

“IMPERFEZIONI D'AMORE”

GENITORIALITA' AL FEMMINILE:

DALLA SOLITUDINE, ALLA PATOLOGIA FINO ALL'INCONTRO CON LA PSICOTERAPIA IPNOTICA.

Chi si affida alla psicoterapia, molto spesso non conosce le tante sfaccettate teorie che la sostengono e compongono, ma ciò che risulta davvero fondamentale è la fiducia che il paziente ripone nel terapeuta. Prima di lasciarsi andare e di divenire recettivo a nuove idee, prima di sentirsi tranquillo e di rivelarsi, la persona ha bisogno di rendersi conto che il terapeuta sia in grado di capire e di accettare la sua situazione problematica.

Lo psicoterapeuta neo-ericksoniano si armonizza con il mondo del paziente facilitando la comprensione, adattandosi in modo flessibile, e costruendo piano piano il *rapport*. Ogni persona che entra nel mio studio racconta una storia unica, esclusiva e che soprattutto mi interessa moltissimo, una storia che crea sofferenza per la quale autenticamente chiede aiuto.

Le pazienti che incontreremo man mano si presentano davanti a me con due tratti importanti in comune: la condizione di madri “sole” e una diagnosi di malattia importante che le ha fatte sentire in qualche modo “imperfette”, sbagliate, cattive madri nei confronti dei loro figli, ma soprattutto colpevoli e impaurite.

Il filo conduttore di tutti questi percorsi di guarigione è stato l'incontro, unico e a volte inaspettato, con la psicoterapia ipnotica.

Con la psicoterapia ipnotica possiamo andare oltre il comune linguaggio delle parole e accedere a soluzioni e a collegamenti che ignoriamo di possedere, per trovare una nuova via di analisi e confronto con la realtà.

Per capire che cosa significa fare i conti con una malattia, è importante tenere presente che ogni essere umano, nella sua vita, redige un piano futuro costituito da progetti, sogni, aspirazioni. Una diagnosi di malattia importante rappresenta un evento inatteso e indesiderato che interrompe e muta tale piano così faticosamente costruito. Si tratta di un'esperienza di perdita paragonabile a un lutto che impone al soggetto una ristrutturazione completa della sua vita e costringe a rielaborare le proprie aspettative verso il futuro. Con la malattia queste persone sono state costrette a rimettere in discussione l'immagine del sé: la nuova immagine era malata, e comportava quindi una svalutazione della propria identità.

Scoprire da avere la SLA, come Federica, o il cancro, come Lisa, danno una prospettiva di morte e incertezza tali da impedire di progettare qualsiasi cosa:

“Lei è qui perché la mia famiglia vuole così perché se fosse per me comprerei un biglietto di sola andata per la Svizzera.”

Il suo regno è un enorme divano letto bianco nel salotto della sua casa che profuma di fiori. Attorno, tanti libri, le fotografie più care, il telefonino a portata di mano: è l'unico modo che ha per comunicare attraverso un'apposita app.

Federica, 47 anni, bella, occhi azzurri e corpo statuaria, trascorre sdraiata parte della sua giornata, tra brevi sprazzi di normalità che le consentono solo una passeggiata di pochi minuti appoggiata al suo inseparabile bastone... decidiamo che sarò io ad andare a casa sua come faceva la psicologa precedente mandata dall'associazione AISLA (che lei ha letteralmente cacciato dopo due sedute).

“Le presento la mia adorata Cleopatra: le antiche regine stavano adagiate su una chaise-longue, non è vero?” scherza Giorgio, il marito, forse per sdrammatizzare, forse per ammorbidire l'atmosfera severa che si respira in casa.

Federica ha uno sguardo duro, pieno di rabbia, sprezzante, che colpisce.

Giorgio rimane accanto a noi e racconta la storia di Federica, guardandola e cercando il suo sguardo di approvazione.

Una vita, la sua, all'insegna dell'autonomia, una donna forte che ha imparato molto presto a cavarsela da sola. Nata in Francia da una famiglia benestante, perde il padre poco più che adolescente; un padre che l'adora e la fa crescere al suo fianco, tra la passione per la vela e il mare e un grande senso del dovere e del lavoro.

E' il 2 luglio del '91 quando la motocicletta di suo padre fa un frontale con un'auto di alta cilindrata, lui muore sul colpo.

Molti anni accanto ad una madre debole che cade in depressione e che morirà qualche anno fa.

Vent'anni fa conosce l'amore della sua vita che la porta in Italia e con il quale ha due figli, un maschio che ora è all'università e una femmina di 12 anni. Suo marito è buono ma viaggia moltissimo per lavoro e lei cresce i figli da sola, non se ne lamenta ma Giorgio confessa di non essere stato abbastanza presente e di sentirsi in colpa, Federica annuisce e si percepisce un pizzico di rammarico.

Quasi come un destino il 2 luglio del 2018 al ritorno da una bella vacanza in Corsica in barca a vela, comincia a sentire un dolore alla gamba destra...

Da lì comincia un calvario di radiografie, tac, esami di ogni genere e poi la diagnosi che si posa su tutta la famiglia come un macigno: sclerosi laterale amiotrofica, (SLA).

Uno dei primi sintomi è la mancanza di voce che isola Federica dal resto del mondo, le piaceva parlare, urlare, discutere, confrontarsi con gli altri usando la parola, non poter più comunicare in questo modo è la cosa che la fa più arrabbiare. Il marito mi racconta il loro calvario: *"Federica ha cominciato ad avere male ad un piede, in realtà le cedeva, e contemporaneamente problemi alla voce. Due sintomi apparentemente distanti e innocui, ma, non so perché, non mi convincevano e così ho proposto a Federica di fare una visita dal neurologo. Sa, sono sempre stato un po' ipocondriaco.*

Quando viene pronunciata la parola SLA la reazione è di black out, tutto si ferma. Poche parole, nessuna speranza di cura e una sentenza di morte senza rimedio.

Il neurologo si alza e se ne va, lasciandoci lì in quella stanza vuota e silenziosa.

A me hanno dato un opuscolo per famiglie che spiegava cos'era la SLA, è stato come se il tempo si fermasse, nessuno di noi due ha guardato l'altro, ne ha proferito parola, fino all'arrivo del neurologo. Al suo rientro, ci ha consegnato una ricetta, un appuntamento per la prossima visita, un saluto veloce accompagnato da una frase che nessuno di noi due potrà mai dimenticare:

"Le consiglio di sistemare i suoi affari personali".

Federica è immobile, non piange, sembra quasi di pietra, ma i suoi occhi sono rabbiosi e tristi allo stesso tempo. Con lo sguardo fermo ascolta il racconto di Giorgio, lo fermo un attimo e gli chiedo di lasciarci sole un pochino, se avrò bisogno lo chiamerò.

Con Federica, proprio per il clima pesante di morte che si è creato e la difficoltà di comunicazione capisco immediatamente che un colloquio tradizionale sarebbe l'ennesimo monologo di chi vuole a tutti i costi fare "qualcosa".

Decido così di creare un rapport in modo ericksoniano:

"Federica, se per lei va bene, non parleremo affatto, ho pensato di fare un'altra cosa. Naturalmente può interrompermi in qualsiasi momento, vuole provare?"

Le spiego brevemente cosa faremo, ma in modo molto semplice e senza dilungarmi più del dovuto.

Con la sua app mi chiede se non voglio sapere nulla di lei.

"No, per ora mi interessa solo regalarle un'esperienza diversa, che spero le piacerà. Se preferisce può chiudere gli occhi, le chiedo solo di ascoltare la mia voce."

La porto in una esperienza di rilassamento verso una

giornata al mare

"tu puoi vederti... immersa in quelle onde tiepide...in un mare trasparente...puoi sentire come ti avvolge... con la sua tenerezza... un alito di vento accarezza la tua pelle...ad un certo punto decidi di nuotare in quel mare calmo, le piccole onde ti chiamano...l'acqua è tiepida e sostiene il tuo corpo... facendoti sentire leggera..."

L'induzione non era preparata, e neanche io, questo fa diventare il tutto molto più naturale, sciolto, senza regole. Funziona perfettamente!

Federica si rilassa, e questo è già un grande successo.

Il nostro secondo incontro si apre all'insegna di un sorriso, Federica mi accoglie in piedi davanti alla porta, è sola, senza suo marito e mi accompagna fino al divano, dove si distende, mi scrive sul telefono: "Posso chiudere subito gli occhi?"

Così cominciamo subito...ma per questa induzione mi sono preparate bene, ho studiato il mare e la navigazione.

Oltre la tempesta

"Abbiamo quasi terminato il corridoio del Pireo ...quando proprio davanti a noi cominciano i fulmini...i fulmini in barca fanno paura...la maniera migliore di "non" prendere un fulmine è continuare a navigare...la tempesta in arrivo decide di girare, e... venirci incontro...riduciamo le vele, prima il fiocco e poi la randa...Il

passato ed il futuro si annullano, esiste solo quel momento. ...risaliamo la tempesta, cercando un approdo sicuro, resistiamo fino ad intravedere finalmente il porto e siamo finalmente fuori...siamo un equipaggio che può superare qualsiasi tempesta..."

Federica apre gli occhi con la fatica sul volto ma con una luce diversa, non dice nulla e mi accompagna alla porta, ma mi saluta con un sorriso.

Le nostre sedute, proprio per la difficoltà di Federica nella comunicazione e per la sua scarsa resistenza alla fatica, durano meno del solito, ma così abbiamo concordato per agevolare il lavoro.

Federica continua le sedute di psicoterapia ipnotica con un nuovo obiettivo, quello di riuscire a imparare a vivere il tempo che le rimane, senza la fretta di farla finita, ma affrontando un sintomo alla volta. Il nostro patto è che lei potrà sempre esprimere con me il desiderio di morire, in qualsiasi momento si sentirà di non farcela. Potrà essere libera di esprimersi in ogni modo e, durante le nostre sedute, avrà un tempo e un luogo per manifestare tutti i sentimenti che prova, senza scagliarli contro i suoi cari in modo inefficace e doloroso per tutti.

Oggi Federica non c'è più, con una velocità che ha del sorprendente e senza che i sintomi potessero invadere completamente tutto il suo corpo, il 2 luglio del 2020 si spegne serenamente, dopo aver "sistemato" tutti i suoi affetti.

Questo caso mi ha coinvolto moltissimo ed è stato diverso da tutti gli altri, sento di essere cresciuta moltissimo insieme a Federica e grazie a questa famiglia coraggiosa.

Anche Cristina mi porta una patologia importante con una difficile risoluzione:

"Mi sento come se ballassi sulle punte sopra dei chiodi"

Ho incontrato Lisa nel mio studio circa un anno fa, è una donna giovane e molto bella ma con lo sguardo triste e malinconico. Comincia subito a raccontarmi la sua storia.

Lisa è una donna di 39 anni, molto bella ma con lo sguardo triste, che vive sola con le sue figlie.

"Mio padre è andato via di casa 15 giorni prima che nascessi e mia madre aveva già un figlio, ha fatto una grande fatica ad occuparsi di me. E' stata sempre una madre distante ed anaffettiva, faceva tutto il necessario per tenermi pulita ed in ordine ma mai una carezza o un complimento"

Nonostante tutto l'infanzia di Lisa trascorre serena grazie soprattutto alla nonna, finché ad una festa conosce il ragazzo che diventerà il padre delle sue figlie.

"Come ho ballato fra le sue braccia non ho mai più ballato con nessuno in vita mia."

La prima gravidanza scorre serena per Lisa e il marito, ma durante la seconda inizia la crisi, dovuta a una terza persona.

"Ho sempre saputo che non sarebbe rimasto tutta la vita con me, era uno spirito libero, aspettavo solo il momento in cui un'altra gli avrebbe chiesto di lasciarci."

Un conto, però, è pensare al momento, un altro è viverlo. Mio marito poi ha avuto la brillante idea di andarsene di casa la sera di San Valentino, ed io, tormentata nel letto e disperata per quell'ennesimo abbandono, pensavo solo a come avrei potuto dirlo alle mie bambine, come avrei potuto spiegare loro che papà non avrebbe vissuto più con noi."

La cosa più difficile, però, è che Lisa deve chiedere aiuto a sua madre per sopravvivere, e lei le offre la cosa minima, un tetto sotto cui stare e nessun aiuto economico, Lisa si rende conto in quel momento di dover fare conto solo sulle proprie forze.

"In quel momento è cominciata la mia nuova vita, mi hanno assunta a tempo indeterminato in un supermercato. Lavoro tutto il giorno, spesso anche la domenica o la notte perché è un supermercato sempre aperto."

Rientro a casa la sera tardi, e questo ha tolto tempo alle mie figlie. Stanno sempre con mia madre, che come nonna non è male, devo ammettere."

La storia si ripete attraverso questa mamma che non è stata capace di fare la mamma ma fa bene la nonna.

"Non sono stata una buona madre, non ricordo quando Carlotta ha camminato, perché non c'ero. Non so come stava Maria Elena rientrata da scuola, perché ero sempre al lavoro. Ma ho pensato a loro dal lato economico, non ho fatto mancare loro nulla, ora Maria Elena è alle superiori e Carlotta alle medie. Pensavo di aver tirato il fiato e poter chiedere orari più accettabili ed invece la vita mi ha nuovamente fregato...ho scoperto di avere il cancro al seno...dottoressa ora ho l'impressione di ballare sulle punte sopra dei chiodi."

Ho paura, tantissima paura, mi sento sola e triste. Ho proprio bisogno di parlare con qualcuno che non mi guardi con la faccia triste e piena di pietà."

Alla seconda seduta la propongo la psicoterapia ipnotica, e, dal momento che non la conosce (anzi ha informazioni false e spettacolarizzate), le spiego ciò che faremo insieme.

Alla fine della mia breve e semplice spiegazione sorride: "Mi scusi ma ero pronta a fuggire, pensavo a una specie di spettacolo tipo Jucas Casella..." ride di cuore "ci pensa, io e lei qui con la mani intrecciate come Fantozzi."

Sorrido con lei, ripetendo che questa è una psicoterapia seria che si basa su studi accurati e scientifici.

In fondo alla grotta

...immagina una giovane donna che...ad un certo punto della sua vita...si ritrova a vivere in fondo a una grotta fredda e buia... è un po' di tempo che vive laggiù ma non ricorda più come ci è arrivata...non ricorda neppure molto della vita di prima...

ogni tanto vede l'immagine di una bambina che gioca, di due innamorati che ballano...

Ma questi ricordi sono sfocati...

ma una mattina viene svegliata da un raggio di sole... che riflettendo in un pezzo di vetro sulla spiaggia... si infila nella grotta per la prima volta....

Portando luce e calore...il calore la riscalda e la luce le fa intravedere un punto di uscita nascosto...piano piano si incammina verso quel punto e... non senza difficoltà, riesce a trovare la via per tornare in libertà...

Piantina abbandonata

...un giardiniere che ama moltissimo il suo lavoro...gode nel vedere crescere le sue piante e nel riconoscere le esigenze di tutte e rispettarle...

Un giorno, mentre mette a posto degli arnesi, fa cadere involontariamente un vasetto...senza accorgersene.....un ragazzino amante delle piante passa vicino al giardino...si accorge della piantina...la prende in mano con cura ...era ancora viva...

...il ragazzino si accorse che quel periodo di sofferenza ha permesso alla piantina di costruirsi radici forti e solide per crescere e resistere alle intemperie della vita quotidiana... e diventare una splendida pianta...

Lascio il tempo che la riapertura degli occhi necessita. Mi dice: "meraviglioso!".

Anche l'incontro successivo continua con il percorso sul rinforzo dell'io e sulla possibilità di imparare ad ascoltare i propri bisogni.

Lupo nel bosco

... immagina di essere in montagna... e ora immagina di vedere un lupo..

osservalo attentamente, in tutte le sue caratteristiche, è un bel lupo, pieno di

grinta, determinazione e forza...guardalo in tutta la sua eleganza ed energia...

questo lupo è coraggioso, forte... determinato in ogni suo passo, forte in ogni sua decisione... fiero mentre cammina...

puoi scegliere tutte le qualità che preferisci e di cui hai bisogno...

non sentirai più nessun chiodo sotto i tuoi piedi...avrà scarpe forti e un martello per schiacciarli tutti...

La volta successiva, prima di incominciare, mi dice che molte immagini le sono rimaste in mente dopo l'ultima volta ed è riuscita a riviverle nei momenti in cui ci ha provato. Si riconosce nella figura del lupo e nelle sue caratteristiche positive di forza e di cura (ho scelto il lupo proprio perché in un incontro mi aveva accennato a quanto questo animale le piacesse).

"Io e le mie figlie, e anche la mamma, siamo un piccolo branco e nessuno potrà portarmi via il loro affetto. Ora ho capito che mamma mi ama, ma è rimasta congelata dal dolore per la perdita di papà.

Inoltre l'immagine del martello che schiaccia i chiodi mi ha colpita, non avevo mai pensato che ci fosse un modo per eliminarli; sa dottoressa? Mi sono comprata un piccolo portachiavi a forma di martello, è divertente e forse sciocco, ma sono così fiera di averlo fatto, mi ricorda ogni giorno che io posso vincere."

Lisa continua il suo percorso con me nel periodo di post-intervento (andato bene e con esiti più che incoraggianti), mi dice di sentirsi più forte e pronta ad affrontare ciò che arriverà:

"E' difficile ma ho superato molte avversità nella vita, ora ho anche lei al mio fianco e questo mi aiuterà sicuramente a sciogliere ogni nodo. La cosa più importante che ho imparato è che valgo molto e che devo considerarmi un dono prezioso. Non mi sento più sola, ho riconquistato la stima di me e rivalutato il modo di amarmi di mia madre, per ora non chiedo altro e continuo a ballare sulle punte ma senza chiodi."

A differenza delle diagnosi "di morte", malattie croniche, come la fibromialgia di Simona o l'artrite reumatoide di Dalia, hanno un impatto sulla qualità della vita a lungo termine.

"Quando mio figlio mi abbraccia mi sento schiacciata da due grandi morse"

Simona riferisce di essere stata ricoverata in seguito vari episodi avvenuti in casa nei quali lei ricorda di "non aver sentito per un po' le braccia" e successivamente di aver provato una forte stanchezza che le impediva di svolgere le normali attività quotidiane. I sintomi che lei riferisce sono localizzati sugli arti superiori, a volte tale dolore è "così forte" da impedirle di svolgere le normali faccende domestiche, il lavoro e di prendersi cura del figlio.

Simona è una signora di 46 anni, single con un figlio di 13 anni.

Attualmente vive in un paese nell'entroterra, in una grande casa tri familiare indivisa, che divide con il fratello e la mamma. Il suo cruccio è che tutte le loro proprietà risultano indivise e la gestione è totalmente in mano alla mamma.

Mi parla anche del padre, morto parecchi anni fa, e lo descrive come un uomo speciale, creativo, un artista; amava viaggiare e scrivere (come lei) ma è stato sottomesso: "Mia madre gli ha tarpato le ali".

Simona fa l'insegnante, anche se il suo sogno è sempre stato quello di scrivere, mentre il resto della famiglia è sempre stato dedito all'agricoltura; questo è stato motivo di discussione in casa per il fatto che gli studi, i viaggi all'estero e la formazione sono stati considerati inutili e fuorvianti dallo scopo primario di tutta la famiglia: occuparsi delle campagne. Al contrario il fratello ha incarnato le aspettative della madre, falegname ed agricoltore, non si è mai preso una vacanza.

Il pensiero di Simona è su due fronti: il dolore e la sensazione di affaticamento e debolezza, e i sensi di colpa per la sua incapacità momentanea ad occuparsi di suo figlio.

"Lui ha solo me, con suo padre ha rapporti conflittuali e superficiali, non posso lasciarlo da solo!!!"

Cascata e ruscello

Immagina ora una tumultuosa cascata scrosciante immersa nel verde di una fitta vegetazione.....le acque corrono con irruenza mentre le rocce spuntano in quel baratro di schiuma e onde che si accavallavano le une sulle altre...implacabilmente...con un ritmo incessante...che non lascia tregua Fermati un attimo a contemplare quello spettacolo....soffermati sulle sensazioni che ti da....resta ferma...in silenzio ad osservare....Poi vai avanti verso un piccolo lago... che si forma ai piedi della cascata ...e che defluisce in un piccolo fiume...Un fiume tranquillo che ti salva dalla violenta cascata che ti travolge...un fiume tranquillo che sa dove è la tua casa...la pace ...la fine del dolore

Questa seduta aveva l'unico obiettivo, per altro già ambizioso, di portarla ad uno stato di rilassamento che le avrebbe permesso di poter "sentire" nuovamente il proprio corpo attualmente fuori controllo e percepibile, ora, solo attraverso i segnali di dolore che le invia.

Nelle prime sedute mi sono servita di immagini relative alla natura perché Simona vive in campagna, il nostro obiettivo è principalmente quello di ritrovare una sensazione di benessere e rilassamento del corpo. Dopo alcune settimane provo a spingermi, sempre usando la natura, a fortificare il suo legame con il figlio, con il quale si sente in difetto, soltanto perché non riesce ad abbracciarlo.

Alberi divisi

E ora pensa a quanto gli alberi tra loro possono comunicare Pur essendo lontani ed immobilizzati...una sorta di rete tra le radici... con scambio di segnali di natura chimica...ora tu puoi sentire che non è necessario toccarsi per dimostrarsi amore...l'amore è una energia...passa dagli sguardi....dalle parole....da piccoli gesti quotidiani dal tono della voce... da un sorriso...l'amore non ha limiti e non si fa limitare dal corpo...

Simona mi racconta che spesso, prima della malattia, andava con la madre a coltivare i loro appezzamenti di terra, nonostante questo non fosse apprezzato dalla madre che l'ha sempre etichettata come svogliata e pigra perché non è mai riuscita ad appassionarsi alla campagna come il fratello, e perché "tutti questi studi" sono sempre stati considerati uno spreco di tempo e denaro (Simona è laureata in lingue ed ha conseguito un master in una famosa Università in Inghilterra).

Mi colpisce, e decido di approfondire, questo aspetto familiare: Simona mi riporta il suo senso di inadeguatezza agli schemi della sua famiglia, dice di sentirsi diversa, dando a questa diversità una connotazione negativa.

Riflettiamo anche sul perché, con una laurea ed un master, decida di lavorare nella scuola dell'infanzia dove sarebbe stato sufficiente un diploma...

“Beh, deve capire dottoressa che lavorare con i bambini ha i suoi vantaggi, sono facili, immediati, ti accettano per come sei, anche grassa, e non ti giudicano mai. Quando entro in classe si avvicinano a me come anatroccoli, sono così carini, mi raddrizzano la giornata. Lei vuole mettere in confronto agli adulti o ancora peggio agli adolescenti!?”

Capisco che la sua difficoltà sta proprio nell'individualizzazione di sé stessa, ritrovarsi unica e speciale, diversa da come la vorrebbero, ma con le sue caratteristiche ben definite e personali.

Vorrei cercare di farla sentire meno inadeguata, in Simona la sensazione di “imperfezione” è fortissima, quasi soffocante.

È molto difficile rinforzarla sulle sue risorse e le sue qualità (che sono davvero tantissime), sembra che sia concentrata soltanto su ciò che manca senza minimamente vedere ciò che invece c'è.

La ginestra

...immagina quindi di avvicinarti ad un grande campo di ginestra...Da lontano vedi soltanto una grande macchia gialla...Ma già mentre ti avvicini...cominci a sentire il suo intenso profumo.....ti soffermi ad osservare le piante....

Ogni piantina ha una altezza diversa Alcuni volgono al sole, altri si piegano...

Ogni pianta ha una quantità diversa di fiori

Il tono di giallo poi è sempre diverso per intensità e tonalità...

Simona mi confessa che all'inizio immaginare un campo di ginestre l'ha messa in seria difficoltà, perché le odia. Poi però, avvicinandosi, ha notato particolari che non conosceva, sui quali non si era mai soffermata:

“dottoressa mi sono quasi commossa, ho ricordato la mia infanzia, e quel profumo così persistente ed unico. Mi ha fatto rivalutare le ginestre!” ride di gusto e io sento che siamo sulla strada giusta.

Nelle sedute successive rinforzo questo processo di individualizzazione con metafore come “*le stagioni*” che cambiano sempre portando ognuna esperienze diverse. “*le tessere di un puzzle*” che sembrano tutte uguali e apparentemente inutili, ma che la mancanza di una sola non permetterebbe di finire l'immagine, e che la differenza impercettibile di ognuna, fa la difficoltà e la bellezza del disegno.

Con il passare delle settimane, la malattia passa in secondo piano: Simona mi parla sempre più dei cambiamenti che sta attuando nella sua vita: ha cambiato casa, andando a vivere in città, e lavoro, facendo domanda per il prossimo anno alla scuola superiore, ma soprattutto ha contattato un avvocato per avviare le pratiche di divisione delle proprietà (dice di farlo per non lasciare grane al figlio, ma è un grande passo); il dolore è più sopportabile e non rappresenta più un grosso problema.

“Buongiorno dottoressa sono qui perché mi sento una bambola rotta”

Dalia ha 48 anni, arriva da me tramite un'amica comune, è una insegnante e pedagoga ed ha fatto un percorso personale molto importante, con corsi di formazione, e varie esperienze di crescita personale.

Parliamo e mi racconta della sua famiglia, un figlio già grande nato da un precedente matrimonio finito molto tempo fa quanto il figlio era ancora molto piccolo e bisognoso di cure, un tradimento forte e plateale, un marito che la lascia sola da un giorno all'altro per andare a vivere con una donna ricca e molto più vecchia di lui, disinteressandosi completamente del figlio da quel momento in poi.

Dalia mi racconta subito di essere una figlia adottiva e che molto probabilmente immagina la sua vita, se la sua vera madre l'avesse tenuta, molto più difficile di come in realtà è stata. Certo incontrarla ora sarebbe un lieto fine insperato, ma la vita è andata avanti bene anche così.

Con la madre che l'ha cresciuta e che ora non c'è più, il rapporto è stato ottimo, una donna dolce, semplice ma molto saggia.

Con il padre, anch'esso deceduto, ha invece avuto un rapporto un po' conflittuale, uomo duro ma buono che forse non ha saputo esprimere a parole il suo grande amore, ma con il tempo Dalia e suo padre sono riusciti a parlarsi con il cuore e risolvere i loro contrasti, anche soprattutto grazie al filtro e alla saggezza della madre.

Dice di aver sempre desiderato studiare architettura ma le scelte, anche un po' pilotate dal padre, l'hanno diretta verso l'insegnamento. Si trova abbastanza bene, ma i progetti non sono suoi e questo la limita un po' e, soprattutto, deve eseguire ciò che altri hanno creato; si sente un po' legata ed obbligata a ricoprire

un ruolo che altri hanno deciso per lei, e questo, dice, le procura un senso di severità e serietà eccessivo, che non sente appartenerle.

Ora l'atmosfera è molto più rilassata e sento che il rapporto si sta piano piano rafforzando, infatti Dalia dice di sentirsi pronta ad andare avanti e a raccontarmi il vero motivo per il quale è arrivata da me.

Un anno dopo il tradimento del marito e la fine del loro matrimonio, più di 20 anni fa, Dalia scopre di soffrire di artrite reumatoide con le conseguenze del caso: diagnosi, dottori, cure e dolore cronico. Il racconto mi colpisce perché anche io soffro di questa patologia e, inizialmente temo di non essere abbastanza neutrale per aiutarla, ma immediatamente mi rendo conto del contrario, il nostro rapporto è stato immediato, molto prima che io venissi a conoscenza di questa patologia.

Dalia mi racconta tutto il suo calvario e l'elaborazione di questa malattia, con un epilogo molto positivo, tanto che la malattia è in remissione; ma ora il figlio venticinquenne le ha annunciato che diventerà papà e questo l'ha fatta andare in una profonda crisi. Ha paura che non riuscirà ad accudire il nipotino, a prenderlo in braccio e a dargli quello che una nonna dovrebbe...si sente una bambola rotta.

Permettere che il tempo possa cambiare le cose

Perché ogni cosa ha il suo tempo...E un tempo è fatto per ogni cosa...Ed è giusto che le cose cambino il tempo e che il tempo sia cambiato delle cose...Così come è giusto che sia tu a scegliere quando il tempo è migliore per cambiare le ..cose. E sia tu a permettere che il tempo possa cambiare le cose...C'è il tempo per ogni cosa e ogni cosa ha il suo tempo...C'è il tempo del qui e ora e c'è il tempo di là e allora...

Il nostro percorso continua alcuni mesi, Dalia non perde una seduta ed è sempre molto entusiasta di cominciare, perché dice che la terapia ipnotica la sta davvero aiutando. Mi racconta che ora riesce a contenere i sentimenti per l'arrivo del nipotino, anzi della nipotina, perché ormai l'ecografia ha rivelato che nascerà Bianca Maria, e che si sente più forte e pronta ad affrontare il suo ruolo di nonna.

Dopo alcune sedute di rinforzo decido di spingermi in una induzione che mi ricorda la frase iniziale con la quale Dalia si è presentata a me...

La bambola rotta

E puoi immaginare di essere in una splendida città...vedi un negozio di giocattoli molto carino...Ma l'attenzione della piccola bambina che tieni per mano...si rivolge verso uno scaffale particolare...Pieno di giocattoli antichi e... non tutti in perfetto stato..La bambina rimane immobile ...Davanti a quello scaffale... poco illuminato... e volutamente impolverato.....solo un oggetto la rende gioiosa... una grossa bambola, con gli occhi grandi... le gote rosse, le due trecce ...un vestitino anni 50 e... un braccino solo.....lì, seduta sopra una minuscola sedia di vimini.....e gli occhi della bambina si illuminano Capisci che proprio quella bambola... Così diversa, così impolverata, così rotta.... È la sua preferita...Quella che ha bisogno del suo amore e delle sue cure...Non mi importa se non ha un braccinole piace così, è la sua bambola...unica...

Durante la seduta Dalia piange...

Mi accorgo che la direzione è giusta quando, la seduta successiva, Dalia mi dice di aver molto riflettuto sul fatto che, nonostante la sua malattia e le sue difficoltà fisiche, non ha mai rinunciato, in questi venti anni a raggiungere i suoi obiettivi.

"E' vero Dottoressa, ho sempre cercato di proteggermi il corpo, scegliendo di viaggiare comoda, magari in prima classe, scegliendo orari non di punta, o destinazioni tranquille, non ho fatto il cammino di Santiago, certo! Ma ho visto quasi tutte le capitali europee, ho sempre portato mio figlio in montagna, al mare, sulle giostre e a fare un sacco di cose che i genitori "normali" non fanno in dieci vite!!

Ma perché solo adesso mi rendo conto di aver fatto più di tanti altri?"

Il suo punto di vista si stava spostando da ciò che immaginava fosse sempre mancato a ciò che invece aveva costruito.

Albero di ulivo

Ora...puoi immaginare uno spiazzo di terra pianeggiante

...in una giornata tiepida di inizio primavera...l'aria è piacevolmente fresca sembra che la natura ti doni una piccola gemma preziosa e vivace....colori tenui....piccoli accenni a quelli che... di lì a poco...diventeranno fiori meravigliosi e profumati, e tutti intorno gli alberi di ulivo. l'ulivo è un albero strano, particolare, affascinante nella sua imperfezione... soffermati a guardare il suo fusto...è contorto, storto, arrotolato su se stesso... una

vera e propria opera d'arte... è impossibile non fermarsi...per ammirare questi capolavori della natura...Ti soffermi ad ammirarlo nei dettagli...

Dalia ha colto la metafora e la amplia in modo inaspettato, il suo corpo si sta deformando, e questo le fa paura, ma ammette che la rigidità che ancora non riesce ad abbandonare è la sua corazza, la sua prigione ma anche la sua difesa.

Sul lavoro, qualsiasi lavoro, svolto nel corso della vita, questo suo aspetto l'ha aiutata ad emergere: è affidabile, volenterosa, propositiva e si trova bene con i collaboratori, sempre. Nonostante questi aspetti possano sembrare positivi, Dalia li sente come in una gabbia, un dover essere perfetta che, a volte, le va stretto; inoltre la perfezione cozza duramente con il suo aspetto che (in questo momento si vede pochissimo) si deformerà irrimediabilmente con il tempo.

Oggi ha sentito che, in alcuni momenti, è riuscita a lasciarsi andare, mi chiede se me ne sono accorta. Naturalmente sì, me ne sono accorta, e mi sono accorta anche che il suo viso sorride molto di più, che il suo corpo si appoggia al divano morbidamente, e che il suo respiro è meno affannoso. Sì, me ne sono accorta.

Andrea non si trova ad affrontare una malattia ma qualcosa di più profondo, che ha a che fare con la sua anima, un dolore così intenso e delicato che è quasi impossibile da spiegare.

“Mi conosce? Perché Se lei mi dice che conosce già la mia storia io me ne vado.”

Incontrai per la prima volta Andrea nel mio studio nel 2017, la prima frase che mi disse fu proprio questa, alla mia risposta negativa, si rilassò appoggiando la schiena sul divano e mi disse:

“Bene, allora le racconto la mia storia...era appena iniziato il 1989 quando a distanza di 13 anni dall'ultimo fratello, spuntai io dal nulla: Monia.

Mia mamma aveva 40 anni e quattro figli grandi e sistemati, diciamo che non ero proprio in programma.

Nel 1993 accade l'irreparabile, il mio papà muore in un brutto incidente.

Io cresco velocemente, veloce quanto crescevano i miei dubbi e le mie insicurezze, non volevo essere femmina, non capivo cosa stesse succedendo, sapevo solo che quel corpo mi stava scomodo...comincia così un periodo di ribellione.

Troppo piccola e sola per buttarmi in una guerra così grande, soprattutto vivendo in un paese dove la mentalità purtroppo è quella che è.

“Era giusto così” “sono nata così e basta” era questo che mi rimbombava in testa, tanto da convincermi e dare inizio ad una squallida recita durata 25 anni.

A 18 anni mi fidanzai e andai a convivere con un ragazzo.

Dopo due anni restai incinta, a soli 20 anni diventai mamma e la mia vita cambiò radicalmente.

Arrivò il 2012, mio figlio aveva 3 anni... iniziarono le forti crisi con lui, e con quelle crisi tornano le mie crisi di identità.

Conobbi una ragazza, ci innamoriamo, lasciammo tutto e cominciammo una vita assieme io lei e il bambino. Nel frattempo il papà del bambino andò a vivere in Francia, cominciando una vita non proprio onesta, tanto da finire in prigione per molti anni (attualmente è ancora in prigione e il bambino non si ricorda di lui).

Per 3 anni restammo assieme come coppia omosessuale, ma poi qualcosa scattò in me, di nuovo, quel rifiuto di quel corpo che vedevo allo specchio tornò a galla, più forte che mai.

Questa volta non riuscii a reprimerlo, ormai mi aveva invaso totalmente.

Nella mia testa c'era solo un pensiero: “voglio essere felice, davvero”.

Decisi di parlarne con quella che era la mia compagna, cominciai a informarmi, a cercare. Finalmente trovai la mia strada, quello che pensavo fosse impossibile piano piano si fece sempre più reale e concreto.

Oggi finalmente sono chi ho sempre desiderato vedere allo specchio.

Sono una mamma che ama suo figlio più della sua vita, ma doveva cambiarla, quella vita, per rendere più felice anche suo figlio.

Oggi sono Andrea.”

Il nostro viaggio iniziò in questo modo, Andrea mi chiese di essere seguito perché sentiva un bisogno fortissimo di supporto in questa nuova vita che, nonostante avesse desiderato da sempre, lo spaventava anche moltissimo. Per un anno e mezzo ho seguito Andrea nel suo percorso di adeguamento, sostenendolo nei suoi fortissimi sbalzi d'umore e nel suo percorso non privo di criticità, che si è felicemente concluso con il cambio definitivo di genere anche anagraficamente nel dicembre 2019, e con

l'intervento autorizzato e completamente gratuito di doppia mastectomia.

La parte più spinosa, però, si è presentata un anno fa circa, quando abbiamo affrontato le difficoltà emerse nel suo ruolo di madre/genitore: come affrontare l'argomento con suo figlio che si avvicinava alla quarta elementare e che cominciava a esprimere un forte disagio nei confronti di una mamma (Andrea pretendeva di essere chiamato comunque mamma) che corrispondeva ad un'immagine maschile molto più simile ad un papà. Con l'aggravante di non avere fisicamente vicina la figura paterna.

Il bambino, molto dotato, si rifiutava di andare a scuola perché lì lo prendevano in giro, deridendo la sua mamma: "perché la chiami mamma se è tuo papà? Ma tua mamma ha la barba?"

Avendo già utilizzato molte volte con Andrea le induzioni ipnotiche, con risultati davvero eccezionali rispetto alla gestione delle sue crisi ormonali e alla paura di vivere una vita totalmente nuova in un luogo che lui viveva come ostile.

All'inizio, data la mia inesperienza, usavo immagini simili a piccole storie che però Andrea sembrava cogliere molto bene...

La farfalla blu

Apri le sue ali, le osservò, ...le aprì di nuovo e questa volta le lasciò aperte, ...chiuse gli occhi e sentì come il vento le accarezzava...Sentì che quelle ali adesso facevano parte di lei... e accettò che non era più un brucoosservò il blu meraviglioso delle sue ali. ...Quando si rese conto della verità, ...stava volando... Volare si era rivelato molto più semplice dello strisciare, ...anche se doveva ancora perfezionare il suo volo...

...e dato il risultato positivo, ho proposto ad Andrea di utilizzare ancora la psicoterapia ipnotica per affrontare questo nuovo percorso e lui ne è stato subito entusiasta...

Immagine allo specchio

Pianopiano una nuova immagine sta affiorando ...incominci a scorgere i tratti di un bellissimo uomo... piacevole alla vista...Il visoche sta emergendo da dietro il panno...risplende di radiosa bellezza....gli occhi brillano di gioia. ...Gli angoli delle labbrasi rialzano in un sorriso pieno di gaia ironia...Colto da stupore... resti un attimo fermo....godendoti quell'immagine meravigliosa....sei stupito piacevolmente...

Anche il bambino ti sorride....stupito a sua volta ...di quanto tutto sia chiaro e brillante...non esistono più dubbi...ne incertezze...quello nello specchio sei tu...nella tua essenza...finalmente nella giusta forma...e anche lui sorride...solo insieme avete trovato la forza di far emergere questa nuova immagine...solo insieme riuscirete a dare una nuova forma alla tua essenza...

Proprio allacciandomi all'essenza che ci definisce indipendentemente dalla forma, decido di usare un'induzione che sottolinei l'importanza di ciò che siamo rispetto a ciò che sembriamo...

Profumo dei fiori

Il profumo è l'anima della pianta...che si manifesta attraverso la sua espressione profumata... Le essenze costituiscono quanto di più raffinato... si possa comunemente ricavare da una pianta.....in essi si concentrano la personalità... che per la pianta costituisce... l'anima.

Con l'aiuto del percorso terapeutico, Andrea ha accettato la difficoltà del figlio a chiamarlo "mamma" ed è riuscito a fare (lui per primo) il grande lavoro di non rinunciare alla sua essenza materna ma di trovare un nuovo modo, una nuova forma, per preservare la fragilità del figlio ed aiutarlo a superare ogni ostacolo presente e futuro in modo sano, sereno e sicuramente originale.

Uno dei momenti in cui Andrea ha potuto rendersi conto della genialità della semplicità infantile nel trovare soluzioni, è stato quando Brian improvvisamente si è girato dicendo: "ma sai che tu sei proprio un genitore 3?"

Da allora Andrea è diventato THREE!!! E lui ne è orgoglioso.

Insieme, Andrea e Brian, sono una grande squadra, forti e uniti più che mai, ma che non faticano a coinvolgere la moglie di Andrea (si sono sposati a settembre 2019), che ha trovato il suo posto nella triade familiare con pazienza e tanto amore.

I casi descritti rappresentano soltanto una minima parte di quella che è diventata una mia prassi quotidiana. Incontrare queste persone così speciali, ha significato moltissimo per la mia professione: tutte, anche se ovviamente in modo diverso, mi hanno aiutato a migliorarmi, sia come persona che come professionista.

In questi anni e con l'approccio alla psicoterapia ipnotica, ho cominciato a vivere il mio lavoro in modo diverso; sono diventata più sicura, grazie all'esperienza acquisita, sforzandomi di non far diventare mai il mio lavoro "routine". All'inizio si rischia di essere spaventati, ma dopo molti anni si potrebbe rischiare di diventare superficiali o stanchi, è invece importante rispettare ogni persona come individualità, ricordando che ogni esperienza umana ha una specificità, e in questo la Scuola che ho frequentato mi ha insegnato davvero moltissimo.

Per me è impossibile non aiutare gli altri ad essere più integri e coerenti, accettando le conseguenze delle proprie scelte, senza che ciò non influenzi positivamente anche la mia vita.

Giorno dopo giorno, dal lunedì al venerdì, incontro le persone che si affidano a me, donne e uomini con il loro carico di dolore, di speranze, di paure.

Ogni paziente è una nuova sfida, un impegno, ma soprattutto una persona, che porta in studio il suo disagio, magari mascherato da comportamenti singolari, come Maria che inizia sempre la seduta con la stessa frase: "non ce la faccio!"; o Andrea che mi sfida con il suo linguaggio un po' colorito per sottolineare la sua mascolinità.

Attraverso i racconti di queste sette persone vorrei essere riuscita a far comprendere quanto ciascun incontro sia unico e quanto sia speciale la psicoterapia ipnotica; un collega mi ha detto: *"ma la psicoterapia che fai tu è difficile, ci vuole talento, per ogni persona devi misurare e tagliare una metafora personale e che calzi a pennello, non hai un protocollo che va bene per tutti."* Ho riflettuto molto su queste parole e credo che questo rappresenti il valore aggiunto della psicoterapia ipnotica, l'unicità di ogni *rapport*.