetta, dove io sono anche un po' più in alto, vedo le cose un pò dall'alto, è una proprio una collinetta.

*OK. Quindi tu sei seduta ai piedi di questo albero, in questa posizione "fetale, un po' raccolta" e sorridi e guardi anche un po' dall'alto.*

Sì, perché all'inizio è come se guardassi con gli occhi di me stessa lì e vedevo ogni tanto il cielo azzurro, ogni tanto invece mare, perché in realtà essendo su un promontorio, su una collina, ho un orizzonte ampio. Ma nella visione Io mi guardo dal di fuori e non guardo più attraverso gli occhi di me stessa lì, so che vedo l'orizzonte e il sorriso che ho che mi dice cosa vedo. Cioè vedo non dico all'infinito, ma tutto il massimo che lo sguardo può vedere, quindi l'orizzonte.

*Benissimo. E questo che sensazioni ti dà?*

Di una grande apertura, di una grande permeabilità tra me e il resto delle cose. Tuttavia, in questa immensità, la posso fare entrare. Prendo, è talmente grande che prendo, non è che lascio. Forse lascio le tensioni e prendo il nutrimento, l'energia, il soffio della vita.

Bene! In effetti la natura ci dà molto e noi possiamo rilasciare le nostre tensioni, lasciare "le scorie"

*Esatto, le scorie. E quando abbiamo il contatto con la terra, con l'erba, allora possiamo proprio permetterci di prendere e non essere obbligati a dare in cambio. E' una delle poche situazioni in cui possiamo solo prendere, senza doverci sentire in obbligo di dare, e forse per te questo importante.*

Sì, mi sento più libera.

*Anche perché forse tu dai sempre molto.*

A me sembra di non dare niente. Però, forse, visto che se ho sempre questa sensazione di essere consumata, spossata, che le persone mi "ciuccino", allora forse non è vero che non do niente, però a me ultimamente sembra di non dare niente.

*Però questo rimando del sentirti spossata,*

*"Esaurita", mi sento veramente consumata.*

*Certo. Questa immagine dovrebbe proprio darti l'idea che invece, come ti dicevo prima, puoi prendere senza dover sempre per forza dare in cambio, prendere e basta. Ci si sente esauriti proprio perchè non ci si è ricaricati da nessuna parte.*

*Allora goditi un attimo questo bel momento di ricarica che la natura ti dà, in questa visione, di questo tuo sguardo che va verso l'orizzonte, di questo sorriso, di questo albero che ti accarezza con le sue foglie, le sue fronde e nello stesso tempo ti protegge, tu puoi fidarti di lui, affidarti così come ti puoi affidare alla natura e a quella collina che ti sta sorreggendo. E tutte le sensazioni positive*

*che senti, tienile ben preziose, così come è prezioso tutto questo contatto con la natura. Per tenere dentro di te tutte le sensazioni di questa visione, unisci l'indice e il pollice della mano sinistra, e fai questo gesto tutte le volte che vorrai ritornare in quelle sensazioni, quando ne avrai bisogno. Respira tranquillamente in modo rilassato, goditi tutto questo bel momento solo tuo, in cui ritrovi le sensazioni di spensieratezza, di una ragazzina che sono sensazioni tue, che puoi provare anche adesso anche se non sei più una ragazzina.*

*Ok, adesso, mentre sei così tranquilla e rilassata, ti invito ad ascoltare quanto segue.*

*“C'era una volta una principessa che decide di fare ordine nel suo armadio. Apre e scopre che è strapieno di abiti e abitudini che ha indossato durante le diverse stagioni della vita. Ce ne sono di colori chiari, scuri, sobri, accesi, di forme e tessuti diversi, larghi, stretti, lunghi corti. Alcuni che appesantiscono, rallentano e impigriscono i suoi passi, e altri che la lasciano libera di muoversi, di camminare con passo leggero e veloce, alcuni che coprono dalla testa ai piedi, altri che con seducenti trasparenze risaltano le forme femminili.*

*Trova abiti che indossava quando era bambina, adolescente, giovane donna, abiti che ora non le stanno più. Trova abiti e abitudini che amici, amiche, parenti, amanti le hanno messo addosso, con le etichette ben chiare di quello che lei avrebbe dovuto rappresentare per soddisfare le loro aspettative. Ricorda chi glieli ha prestati o messi addosso, con quale intenzione e come lei si sia prestata ad indossarli per essere come gli altri volevano che fosse o perché in quel momento o in quell'occasione non sapeva come apparire.*

*Nota che nell'armadio ci sono anche degli abiti che non ha mai indossato. Come mai? Per pudore, per timore, per riservatezza o perché ha perso un'occasione? Li prova per vedere come le stanno: ora puoi scegliere se indossarli adesso o se eliminarli dalla vista dei rimpianti.*

*Ora che hai visto che nel suo armadio ci sono abiti che non vuole più mettersi addosso predispone tre scatole: una in cui disporre abiti e abitudini da restituire a chi glieli ha prestati, una seconda ciò che non le sta più bene e una terza ciò che potrà indossare in qualche occasione speciale ma che è inutile tenere in vista. Lascia così solo abiti e abitudini che oggi sono adatti al suo corpo, alla sua età, ai suoi desideri, al suo cuore, alla stagione della sua vita.*

*Dopo aver svuotato l'armadio guarda il voto che ha creato. E avverte un senso pieno di libertà. Finalmente si è liberata di abiti e abitudini del passato che non ha più intenzione di indossare. Ora può riempire quel vuoto con una pienezza che avverte profondamente. Ora che sente questa pienezza sa che d'ora in poi indosserà solo abiti costruiti su misura dei suoi desideri e delle sue capacità e con una forma che mette in risalto i suoi migliori aspetti. Abiti che possono evidenziare chi è lei e chi vuole diventare, secondo le varie stagioni della vita.”*

*( C.Casula, Giardinieri, principesse, porcospini, ed. F.Angeli)*

*E ora che hai ascoltato questa fiaba metafora, puoi lasciare che la tua mente, il tuo inconscio, le tue sensazioni vadano a lavorare tranquillamente, se non adesso, quando avrai voglia di farlo, quando la situazione sarà adatta. Ora sai che puoi anche smettere di indossare certi abiti che ti sono stati messi addosso, proprio come la principessa, perché volevano che fosse come loro volevano. Invece adesso puoi permetterti di essere come sei, di ascoltare come sei e che cosa ti va*

*di fare o non fare in certi momenti, quali abiti indossare o mettere da parte, perché non ti vanno bene, non ti piacciono, senti che sono adatte altre cose, altre sensazioni, altri pensieri, altri sentimenti, altre emozioni. Adesso lasciamo proprio che tutte le cose che ci siamo dette fino ad ora, lavorino dentro di te, senza nessuno sforzo da parte tua, deve essere una cosa che viene, che va senza sforzi, senza obblighi e senza giudizi da parte tua verso te stessa. Mentre sei tranquilla, rilassata, comoda e respiri tranquillamente queste sensazioni che hai vissuto, quando avrai voglia, quando per te sarà il momento giusto, puoi incominciare a fare dei piccoli movimenti, se hai voglia di fare così, di riprendere un po' il contatto con la situazione qui in questa stanza, e aprire gli occhi.*

Ti dico del braccio: io lo sentivo molto leggero, però quando mi sono mossa, purtroppo questa parte qua (indica la spalla), non lo ha permesso, volevo lasciare andare, però qua...non avrei potuto .... C'è molto sulla metafora, ho visto molte immagini mentre raccontavi. La metafora dei vestiti ci sta molto con la mia storia: ho fatto l'istituto d'arte moda e costume, di cui non mi importava assolutamente niente, è stato il frutto di una mia inconsapevolezza assoluta su quello che avrei potuto fare, non mi sentivo di poter fare qualcosa finite le medie, cioè non mi sentivo in grado di fare nulla. La maestra di educazione artistica era stata l'unica ad aver detto che avevo una dote. Io ho avuto sempre dei grandissimi problemi con la matematica, col metodo di studio, mi sentivo proprio un po' incapace e quindi volevo fare il liceo artistico, ma mia madre ovviamente aveva le sue idee, diceva che tutti lì si drogavano, non facevano niente e non serviva a niente. Così mi hai scritto all'istituto d'arte. Io avevo 13/14 anni.

Così ho fatto 5 anni di istituto d'arte, moda e costume, dove c'era anche il taglio e cucito, io non so neanche attaccare un bottone. Quindi ho fatto molta fatica a frequentare quella scuola, dove in realtà pretendevano molto, poco artistica o di coltivazione dei talenti, molto tecnica, con una dirigenza, quella della dottoressa Pistoì, che era una persona distrutta dalla vita, aveva avuto dei lutti. Era di un femminismo soffocante, non faceva entrare i maschi nella scuola, dava regole rigidissime, quindi era una costrizione. Io non sono mai stata bocciata, pur cercando in tutti i modi di tagliare da scuola il più possibile, di non studiare. Non mi sentivo in grado di imparare, di apprendere, e mai e poi mai disegnare bene come le mie compagne, e un po' perché quell'ambiente mi soffocava. Quindi la questione dei vestiti ha un senso nella mia vita. L'altra cosa, che però è più importante rispetto a questo, è che M. e altre persone mi hanno sempre detto, che pur non avendo io uno stile, non seguendo la moda e non essendo una molto che dedica molto tempo alla sua cura, allo shopping e queste cose qua, tuttavia sono una persona che fa degli abbinamenti assurdi, un po' il contrario di quello che diceva mia madre, qualsiasi qualsiasi cosa tu metta, è sempre qualcosa che solo tu potresti indossare. Quindi quando la principessa doveva anche restituire le cose che le avevano prestato, i vestiti che hanno cercato di metterle addosso, io in un lampo pensavo che non ho capito che vestiti volevano che mettessi, tant'è che ho piacere a colorarmi, a dipingermi con una tavolozza, a truccarmi, e non tanto perché voglio essere bella, ma perché mi piace proprio cambiare. Quindi mi piace il fatto di truccarmi e la mia faccia è un po' più una cosa, un po' più un'altra. Magari a volte non mi donano neanche, certo alla mia età ho imparato anche a non mettermi delle cose che mi stanno male, mi piace, è quasi come un travestimento. Tuttavia se sto a casa, con una camicia bianca un po' rotta e mi suonano alla porta, non corro a cambiarmi perché sono a casa, e in quel momento sono comoda e non vado a cambiarmi anche se ho una macchia di sugo, perché stavo cucinando. Quindi in queste tre casse, ci sono dei vestiti da sera, quasi carnevaleschi che non metto quasi mai o non indosso mai, ma che io devo avere, stras, luccichini, broccati, colori cangianti,

tessuti particolari, 1 o 2 abiti di quel genere penso che nel mio armadio ci debbano essere e non mi interessa metterli, però ci devono essere, perché è una parte della mia vita, un po' onirica, un po' spettacolare così, c'è stata ogni tanto, brevemente, forse c'è ancora. Comunque in realtà i vestiti che hanno cercato di farmi indossare, compresi quelli fin da piccola, "ti vestirai d'oro, ma non fai la tua figura", io non li ho capiti. Sapendo cosa sono le metafore, ho immediatamente anche pensato alla mia vita e forse il mio problema è che io non ho mai capito cosa volessero da me. Poi la questione del prendere senza dare: qualcuno mi ha già detto più di una volta "Guarda che se ti faccio un regalo, non sei costretta poi a rimediare". Io non mi sono mai sentita costretta, ma lo volevo fare. Però me l'ha detto più di una persona, quindi volevo ma ero indotta, evidentemente gli altri l'avevano capito, io no. Questa è una cosa che recentemente mi ha fatto anche discutere con una mia amica che è una psicoterapeuta che quindi mi stronca in due parole. Un'altra cosa è che (di questo Io però ho fatto anche una virtù in cui invece mi riconosco e mi riconoscono) secondo me le cose sono rotonde, vanno bene e nei rapporti sono virtuose e si rigenerano, quando tutti hanno qualcosa dagli altri, quando ci sono degli scambi, degli equilibri che non devono essere cercati con perizia, ma con spontaneità. Per esempio mi viene facile sul lavoro: vedo i talenti delle persone, anche le carenze, o le parti o le cose che non vengono tanto bene. Il lavoro però ci richiede che venga fatto un po' tutto e nei gruppi di lavoro, io cerco sempre di riconoscere i talenti delle persone e cercare di sgravarli semplicemente scambiando un po' e compenetrando i ruoli. Da un lato questa cosa è molto apprezzata, dall'altro poi viene a volte mal gestita. Quindi qualche volta mi rimandano come aspetto negativo, e su cui io devo lavorare, una non chiarezza sui mandati. Ci lavorerò. Sono io che decido un po' per gli altri, mi viene più da mettere le persone in coppia su una cosa, sentire un po' cosa ne dicono. Quindi, per tornare al focus, è vero che non sono costretta a dare delle cose in cambio, però io ormai vivo in uno scambio.

*Un conto è uno scambio quando hai un fine, per esempio lavorativo. Quando ricevi un regalo e ti senti, anche senza accorgertene, quasi obbligata a renderlo: questa è una situazione molto diversa.*

Io ricevo molti regali e non li restituisco. Certo, quando una persona mi fa 10 regali, vado a fare un viaggio e vedo una cosa che mi fa pensare a quella persona, allora sono un po' portata a farle un regalo. Con questa persona la discussione c'è stata e ho percepito che il suo farmi dei regali, dato che lavoriamo anche insieme, era un po' compensatorio di alcune sue richieste accolte nel lavoro. Per cui scindo la parte lavorativa da quella privata, ci tengo moltissimo e lo faccio molto molto seriamente. Quello che volevo dire è il fatto che lei mi facesse dei regali quando ci vedevamo fuori dal lavoro, poco dopo che magari al lavoro...Forse ti ho un po' deviata facendo proprio quello esempio. Quando me ne ha parlato in seguito al fatto dei regali, lei in realtà me ne ha parlato dicendomi che in generale io correvo a compensare.

*Ti riporto un attimo a L. Questo sentirti spossata, esaurita, mi ha fatto venire in mente quella domenica di cui tu mi hai raccontato, quando eri da sola con L, e che alla fine hai sbottato perché non ce la facevi più. In realtà è poi venuto fuori che tu eri da sola con lui dal mercoledì, quindi era già qualche giorno...*

Sicuramente di affanni. Io poi ho questi sbotti in cui le persone le allontanano bruscamente, oppure non ascolto più, sparisco, chiudo in maniera sembrerebbe improvvisa, in realtà ci sono arrivata col tempo, poi le persone si sentono rifiutate e iniziano a dirmi "Cosa ho sbagliato?". Questo sicuramente non va bene da parte mia.

*Non va bene perché sei tu che stai male: accumulare senza prendere da nessuna parte, è solo un dare. Allora ti senti in colpa soprattutto con lui, col bambino. Bisogna non arrivare a saturarsi completamente. L. ha delle particolarità tutte sue, come tanti altri bambini...*

Lui è un po' ermetico, inizia a dire delle cose sconvolgenti, "Io sono stupido, mamma, io me la sono presa con te, ma in realtà io volevo prendermela con me, io non dovrei essere tuo figlio, non me lo merito". 7 anni. Io rimango lì e lo guardo, ferma, e vedo anche T. bambina, non ero e non sono una plusdotata, a volte ti fai delle domande, o nasci già con delle domande a cui non ci sono risposte.

*Questa affermazione di tuo figlio, mi sembra lo specchio di una cosa che hai detto tu sul tuo essere madre: "Non dovrei essere tua madre, perché non sono all'altezza, perché sono ignorante", quindi vedi che è la stessa cosa.*

Io vedo T. bambina

*Come ti senti adesso?*

Bene. Devo dirti che avevo molta voglia di venire, è un segno evidente che si muovono delle cose su cui sto lavorando, anche se esco di qua e corro al lavoro, e vengo immediatamente catapultata in tutte le cose che non posso fare mentre sono qua, e sono già brava a non farmi assillare dall'ansia. L'albero: ho visto un grande salice, perché nella mia immagine la parte bassa delle fronde sta nel mio campo visivo e poco sopra la mia testa, e dietro ho il tronco che è enorme, tipo di una quercia. Però ho visto questo salice piangente, avrà avuto 100 anni. Da piccola, quando mio padre mi portava a fare il bagno nella Ceronda, dalle parti di Druento e Venaria, c'era una strada con accanto un canale, e c'era un piccolo salice piangente e quando io vedevo quella strada così brutta e quell'albero pensavo: una cosa meravigliosa in una roba brutta. È stato come quella luce che fendeva dalla porta, l'alberello nella desolazione: è sempre stato mio una mia caratteristica. Adesso posso dire che fin da bambina ho sviluppato resilienza, o qualcosa del genere. Quindi il mio albero e salice piangente, adesso mentre te ne parlo ti posso dire che quello è un salice piangente, e mi domandavo come faceva a essere così bello in quel posto schifoso pieno di cemento, che è diventato grandissimo e sta in un posto bello, non in quel posto lì.

*Allora una volta che vai, prova ad abbracciarlo o anche quello di Entracque.*

Lo faccio sempre io e lo faccio fare anche a L.

8° incontro 29 agosto 2019

Da anamnesi EMDR

*Che cos'è che ti darà l'idea che questo lavoro ha funzionato?*

Un pochino mi sento già più posizionata verso l'ascolto e la consapevolezza delle cose, perché la mia sensazione è di aver svuotato la mia vita, nel corso degli ultimi anni, di sensazioni, di stimoli, anche, di rapporti sociali intensi. E' oggettivo per una serie di circostanze e forse anche di mie difese. Però è positivo l'essere consapevole di questo, non desiderare l'isolamento e parlarne, e cercare anche di risintonizzarsi con le proprie emozioni, poiché non è vero che non ne provo, forse

non le considero abbastanza questo sì, e non mi va bene, non mi piace. In realtà il lavoro, da questo punto di vista, mi rimette linea, quantomeno con questa cosa che non mi piace, che sento che io ho sempre rifuggito.

*Quindi un risultato potrebbe essere per te quando sentirai un'emozione chiara, quando la riconoscerai, oppure quando potrai esprimerla*

Quando mi ci soffermerò senza cercare di scappare. Per esempio, oggi sono molto agitata per questa notizia di ieri sera, devo sentirla le cose, viverle, anche quelle negative.

*In questo preciso momento, ad esempio, cosa senti?*

Credo un po' di paura, molta ansia e che non mi sento all'altezza, ovviamente, come ci siamo dette, perché in realtà sono molto piuttosto preparata in questa cosa qua. Quindi, se non dovesse andare bene, in realtà, oggettivamente, non sarebbe responsabilità dei contenuti, di quello che andrò a scrivere, perché penso che siano sufficientemente corretti, argomentati, coerenti. Emotivamente mi rende meno consapevole, più insicura e quindi mi fa anche rendere molto meno.

(la sera precedente ha saputo di dover preparare un progetto per un bando, con scadenza 3 ottobre. Per il mese di settembre potremo incontrarci una volta la settimana)

*Entro certi limiti per questa situazione l'ansia e la paura ci stanno perché c'è sempre un po' una sfida, è un lavoro*

La responsabilità, però è anche la lente di ingrandimento su di me che pesa, dei colleghi che operano in quel servizio e che quindi conta, si aspettano che il servizio prosegua, e dei miei colleghi amministratori che si preoccupano che €600.000 annui restino nostro patrimonio.

*Certo, però nessuno è in grado di aiutarti*

Sì, sicuramente, senza l'aiuto dei colleghi non andrò da nessuna parte, dal punto di vista dell'offerta economica, di cui non mi occupo. Però dal punto di vista progettuale, quella tecnica posso e lo farò anche per sentirmi più parte del gruppo e coinvolgere i colleghi che vi lavorano, però la parte dei miei colleghi dell'amministrazione, gli amministratori della cooperativa e i direttori, non credo che daranno più di tanto una mano, supervisionano e lo fanno perché è la parte più standard.

*Quindi tu sei l'unica che sappia veramente gestirla, questa situazione*

Nel nostro gruppo sì. Costretta, sì, perché basta documentarla, nessuno però si immagina anche solo lontanamente di farlo, perché è un argomento che tratto io da sempre, che ho costruito un modello e quello sì, quel modello lì è fatto da T. e da questo gruppo di lavoro.

*Questo tuo modello funziona?*

Sì. Comunque io inizio a diventare, come vedi, molto agitata e insicura, quindi inizio a guardare tutte le insidie. Quando esce un capitolato, non esce come fosse un contenitore giusto per il modello che tu, in realtà, empiricamente hai costruito. Quindi c'è da fare uno sforzo perché deve coniugare la coerenza alla risposta di quel progetto, perché te la leggerà chi non conosce il tuo modelli, i riferimenti teorici che magari ci ispirano, ma che sono in parte superati, o non utilizzati del tutto, e

quindi non è banale, e quindi secondo me invece è complicato dal fare a teorizzare in modo che universalmente ciò che noi facciamo venga compreso. Io guardo sempre l'aspetto di insidia.

*In questo momento o nel passato, hai avuto delle figure di riferimento, cioè delle persone che ti abbiano fatto un po' da coach, una persona che fosse un riferimento?*

Parlando istintivamente, mi viene in mente una mia carissima amica, che per me è stata anche una persona che ho stimato e che mi ha aiutato a mettere a fuoco ciò che era bene per me, non mi ha mai presa come un vaso vuoto e inserito le cose. È sempre stata una vera amica che godeva della mia massima stima, fiducia, affetto, che davvero per me era come una sorella. Purtroppo le cose cambiano, come in un grande amore. Adesso siamo ancora amiche, ma non trovo più quell'intimità lì. Questo non significa che per un decennio almeno non sia stata lei. E così in passato un'altra mia amica era una persona con cui mi confrontavo sempre, ascoltando con grande attenzione le sue osservazioni. Recentemente un'altra mia amica lo è stata. Quindi non c'è una persona che mi ha accompagnato da piccola, un padre, una madre, un parente, un fratello. Ho più persone, sicuramente più donne e di rapporti paritari, amicali. Sicuramente il mio riferimento costante è quello, anche se sono cambiate le persone. Comunque si sono consumati questi rapporti, questo mi rattrista molto. E questo ha a che fare anche con ciò che sento di me, che mi rattrista perché mi fa sentire in questa seconda metà della vita, a una meta ombrosa, verso la morte, io mi sento proprio camminare verso la morte e anche questo consumo dei rapporti che proprio a un certo punto si sgretolano, forse a causa della vita stessa, che li corrode, forse io li corrodo perché secondo me, quando stimo tantissimo qualcuno, poi però poveraccio questo qualcuno deve sempre restare molto luminoso. Ma tutti noi abbiamo luci e ombre, le delusioni che provo, che ci causiamo vicendevolmente, quando c'è una persona che stimo così tanto, magari alcune sfaccettature che mi deludono, scavano, diventano poi delle grandi distanze, ed è il momento in cui mi sento veramente tradita. Mi causano proprio del dolore, non sono piccole delusioni. Però il terreno viene preparato, e secondo me è un mio atteggiamento, che io recentemente ho realizzato, di dare molto peso alle ombre delle persone, che ce l'hanno tutti, hanno a che fare con l'egoismo. Io mi difendo, metto troppo l'accento su questi aspetti, me li aspetto, perché sono troppo attenta, tac li tengo lì e poi da lì è come se vedessi una piccola crepa in questa bellissima casa, e lì intravedo come questa casa può... Non vorrei essere così. Noto che gli altri sono tendenzialmente diffidenti e poi pian piano si aprono, io sono apertissima e poi mi chiudo. Al confronto con gli altri, per me è una costante. Io sono sempre aperta, vedo sempre tutte le cose, le caratteristiche che mi piacciono di più. Ci sono alcuni aspetti umani con cui non voglio avere a che fare. L'opportunismo e l'approfittare dell'altro, e siccome purtroppo siamo piuttosto brutti come genere, ne incontro tanti. Invece l'insicurezza, magari essere un po' ottuso, chiuso, ma pulito, non sono cose che mi allontanano.

*Tu dici pulito nel senso che non c'è un'intenzionalità. Quando tu senti l'intenzione negativa, allora lì ti allontani.*

Più che allontanarmi, mi interessa un po' meno, perché comunque i rapporti umani sono anche delle piante da coltivare, molto impegnative e quindi è una questione anche proprio di energia. Per una persona, come può essere B, la prima persona a cui ho pensato e che io ancora adesso stimo, c'è stato una cosa che ha fatto, che non è neanche così grave. Eppure mi ha allontanata tantissimo. Trovo che sia stata una reazione da parte mia eccessiva, ma non riesco più a trovare l'altra crepa, quella da cui prendere in abbraccio questa persona. Lei aveva avuto una storia con un uomo, che

dura da 35 anni, e che ciclicamente si separano. Quando si separano, e in quel periodo era la seconda volta che si separavano, e ogni volta che si separavano, era uno stillicidio per me, cioè giorni e giorni a parlare di questa. Io la aiutavo, per separarsene, visto che lei non desiderava stare con lui in quel modo. Tutto questo perché è un rapporto simbiotico, infatti adesso stanno tornando insieme per la quarta volta. La seconda volta che è successo, io già ero soffocata, incursioni in casa a qualsiasi ora eccetera eccetera quindi ero un po' stanca. In più è stata questa cosa, che lei aveva giustamente fatto un percorso con una psicologa, che le aveva parlato di tre figure importanti per B, la madre, io e questa persona. E naturalmente, visto che lei tendeva ad avere dei rapporti troppo simbiotici, con pretese altissime che la facevano anche soffrire, le ha detto di cercare di staccarsi da queste tre persone e lei è riuscita a farlo solo con me. Quindi vederla un po' più distante, che teneva le distanze, mi ha ferita irreparabilmente. Razionalmente lei in quel momento era in difficoltà e ha fatto tutto quello che poteva e non mi voleva fare del male. È una comprensione razionale, ma io non lo so cosa ha fatto dentro di me quella cosa lì, non ce n'è, non si ripara. Mi è mancata tantissimo, adesso non mi manca neanche più. La mia reazione è veramente eccessiva.

*È un abbandono.*

Io l'ho reso un abbandono.

*Perché tu?*

Perché ho reagito in questo modo.

*È comunque un abbandono, che evidentemente è andata a toccare qualcosa di tuo.*

Sono molto capace di cancellare le persone, quasi non ricordo come le volevo bene, continuo a frequentarla e un pochino ci stiamo avvicinando, forse perché è stata una persona importante, quindi non l'ho cancellata. Io ho cancellato quelle persone che mi hanno tradita o delusa, perché sono stata tradita quasi sempre da tutti gli uomini. Il mio saper contestualizzare, il mio essere abbastanza priva di pregiudizi, sono una molto aperta ai modi di funzionamento degli altri, e quindi si entra abbastanza in confidenza. In particolare un mio ex fidanzato, non ha mai tradito nessuno: è molto bello questo ragazzo, ha sempre avuto un sacco di donne che lo guardavano in un certo modo, ma lui è sempre stato fedele alle sue persone, l'unica donna che ha tradito sono io, ero l'unica che era possibile tradire, l'unica che lo avrebbe capito. L'unica in grado di stare con le persone e farle sentire realmente libere. Questo mi piace di più, però c'è anche la mia libertà, ci sono dei confini. Poi nell'esercitare la tua libertà a volte puoi inciampare e far del male a qualcuno in buona fede. Penso di averlo fatto tante volte, non me ne sono resa conto, è molto probabile.

*Ma questo ti fa venire in mente qualcosa tornando indietro nel tempo, certi atteggiamenti, di essere stata anche ferita, dai tuoi genitori, dalla tua famiglia d'origine oppure questa propensione a buttarsi nei rapporti, cominciare con una grande apertura e poi ritirarsi?*

Mi sembra che tu stia tratteggiando un po' mia madre che dice spesso “io me ne frego, io me ne frego”, che poi non è vero perché è una persona completamente soggiogata da quello che pensa possano essere i giudizi delle persone nei suoi confronti. È una persona molto sorridente con tutti, sempre gentile, però in realtà non le sta bene niente dell'altro, critica. So di aver subito la sua influenza, però sono una persona diversa, a questo aspetto sai quanto ci penso, è un funzionamento

che ho visto. Il mio cruccio non è tanto liberarmi dagli atteggiamenti di mia madre, quanto non imprigionarci L.; certi atteggiamenti, anche la gestualità, il modo di reagire a certe cose, sono veramente dei modelli che si apprendono. Vedo anche alcune inclinazioni della testa di mia madre quando pensa, so quello che pensa perché anch'io faccio così. L'atteggiamento predispone in un certo modo, quindi probabilmente mi ha anche influenzata in alcuni aspetti, e io oggi faccio una fatica tremenda a stare vicino a lei, che mi sto comportando con lei nel modo che dicevamo prima, e non riesco a trovare in questo momento degli appigli per sentire che le voglio bene, so che lei mi ha anche passato modi di funzionare, che non mi fanno sentire in armonia.

Ma non voglio accusare lei, è una questione che adesso sono madre, ho talmente paura di passare le cose a L, che mi rendo conto di averle assorbite e poi c'è una cosa oggettiva, cioè il mio compagno mi dice sempre "Sei come tua madre, stai diventando come tua madre". Io inizio ad averne paura e a rendermi conto che lei è sicuramente più dentro di me di quanto abbia sempre pensato nel sentirmi diversa.

*I nostri genitori sono dentro di noi, però da una parte bisogna accogliere quello che c'è dentro di noi di loro, anche quello che non ci piace, ma soprattutto distinguere quello che davvero è nostro da quello che, come i vestiti dell'altra volta, ci sono stati messi addosso.*

La severità nei miei giudizi è un aspetto che mi è stato messo addosso, che un po' in parte indosso bene nell'essere molto richiedente, ho delle aspettative, ma anche questo me l'ha messo addosso, questo è l'aspetto su cui sono in crisi, è l'aspetto che dà più conseguenze alla mia vita è che io vedo che originano da lì.

*Quindi da una parte richiedente...*

Mia madre è richiedente verso l'altro, io non tanto

*Quindi lei è stata richiedente anche nei tuoi confronti, e le aspettative sono tue.*

Richiedente verso tutti, non va mai bene niente.

*Il richiedente che ti è stato dato, se tu riesci a vederlo, può diventare un aspetto molto positivo nel senso che tu fai le cose bene.*

Io le faccio bene, ma non le concludo mai bene, una mia caratteristica è stata quella, con tutto quello che faccio, alla fine lascio sempre una sbavatura, un'imperfezione, una stecca, mollo sempre un attimo prima di concluderlo bene e ho fatto tutto bene fino a lì, cioè investo sui miei fallimenti (ride).

*Però, adesso, riguardo il lavoro che devi fare, i lavori che sicuramente hai già fatto, tu li hai conclusi bene...(silenzio) non lo ammetti?*

In realtà adesso sono nella possibilità di arrivare a costruire le cose e quando hanno una forma lasciarla nelle mani di qualcuno, che è un modo per non concludere, però siamo nell'ambito lavorativo, e per il mio ruolo ci sta.

*Come hai fatto ad arrivare a quel ruolo? (silenzio)*

Muovendomi bene nelle cose che facevo, o non c'era nessun altro disponibile, un po' una cosa e un po' l'altra. Un po' la capacità, un po' la fortuna perché non ero stata certo sponsorizzata inizialmente, poi si è tolta la persona che non mi sponsorizzava. Va anche detto che se lei non mi avesse ostacolata, ci sei arrivata anche prima. Non c'è stata solo fortuna, sono stata anche in gamba. Io, che alla fine mi sono dedicata, auto promossa, e un po' dedicata ad aspetti diversi e quindi se vuoi mi sono anche creata un terreno.

*Te lo sei costruito tu questo ruolo?*

Un po' sì.

*Rimaniamo sulle aspettative, che tu dici sono tue.*

Le aspettative sono mie, per qualcosa che è successo che razionalmente posso anche comprendere, però la reazione mia è così profonda.

*L'essere richiedente dall'aver aspettative non è tanto diverso, richiedi molto, ti aspetti molto*

Sì, infatti sono assolutamente collegate

*E poi c'è la delusione*

D'altra parte, quando hai troppe aspettative, stai investendo su quello. Soprattutto quando hai delle aspettative verso di te, io invece da me mi aspetto sempre poco, perché non mi sento mai in grado di arrivare, inutile mettere l'asticella alta, altrimenti fallisco sicuramente. Sulle richieste di mia madre, chi le ha mai capite, avesse le idee chiare, ma non sono neanche mai state codificate, penso neanche per mio fratello, e mio padre non ci ha mai dimostrato di averne, non mi aspetto niente, non vali niente. Da ragazzina, lui era il grande nemico giurato. Oggi, da adulta razionalmente lo comprendo con tutta la sua vita, è come se lo perdonassi di più, ma è talmente incapace di sentimenti che alla fine non puoi odiarlo. Invece per mia madre provo astio, non la reggo, mi dà fastidio proprio tutto di lei, ed è bruttissimo perché la vedo non contentissima, però ben disposta, magari le affido L. perché comunque mi aiuta tantissimo e poi quando torno magari possiamo stare 10 minuti, meglio sei, perché già dal settimo minuto in poi inizia a darmi fastidio e reagisco male davanti a L. Quindi, per tornare alla mia angoscia, sto trasferendo a lui tutto il peggio perché è evidente, proprio fisicamente, anche se stessi zitta, quanto mi irrita.

*Perché pensi di trasmettere il peggio a L?*

Perché è bruttissimo, una figlia che non sta con sua madre, spesso l'allontana, è aggressiva, rifiutante.

*Però se con tua madre non hai avuto un rapporto, questa è la verità che tu trasmetti a L.*

La parabola è un po' quella, da bambina io adoravo mia mamma, poi crescendo, diventando una donna, nel funzionamento con l'uomo, con il mio uomo, lei nel funzionamento nei suoi rapporti diventa una persona per me invece inaccettabile. Sei mia madre, perché se tu non fossi mia madre, non saresti una persona con cui mi verrebbe voglia di fare una chiacchierata.

*Ci sono due cose importantissime: una è che tu riconosca che questo atteggiamento che tu hai avuto con tua madre, che ti ha dato un'impronta, lo hai adoperato con altre persone, l'imprinting è quello, questa sorta di innamoramento, poi il riconoscimento della persona, le delusioni eccetera. L'altra cosa importante è anche che tutti noi abbiamo un modello di padre, di madre, perché tutti noi abbiamo dei bisogni affettivi. I genitori sono persone, quando noi ci rendiamo conto che sono persone, cade il mito, questo entro certi limiti è positivo, perché hai il senso di realtà e conquisti i tuoi confini. A L tu stai presentando una realtà, cioè di un rapporto tra madre e figlia che non è stato veicolato tanto sul grande sentimento, di sentimento ce n'è sicuramente, ma non abbastanza per te, se ancora senti questo risentimento nei confronti di tua madre. Probabilmente lei non è stata una madre, come si dice, sufficientemente buona.*

Tutto pulito, in ordine, “mangiata”, la casa perfetta, lei si sente sempre molto indaffarata e quindi poi non c'è tempo per due chiacchiere, per un gioco insieme.

*Questo, anche se può essere molto doloroso vederlo, è più sano che non mascherarlo*

L'ho visto molto bene con L, e la differenza tra mia suocera e lei, la qualità del tempo che passano insieme, lei prende L e se lo porta in giro nelle sue cose, quando non ha le sue cose, c'è la televisione. Invece l'altra fa la schiava, è un altro modello che non mi piace, quasi proprio fisicamente lo zerbino, cioè lui le cammina anche addosso, nei loro giochi lui decide e lei esegue. Però capisce cosa vuole, più di me addirittura. Tra l'altro, io non sono capace a giocare, perché con me non ha mai giocato un adulto, però non è che lui fa le cose che devo fare io. Se facciamo delle cose insieme, a volte ho bisogno di un terzo, che può essere un museo, un'attività di teatro, perché effettivamente non sono così capace di fare i giochi, come “negoziotto”, i giochi di ruolo, ecc., ecco non sono brava, molto non mi vengono, invece M. è molto capace a farlo, infatti sua madre lo faceva con lui.

*Mi sembra proprio che vada bene che tu lo porti in un museo o lo porti al cine con un amichetto..*

Mi piace andare nella natura, fare il bagno nel fiume, tirare le pietre, raccogliere cose, e mi sembra una figata. Spesso andiamo al cinema, la qualità del tempo che posso passare con lui è fin troppo piena, va bene anche stare a fare niente davanti alla televisione.

*Guarda le cose positive che fai, perché sono veramente molto belle. Anche L. sa che ci sono delle cose che fa con te, con suo padre ce ne sono delle altre.*

### 9° incontro 2 settembre 2019

*Segui con lo sguardo il mio dito che si sposta verso l'alto, senti le palpebre si muovono, velocemente, senti gli occhi che bruciano, puoi anche chiuderli. Fai il check del tuo corpo, senti se sei appoggiata bene, se il collo non ti dà fastidio, se è abbastanza rilassato, anche le spalle, che in questi giorni stanno portando dei pesi. Adesso lascia che sostengono soltanto te, in questo momento, la tua testa, sufficientemente rilassa per farti star bene. Poi senti com'è l'appoggio della schiena, se sei comoda, con le braccia e le mani rilassate e tranquille, l'appoggio delle gambe sul divano e i piedi che sentono i sandali e l'appoggio per terra. Fai dei bei respiri tranquilli. Segui il respiro, l'aria che entra tranquillamente e che esce, il respiro che si calma, che si allunga, che fa rilassare tutto il tuo corpo, il respiro che arriva nei polmoni e poi poco per volta scende*

*nell'addome, entra nel tuo corpo e si spande a rilassare tutto, le tue braccia e gambe, la tua testa, che in questo momento ha bisogno di rilassarsi e di dimenticare per un attimo tutti quei pensieri che possono agitarci, preoccuparti, affaticarti. Tranquillamente respiri e ti rilassi e lasci che il tuo respiro ti culli e accarezzi tutto, anche dentro di te, in modo che anche internamente tu ti senta rilassata, come se il respiro andasse da accarezzare e a calmare tutto quanto dentro di te può essere ancora agitato dalla giornata o dai pensieri del futuro. Lascia che questo respiro come una medicina, una carezza ti rilassi tranquillamente e svuoti un po' la testa da tutti questi pensieri che arrivano, ma che tu vuoi puoi lasciare andare.*

*Respira così tranquillamente e adesso ti invito a ritornare nel tuo luogo sicuro, su quella collinetta che mi hai descritto, dove ti vedevi ragazzina, spensierata, in questa posizione anche un po' fetale, a contatto con la natura, con un grande albero, il salice dietro di te che ti protegge, che ti sostiene e le sue fronde arrivano a toccare il tuo viso, queste fronde che ti proteggono, tutti questi aspetti della natura che ti fanno star bene, il tuo sguardo che guarda lontano, fino all'orizzonte e che ti dà questa sensazione di tranquillità, di spensieratezza. Benissimo, continua a respirare tranquilla in questo bel luogo sicuro, che ti fa stare bene, protetta dalle fronde e dal tronco dell'albero, del salice, albero che per te ha dei significati importanti. Ti invito a unire il pollice e l'indice della mano sinistra, in modo che tu possa radicare dentro di te queste belle sensazioni, visualizzare questo luogo e tutto quello che c'è intorno, fuori e dentro di te, nel contatto con questa natura che ti piace e ti fa star bene.*

*Bene così, respira tranquillamente, goditi questo momento di tranquillità tutto tuo, nulla ti può disturbare in questo tuo luogo sicuro. Ora io ti invito a continuare ad osservare sempre più profondamente dentro di te questo tuo stato mentale, in cui puoi anche percepirti meglio e puoi anche pensare di cambiare qualche cosa, sempre in meglio, dentro di te e pensare che magari questi cambiamenti potranno manifestarsi da questo momento in poi, mentre continui a respirare tranquillamente e a sentire, percepire bene tutte queste belle sensazioni piacevoli, soprattutto di sicurezza, di tranquillità. La natura ti infonde sempre delle sensazioni piacevoli. Ora ti invito ad immaginare, visualizzando, una persona davanti a te che ti guarda e tu il suo sguardo e verso di te e tu senti che questa persona dal suo sguardo ti vuole davvero bene, è una persona che ti vuole molto bene, e non ha importanza, non è importante è che tu questa persona la riconosca tra le varie persone, se accade va benissimo lo stesso, ma questo sguardo così pieno di amore, di affetto nei tuoi confronti, ti incuriosisce e hai voglia di sapere come quella persona fa a volerti così bene e ad amarti così tanto, come fa a dimostrarti questo affetto, questo amore.*

*(silenzio)*

Io ho visto subito una ragazza con occhioni marroni, dolcissimi, capelli anche lei un pochino mossi dal vento, lunghi, come se fosse un disegno della ragazza giovane che sta nel luogo sicuro, che sono chiaramente io. Non che mi somigli particolarmente questa ragazza rappresentata come un disegno, un acquarello, ma appena mi hai chiesto di vedere una persona, è proprio venuta questa ragazza, che all'inizio è girata di spalle, in piedi, che guarda in su. È stata una specie di sovrapposizione, come quella stregghetta delle prime volte. Non guarda l'albero, ma è in una situazione urbana, e guarda il cartello divieto di sosta. Ha però i capelli un po' mossi dal vento ed è un cartone animato, è fatta di carta come quella stregghetta. Quando tu mi hai detto "C'è una persona" è come se io avessi visto il volto di questa ragazza molto bello, quando però hai detto che guardava con gli occhi carichi di affetto nei miei confronti, limpidi, ma né caldi né emozionanti, io visto immediatamente il volto sorridente della mia nonna materna, e anche mi è presa, come in questo momento, una grandissima voglia di accarezzarle la faccia e di essere abbracciata, e di sentire la sua voce che, con quel suo sorriso molto ampio, mi dice "Ciao gioia, come stai?"

*(si emoziona e piange)*

*La nonna materna che ti voleva bene, quella con cui tu sei stata anche molto, e che ti chiamava gioia.*

Quando tu mi hai parlato di qualcuno che ti guarda con degli occhi che esprimono l'affetto, non poteva essere quella ragazza, un disegno un po' alla Holly Hobbie, disegni degli anni 70 che andavano tanto. Ho visto questa ragazzina un po' Holly Hobbie rispecchia l'età che ha il mio sguardo adolescente. Però quando hai detto che questa persona ti guarda con uno sguardo carico di affetto, io non ho più visto questa immagine, ma ho visto mia nonna è stato così improvvisa che non l'aspettavo e non l'ho chiamata io alla mente, che mi hai emozionata come se fosse qui.

*Perché questa nonna è stata importante per te quando eri piccola*

È mancata quando io avevo 12 anni. Oggi si vede che questo luogo sicuro mi porta indietro nel tempo e forse anche perché da quando il salice di quando ero bambina, mi porta indietro a un tempo che era spensierato, per inconsapevolezza, perché ai bambini anche le cose non proprio belle, fatte però dalle persone di fiducia, restano comunque cose giuste.

*Questa nonna fa parte di questo periodo spensierato. Quali comportamenti vedi in questa nonna che ti esprimono il suo amore verso di te?*

Lo sguardo, perché era una persona di poche parole, severa con sé stessa e con gli altri, molto cattolica, timorata di Dio. Ha vissuto anche la povertà, era una persona che si rifugiava nei romanzi. Poverina, avrà sognato sempre di essere da un'altra parte, perché non ha avuto una vita facile. Io a 12 anni questo non lo sapevo, ora collego. Aveva 7 figli, tanti nipoti. Io sapevo che mi amava in maniera speciale e ho avuto il privilegio di stare con lei più degli altri, forse le ho voluto più bene che gli altri nipoti.

*Quindi c'è stato tra di voi un rapporto speciale, anche se lei non faceva differenze, tra voi due c'era grande affetto, grande amore.*

Mia nonna era malata, aveva avuto un infarto, io ormai c'ero e qui ha continuato a tenermi.

*E cosa facevate insieme?*

Non aveva tempo di occuparsi di me, non è che giocasse, però mi portava ai giardinetti, si sedeva sulla panchina e parlava con le altre persone, io giocavo. Mi lasciava giocare con i suoi foulard, lei aveva la passione delle collane e dei foulard, e forse la passione che ho per i gioielli di plastica o poco più, arriva anche da lì, da questi giochi che facevo con le sue collane, l'imprinting arriva da lei, avevano colori, trasparenze, erano appariscenti. Mi lasciava giocare con i suoi tesori. Quello, anche se ero piccola, era percepito come un privilegio assoluto: foulard di seta, la collana col pendaglio, gli strass, con tutte queste cose non potevano giocarci i bambini, era una donna di altri tempi, e i bambini non giocano con le cose dei grandi. Faceva un pò finta di non vedermi, e poi, il diadema intorno che lo teneva e andavo da lei, rimaneva meravigliata perché per lei ero bellissima. In questo mio travestirmi, tornava sempre l'atmosfera arabeggiante: lei era nata a Tunisi ed è stata strappata da quel posto quando aveva 50 anni, con la metà dei figli già sposati a Tunisi, che se ne sono andati in Francia, e quelli da sposare che con lei l'hanno seguita in un campo profughi a Napoli e poi a Grugliasco. È morta neanche vent'anni dopo questo sradicamento. Era una persona piena di malinconia.

*Però capace di voler molto bene a te.*

Nonostante fosse severissima.

*Il suo sguardo era pieno di amore per te. Adesso che la vedi davanti a te, secondo te che cosa pensa lei di te?*

Ero una bimba molto bella e queste cose le facevano paura, mi ha sempre detto che dovevo essere vanitosa e che non dovevo fare di questa cosa assolutamente uno strumento: lei è stata violentata, Io questo l'ho saputo dopo, quindi evidentemente essere attraente per lei era un male assoluto, una condanna. Penso che se mia nonna mi avesse visto crescere, non avrebbe capito tutte le mie scelte, però mi avrebbe sostenuta perché sono una persona alla fine con quei valori cristiani, come la carità, la fratellanza, me li ha trasmessi lei. Sono una brava persona. Io pativo pregare, la chiesa fredda, la paura di essere giudicata da Gesù. Nonostante questo non sia stato per me è una buona cosa, comunque io alla fine sono un po' quello che lei voleva che io fossi, ci sono arrivata con altri mezzi, non di certo perché sono timorata di Dio, però sono arrivata lì, cioè la persona con i miei difetti, ma il più possibile equa. Mia nonna aveva proprio imparato a non essere vista, "Io non mi intrometto", si vedeva che si mordeva la lingua, quella era la cultura, l'educazione che aveva ricevuto. Lei aveva un filtro per dirmi le cose, da quel pochi ricordi che ho, era filtro del Vangelo, della religione quindi magari sceglieva di dirmi che era Gesù che voleva certe cose, invece erano le sue parole. Con questo per me Gesù è una cosa molto, se avessi la macchina del tempo, non avrei dubbi, vorrei conoscere lui. Se proprio se vogliamo mettere a fuoco questo, mia nonna e mia madre, anche se diverse, mi hanno passato il guardarmi da fuori e giudicarmi con neutralità: "Sto dando fastidio, sto facendo del male a qualcuno? Non è la strada giusta. Non sto compromettendo nessuno? Vivo la mia libertà" Con una certa severità, che è lo sguardo che io ho su di me, che è stato posato su di me da mia madre e da mia nonna, una in maniera mitigata e l'altra diretta, comunque giudicante. Io ho sempre convissuto con la sensazione più del male, perché dal male ti devi, ti devi attrezzare.

*La nonna ti ha trasmesso comunque, anche in questo momento, amore verso di te.*

Amore, soddisfazione, orgoglio...

*Come ti parla questa nonna?*

Mia nonna sorrideva poco, aveva uno sguardo sempre concentrato, pensava ad altro, era sempre nervosa, mal tollerava mio nonno, anche se avevano un rapporto simbiotico, un pò come me e il mio compagno, che battibecchiamo sempre, però non stiamo mai molto separati uno dall'altro. Però se il suo sguardo si posava su di me, io lo vedevo che si ammorbida. Mi riscaldava. Quando ci vedevamo, io mi lanciavo su di lei, tra le sue braccia, e lei mi accoglieva tutta. Penso di essere stata fastidiosa, ma lei mi tollerava. Gli altri, quando lo facevano, li cacciava. Io lo notavo, mi dispiaceva per gli altri, e quindi cercavo di comportarmi come lei chiedeva agli altri, però godevo di questo privilegio, perché quando eravamo da sole perché, si faceva pastrocchiare, sbacchiare, pizzicare continuamente.

*Quindi questa nonna ti accoglieva così come eri, così come sei, e questo sguardo che ha anche adesso su di te è così, di accoglienza.*

Sì, e mi difendeva dagli altri. difendeva dagli altri, cercava sempre di togliermi il malocchio, c'era sempre questo argomento, di questa bellezza, che secondo lei attraeva invidia e l'invidia portava il malocchio. Queste sono credenze arcaiche, per cui io provo un fascino pazzesco. Quindi lei era un pò magica, perché mi difendeva dicendo: "Ma, vabbè, è una ragazza come le altre" lei diceva

“ragazza” anche se ero una bambina altre. Cercava di sminuire. Io un po' capivo, capivo che c'era qualcosa da cui lei mi voleva difendere e poi da più grande, verso i 12 anni, ho messo a fuoco questa cosa. Aveva anche dei modi dire, quando si fanno gli scongiuri, quindi ogni volta che qualcuno diceva: “Che bella”, lei diceva “Barcalla”, che in arabo voleva dire “salute”, chiamava salute contro la iettatura, poi c'era “Sangu meo” in siciliano, perché le era nata a Tunisi da genitori nati in Sicilia e che da giovani si erano trasferiti in Sicilia, e che parlavano un dialetto siciliano antico. Conosceva molto bene l'arabo, il francese e l'italiano, era molto intelligente, che se avesse potuto studiare...lei aveva imparato a leggere e scrivere in tutte queste lingue da sola.

*Continui a vedere questo sguardo che non è solo più carico di affetto e di amore, ma è anche carico di altre cose, accoglienza, protezione...*

Era molto vigile, poche parole ma questo sguardo sempre molto attento, a cui non sfuggiva nulla, gli occhietti neri, molto vispi, tendenzialmente uno sguardo autorevole, però come guardava me, si scioglieva e mi sentivo proprio amata. Vicino al comodino aveva le madonnine, quelle di plastica che io adoro, il crocifisso, il rosario, però non era profana, mi ha dato una visione particolare. Io ho un lato mistico, dove mi affido, è qualcosa di magico, incomprensibile, dove non cerco le risposte scientifiche perché sono anche fatalista.

*Quindi una figura importante, che ti può accompagnare, che ti può stare anche vicina*

Nel mio essere mistica e nel voler credere a qualcosa dopo di noi, che purtroppo non riesce a consolarmi, ma non importa. Comunque qualche volta faccio delle preghiere, quando ho bisogno di affidarmi a qualcosa che non conosco, perché sono in un vicolo cieco, non vedo il bandolo della matassa, allora mi rivolgo a Dio, e poi subito dopo F e mia nonna. F. è il mio primo fidanzato che è mancata o penso che magari sono già in un'altra vita e quindi resta solo lo ricordo, se invece sono nel mondo dei morti, sono i miei spiriti guida.

*Quindi due persone che ti amavano, che ti hanno amata e ti da cui ti senti guardata con questo sguardo. Abbiamo individuato due persone che tu hai detto giustamente “due spiriti guida”.*

Non hanno a che fare per niente con l'essere un modello in vita, però accettare la loro perdita forse non era possibile, io non l'ho accettata, quindi sono in vita con me, non andando al cimitero, non pregandoli, però ho cercato di trarre forza da loro. Io li tengo in vita e sono molto vitali nella mia vita.

*È il modo che abbiamo per tenere in vita le persone che non ci sono più, cioè tenerle proprio dentro di noi, sentirle anche vicine che ci accompagnano. Questo è un modo molto importante per mantenere vivo tutto quello che di positivo c'è stato con loro e che ci hanno trasmesso.*

È molto importante.

*Dà un senso alla loro vita e anche alla tua.*

La loro morte però per me non ha senso.

*Per la morte delle persone che amiamo e che ci amano, non possiamo trovare delle spiegazioni razionali, non ci sono. Però possiamo mantenere quello che ci hanno dato, questo sì.*

In questo ho visto il mio bruttissimo rapporto con la morte, è visto mio figlio che ha 7 anni è l'ateo per eccellenza, penso di avergli mio malgrado passato delle cose, e stavo riflettendo sul fatto che è

successo due volte recentemente che io dicevo: <"Ahi ahi ahi, questi acciacchi, sto proprio invecchiando!" "No mamma, sei giovane!", ho riso, poi la seconda volta che ho detto:"Sono un po' vecchia!" non devo dire questa cosa perché vecchio = vicino alla morte, e lui poi, con le domande che si pone. Ecco anche l'attaccamento un po' insicuro che ha, perché comunque io sono una persona che ha la morte proprio dentro, sento che ogni giorno è un giorno verso la morte, è normale, ma io la sento proprio vicina, quindi voglio stare un po' più attenta rispetto a questa cosa.

*Anche verso di te.*

Di conseguenza, perché il regalo che mi ha fatto L. è quello che, grazie al fatto che lui è più importante di me, io riesco a liberarmi da certe scatole d'acciaio che mi chiudono come una morsa.

*Come ti senti? (è emozionata, piange).*

Sono ancora rilassata, anche se ho aperto gli occhi. Sono molto emozionata perché questa visione è arrivata come se fosse qua, il ricordo di quello sguardo, di quella voce, di quella freschezza e morbidezza della sua pelle, non ce l'avevo più. Quindi in questo momento è successo qualcosa per cui sono veramente emozionata, perché è arrivato un ricordo libero, che era lì e che è come se fosse emerso da una stratificazione di tali e tanti i ricordi di una donna di 49 anni quasi, che ha perso sua nonna quando ne aveva 12. È come se lui avesse trovato una strada ed è arrivato, come se io l'avessi salutata ieri.

*Quindi, a proposito di emozioni, ecco qua una bella emozione, legata a una persona molto positiva per te, se la indichi come spirito guida*

Protezione, quindi guida nel senso di angelo custode. Anche F, che è morto che aveva 21 anni, che può essere ascritto guida, non come modello di vita e neanche lei.

*Però come angelo custode sì, e anche questo F, di cui non mi avevi ancora parlato.*

Ero proprio una ragazzina, quando questo bellissimo ragazzo, molto molto simpatico, che faceva parte del mio gruppo di amici, si era proprio incaponito con me, che invece avevo in mente un altro ragazzo, che conoscevo da quando andavo alle elementari. Contrariamente alle altre, io non uscivo coi ragazzi. Poi questo D. mi aveva corteggiata e io l'avevo baciato. Poi questo F, pian pianino, scaltro, furbo, bello, mi aveva conquistata, anche un pò per fare ingelosire D. F è stato accanto a me e siamo cresciuti insieme fino all'età di 19 anni e lui 21 anni, quando è morto; gli ultimi due anni non sono stati belli, perché lui aveva conosciuto l'eroina. Siccome era una persona generosa e facoltosa, i tossici lo cercavano ed è morto nel giro di due anni. È stato un bivio profondo, è cambiato tutto nella mia vita. Per la nonna, che sapevo che era malata e che sarebbe morta, e speravo che sarebbe successo il più tardi possibile. Poi la tragedia di scoprire che F era un tossico, è stato uno schiaffo totale; aveva deciso di disintossicarsi e dopo due mesi che non usava nulla, è venuto da me, io gli ho aperto casa, gli ho detto che non era vero che non l'amavo più, l'avevo visto di nuovo bello, che l'avevo dimenticato. "Ok, ci vediamo domani". Era tutto contento, lo saluto, ed è stata una volta che l'ho visto perché poi, evidentemente lui è andato a festeggiare. L'ho rivisto in un sacco nero, con la faccia fuori, lo sguardo con gli occhi non totalmente chiusi, non dovevo vederlo. E in più la cosa ulteriormente grave di questo episodio, è che il fratello, che non aveva capito che F fosse un tossicodipendente, è rimasto così scioccato da tutto, che il giorno del funerale mi dice che aveva l'aids. Io sono una scioccata e guardo la sua bara che entra in un loculo, accanto a

cui ce n'è un altro, e penso che quello è il mio posto, perchè eravamo stati insieme proprio la sera prima. Comunque ho fatto gli esami all'Amedeo di Savoia, è stato tremendo perchè all'epoca, sto parlando degli anni 90, non si sopravviveva molto a questa malattia. Poi c'erano i controlli, eccetera.

*Questo momento è stato molto traumatico per te*

Sì, e neanche la possibilità di elaborare la morte di una persona che ami che ti dicono che ti sta uccidendo, ti ha inoculato un virus, e non era vero. La parola che esce, uno pensa e gli esce la parola. Questo andare a fare gli esami, è negativo, però bisogna rifarlo. Vivo o muoio? Come quando c'era la mola vescicolare.

*Direi che sono temi da affrontare perché legati al senso di morte che temi di trasmettere a L. Adesso, per ristabilire un po' un equilibrio emozionale, ti inviterei a tornare allo sguardo della nonna e anche a vedere che tu hai sentito una forte emozione, tu che pensi di non essere capace di sentire emozioni.*

Di tenerle. Vedi quello che ho fatto: perché siamo finiti a parlare di F. un minuto prima che me ne vada? Perché io non tengo le cose oppure le moltiplico così tanto che non le tengo lo stesso.

*Secondo te perché non le tieni?*

Effettivamente ho parlato dei due miei angeli custodi.

*È un tema importante per te, quindi ora sei consapevole di avere provato un'emozione positiva, di aver visto la nonna, di aver parlato di lei che ti voleva bene, che ti trasmetteva protezione, difesa, accoglienza. Tieni caro dentro di te questa emozione che ti dà la nonna, perché anche l'altra volta che abbiamo parlato di persone di riferimento, non l'avevi citata.*

10' incontro 10 settembre 2019

*Seduta, rilassata, fai qualche respiro profondo (sospira), dopo le corse fatte, in strada, sul lavoro, la ricerca del posteggio, le preoccupazioni e le ansie per le scadenze. Ecco, così, il respiro è più tranquillo, più rilassato.*

Induzione

*Io ora ti metto una mano sul braccio, così, e tu senti la pressione della mia mano, leggera, eventualmente il calore, presta attenzione alla mia mano che appoggia sul tuo braccio. Ecco, così. Fra un po' toglierò la mia mano e tu continuerai a sentire per un po' la pressione della mia mano poggiata sul tuo braccio. Mantieni la tua attenzione lì. Va bene così, benissimo, rimani pure così tranquilla, rilassata. Se ci sono dei pensieri, lasciali andare, concentrati sulle sensazioni fisiche, il respiro ti rilassa, prenditi questo momento per te.*

Luogo sicuro

*Ora ti invito a ritornare nel tuo luogo sicuro, quel luogo particolare, con la ragazza seduta sulla collinetta, è spensierata, con le fronde che le accarezzano il viso, senti la brezza tra i capelli e tra le fronde dell'albero, che è un salice, dietro di te, che ti protegge, e tu ti senti tranquilla e sicura. Ti*

*senti protetta, nella natura che ti fa stare bene, ti fa sentire in comunione con lei, pur mantenendo la tua individualità, i tuoi confini, in un ambiente positivo e favorevole. Va bene così, continua a sentire la piacevolezza della situazione, e a percepire tutto quello che succede intorno a te e dentro di te, con il grande salice che hai visualizzato, che è un albero che ti corrisponde, con i lunghi rami che ti accarezzano, ti proteggono, ma che ti permettono anche di avere uno sguardo molto ampio all'orizzonte. Sei su una collinetta, in una posizione un po' più alta e puoi vedere davanti a te tutto quello che la natura ti offre. Va benissimo così, respira tranquilla, e senti dentro di te tutte le sensazioni che ti dà tutto questo, e anche la spensieratezza di questa ragazzina che è una parte di te. Ora unisci il pollice e l'indice della mano sinistra, per ancorare dentro di te le sensazioni positive che stai provando nel tuo luogo sicuro.*

*E ora ti invito a immaginare davanti a te, una persona, che l'altra volta hai identificato come la tua nonna materna, una persona che, con il suo sguardo, ti comunica amore. E vedi se questa persona, se questa persona, con il suo sguardo, il suo atteggiamento, riesce a comunicarti, e se è sempre lei, questa persona che tu identifichi come un modello affettivo, anche se diversa da te e tu diversa da lei, però tra di voi c'è stato uno scambio di sentimenti profondi.*

In realtà è lo sguardo di mia mamma, che vedevo quando ero piccola. È uno sguardo sorridente, ha degli occhi enormi, un sorriso bellissimo, dei denti stupendi, bianchi, molto radioso. C'è un giorno particolare, quando rientravo dalla colonia, il soggiorno era stato particolarmente lungo, lei è arrivata in ritardo, di poco, ma l'ansietta che avevo nel ritornare a casa, rivedere le mie cose, si procrastina tutto, poi lei è arrivata, dal portone del chiostro del 1600 dell'ospedale psichiatrico di Collegno dove lei lavorava. Lei ha attraversato la penombra, io ho visto il suo profilo in controluce e aveva un vestito con le margherite bianche e il pistillo giallo che svolazzava. Mia madre non è una persona che ha messo tanto i vestiti. Mi è sembrato di vedere quasi la Madonna, bellissima, che mi veniva incontro con un sorriso d'amore e lì ho capito che aveva sentito la mia mancanza. È uno degli sguardi di mia madre che conservo, per ricordarmi che lei mi ha amata tantissimo. Per quanto sia incapace di far stare bene le persone, lei mi ha amata tantissimo.

*Questa è una bella immagine di tua madre, che ti comunica che ti ama, che lei sei mancata. Guarda bene questa mamma con il suo sguardo, prezioso, di amore nei tuoi confronti, anche la bellezza di tua mamma, che si è messa un bel vestito, che non è solo esteriore, si è vestita anche di un bel sorriso, di un bello sguardo. Nonostante tante cose verso di te, ti ha amata e ti ama. Goditi un attimo questa sensazione di amore della tua mamma, così bella e così radiosa nel vederti, perché sicuramente era così per te. E adesso prova a pensare che quella persona che ti guarda con tanto amore, che è così felice di vederti, e a cui sei anche mancata, quella persona potresti essere tu che ti guardi, che provi amore verso te stessa, che ti sorridi in modo radioso, a cui sei mancata. Prova a guardarti con quegli occhi, come ti ha guardata la tua mamma, e provare le sensazioni di affetto e di amore nei tuoi confronti. (silenzio). Cosa senti in questo momento?*

Bisogna tornare a me cucciola, bambina, mettendomi al posto di mia mamma mi guardo come se io fossi adulta, mi guardo come se fossi quella bambina, allora di riesco a voler bene a quella bambina, che stava spesso da sola, che si doveva un po' arrangiare, che era indipendente, sufficientemente ubbidiente, anche se con la voglia di affermare il suo carattere, a cui era più facile cedere alle richieste degli altri invece che portare in fondo le sue idee. Una bambina accomodante, ubbidiente, di cui i miei genitori si fidavano, fiducia mai tradita anche crescendo, equa, “non chiedo e non mi

aspetto”, sono schietta, con tutte le architetture che tutte le persone si costruiscono, ma niente più del necessario, abbastanza trasparente, voglio bene anche alle mie fatiche, alle cose che da ragazza pensavo fossero i miei punti di forza, e che oggi invece considero vulnerabilità, tutta quella energia pazzesca che avevo, sentivo, che mi teneva vivace, e che pensavo fosse la mia aura positiva, che attraeva, oggi invece la vedo un po' come un punto debole, nel senso che sono una persona con un sacco di pezzi vulnerabili, e quel modo di essere così vivace, molto legato alla vita, era un modo per fare, invece che essere. Ero abbastanza consapevole del mio modo di essere, perché una parte di me cercava delle risposte nel profondo, ma non tutta, solo un pezzo. Posso volermi bene, ma una parte di me non mi stima, ho delle spinte a non volermi bene.

*Quali sono le parti a cui vuoi bene? Prova a guardarle con questo sguardo, di affetto, prova a vedere questa bambina che è cresciuta, è diventata adulta e che ha delle parti positive.*

La mia intelligenza, intuisco le cose, capisco, ma non mi autorizzo a farlo, e questa è la fonte della mia depressione, sono un po' triste. Pensare di sbagliare sempre e capire un secondo dopo che avevo ragione, non fidarsi, sprecare tempo ed energie, non fidandomi, che mi chiude in un velo di tristezza. Mi sento sempre un po' spostata da me stessa, quindi non del tutto presente a me stessa, perché non mi sento, non mi do retta, non lo faccio subito. Così ho passato tanti anni a fare e non essere, nelle fasi della mia vita. Trattarmi come se io non fossi io, sentirmi parlare tra me e me, che rende meno armonioso, presente, unitario, consapevole me stessa. È vero che sono una che si interroga, non do niente per scontato, però non riesco a spiegarla questa cosa.

*È un po' come se la tua parte istintiva, che sa cosa sarebbe giusto fare, non è ascoltata.*

Ha a che fare con l'insicurezza, c'è un contraddittorio, e mi ha sviluppato un pensiero più articolato, ascolto le persone, entro nelle situazioni, così sono vigile e presente nella situazione, diventa anche una virtù, ascolto davvero l'altro, soprattutto in quelle situazioni che hanno a che fare con l'animo degli altri. Però se è riferito a me, è come se io mi spezzettassi un pò. Fin da bambina ero così, attraverso l'amico immaginario davo voce a me stessa, laddove non avevo il coraggio di farlo.

*Questa parte di non ascoltare la tua parte istintiva, dove l'hai imparata, c'è qualcuno che ti ha detto che era meglio usare la razionalità? Cosa ti fa paura di te stessa se tu dessi retta a questa voce?*

Penso che abbia a che fare con la difesa contro le delusioni, i fallimenti, gli abbandoni, l'istinto ti può portare anche a situazioni poco controllabili. È una forma di controllo, ma è anche vero che io sono abbastanza disorganizzata. È una forma di controllo sentimentale.

*È la paura della perdita di controllo*

Non lo so.

*Per te cos'è l'istinto?*

Intanto è salvifico, ti fa sentire un pericolo, ti fa alzare la guardia. L'istinto mi ha parlato e mi ha detto “Questa persona non va bene” e io non l'ho ascoltato, per esempio nelle situazioni sentimentali. Sono abbastanza autolesionista. È la prima cosa che ti dà il guizzo, vado di qua o vado

di là, a volte il corpo va da una parte, poi se mi viene un dubbio, allora vado dall'altra parte, ma il mio è un intervento che di solito castra il mio istinto, poi riaggiusto tutto.

*In quali situazioni il tuo istinto ti ha detto “non andare da quella parte, non stare con quella persona” e tu lo hai fatto lo stesso?*

Con una persona di cui mi sono innamorata e con cui non sono mai stata bene, sono sempre stata innamorata fino al momento in cui ha deciso di lasciarmi, perché aveva un'altra. Ho sofferto tantissimo, profondamente, tanto quanto un lutto. Non sono mai stata me stessa, sempre un po' in soggezione, perché tutto mi diceva che questa persona non andava bene, non mi faceva del bene, non era innamorato di me, aveva un'influenza negativa. Anche i miei amici non mi davano il loro consenso.

*Eri molto innamorata della persona o dell'amore?*

Sicuramente dell'amore, stranamente mi innamoro quando ho voglia di innamorarmi e questo ci dice delle cose. La cosa che mi ha fatta andare un po' fuori da me, aveva a che fare con la chimica, con l'attrazione, è stato molto bello provarla. Non è la cosa principale per me, e non dura tantissimo, invece per questa persona ho provato attrazione sempre. Era una persona negativa, un po' una sanguisuga, in realtà mi ha usata per traghettare da una grande delusione d'amore ad un altro. Ha agito su di me il fatto che fosse un artista, noto nell'ambiente musicale, e anche il tipo di vita che mi faceva condurre, viaggi, cose molto belle. Non sono venuti fuori altri aspetti, la fiducia, il senso di appartenenza, i progetti in comune, amici e affetti in comune. C'erano sempre grandi emozioni, grandi esperienze. Lui a volte non c'era, e non mi annoiava mai (io sono una che si annoia facilmente), era come una droga, anche quando non c'era, le telefonate e i messaggi erano bellissimi. Era un seduttore e lui mi ha sedotta per due anni. Mi ha lasciata e mi ha smontata, senza rendermi conto che mi aveva tolto la stima in me stessa, se mai ce l'avevo avuta. È stato proprio andarsi a mettere in una situazione in cui alla fine mi sono sentita un'idiota totale. Mi ha anche tradita, ma io non lo vedevo.

*Ti sentivi quasi onorata?*

Sì, lui era affascinante, “Lui, proprio me?”

*Forse avevi bisogno di sentirti considerata. Questo ti dice qualcosa rispetto alla tua storia personale?*

Ad un certo punto l'istinto mi aveva fatto dire a questa persona “Tu non mi ami, voglio indietro la mia vita, non voglio più perdere tempo ad aspettarti”. Lui lì mi aveva ri-sedotta, portata anche a Lisbona, e 10 giorni dopo mi ha lasciata per quest'altra donna. Nel lasciarmi mi ha detto che non mi aveva mai amata, che io non ero un'artista, che io ero bellissima e intelligentissima, ma lui al suo fianco voleva qualcuno che avesse un nome, successo. Così mi ha distrutta. Perché essere crudeli con una persona che non ti sta trattenendo, non ti sta creando nessun problema?

*Personalità narcisistica, lui vincitore.*

Io di gente così ne ho incontrata, anche al lavoro, mi dà fastidio che riescano ad agganciarmi, e trovo sempre qualcosa di buono in loro. E non capisco perché faccio questa cosa.

*C'è qualcuno nella tua famiglia così affascinante, brillante?*

Forse mio padre

*E da tuo padre ti sei sentita amata?*

No. Nella sua incapacità di amare, sì, ma proprio incapace. Ancora adesso, chiamarlo papà è quasi imbarazzante, non è una cosa con la quale ho confidenza. Poi da piccola avevo anche un po' paura.

Io ho molto a che fare con gli artisti, che sono persone molto egoiste, e mi sono chiesta perché mi lego a degli artisti, e poi mi lamento che sono completamente presi dalle loro cose, e io penso anche che io alla fine non resto legata. Sono persone che non hanno bisogno di me, mentre non va bene con quelli che hanno bisogno di me. Posso tollerarlo da mio figlio che, tra l'altro ho avuto tardi perché l'istinto materno non scattava dentro di me. L'artista va dietro le sue ispirazioni, crea, è una persona complessa e questo ciclicamente mi interessa e coinvolge. Io mi annoio molto facilmente e il contesto in cui si muove è molto dinamico, mi affascina e diverte.

*Un po' come tuo padre.*

Sì, assolutamente.

*E con il tuo compagno?*

Il rapporto è finito, non mi sento amata. All'inizio sì, più lui di me. La mia zona confort è più ampia di quando ero ragazzina, infatti adesso sono più calma. Essere in salute, contenta, mi basterebbe per essere serena. I miei demoni sono insicurezza, che non ce la farò mai a raggiungere successi, obiettivi, ad essere una buona madre, una buona compagna. Infatti ho mollato di essere una buona compagna. Come madre, ci sono dei giorni in cui non mi sento una buona madre. E sono felice, tollero molto di più di non essere in altre cose, come se dovessi togliere da qualche altra parte.

Per me è normale, ma poi sto male, a disagio. Per esempio quando dico a L "vieni qui", lui scappa sempre. Quindi mi incavolo e basta. Soprattutto al mattino. Questa cosa mi sta affaticando, siccome ha 7 anni, lo riprendo anche. Poi mi arrabbio. Se lascio fare a M, il bambino come minimo arriva in ritardo, urla di più, va a scuola senza merenda. Se io non ci sono, M si attiva. Se sono lì presente, lui non parte proprio. Io mi lamento, ma alla fine porto avanti io la baracca. Questa sono.

*Questo ti deriva da quella bambina, che guardava il fratellino?*

Sì, ma mi stava sulle palle perché dovevo rinunciare a fare delle cose.

*È un meccanismo che assomiglia a quello col figlio, anche se le relazioni sono diverse.*

Che poi mi basterebbe poco, mezz'ora. Annuncio quando vado in bagno e dietro la porta incominciano a chiedermi delle cose.

*Forse lo sguardo della persona non vede ancora tutte le tue parti positive, vede una persona che deve, mi sembra ci sia un dovere essere una buona madre ecc. che sono modelli irraggiungibili*

Non ho neanche un modello in testa

*Però sei sempre tesa a..*

Quello che mi manca e stare da sola.

*Prova a dare una veste ufficiale a questa voce, se vuoi scrivi cosa senti.*

C'è sempre una lotta.

*Credo che abbia a che fare con quella bambina, a cui è stato chiesto di essere grande. Quanta responsabilità ti è stata data.*

E poi i paragoni. Mia madre lo fa ancora adesso (anche con L). Gliel'ho detto, a mia madre, ma questo mi preoccupa molto. Ho paura di ripetere le cose, col mio sguardo diretto, severo, gli ho parlato in modo autorevole "Però mamma con questo sguardo mi fai paura". Una parte di me ha detto "Vai", l'altra ha detto "No", è partita una paranoia. L'istinto ha detto "Yeha"!

*Non dico paura, ma con i figli un po' di timore ci sta. Non sono adulti, hanno bisogno di confini e glieli dai anche con un po' di timore. Anche con le spiegazioni, ma una sola volta.*

*Ascolta l'istinto*

### Ultimi incontri

Gli ultimi incontri, fino al 6 ottobre sono stati dedicati a compilare e commentare la Scala VRS e il Questionario finale E.M.D.R.

## **RINGRAZIAMENTI**

Il primo sentito ringraziamento va all'Istituto CIICS Franco Granone, per avermi dato l'opportunità di seguire il Corso di Formazione in Ipnosi Clinica e Comunicazione Ipnotica, che mi ha svelato un mondo di preziose informazioni, tecniche ed esperienze relative all'Ipnosi.

Un grazie al Dott. Antonio Maria La Penta che, attraverso l'Istituto, mette a disposizione le sue conoscenze e la sua esperienza ed ha curato l'organizzazione in modo impeccabile.

Grazie al dott. Ennio Foppiani, che mi ha seguita pazientemente e con preziosi consigli nella stesura della tesi, facendomi accedere alle sue illimitate conoscenze.

Grazie a tutti i Docenti, preparati e disponibili, il cui apporto scientifico e personale è stato di grande valore.

Grazie a tutto il personale dell'Istituto, sempre gentile e disponibile.

Un grazie particolare a T.P., la mamma di L., che si è fidata e affidata, la cui collaborazione ha permesso che il mio lavoro potesse essere svolto. A lei rivolgo le parole che mi ha scritte nel messaggio che mi ha mandato alla fine del percorso:” Grazie T. per avermi accettata e grazie per avermi dato fiducia”.