

“La storia (confusa) di una spiaggia autobiografica”: la complessità nel caso singolo

Giorgio Rezzonico e Marco Bani

Dipartimento di Medicina e Chirurgia, Università di Milano Bicocca

In questo lavoro vengono presentati frammenti autobiografici emersi nel corso della psicoterapia con Viola, che si trova a fronteggiare le conseguenze di un trauma infantile e chiede aiuto a seguito di due recenti esperienze particolarmente sofferte.

Nel percorso con il terapeuta il ricorso alle riflessioni autobiografiche si è rivelato molto utile e ha consentito di approfondire temi quali l’impegno condiviso, la metafora del viaggio, il cambiamento di senso da lei attribuito all’aggressività e l’apertura verso una nuova vita in cui abbandona la suggestione suicidale.

Alcune riflessioni accompagneranno i brani dell’autobiografia che ha il titolo di “Storia (confusa) di una spiaggia autobiografica”.

Parole chiave: *autobiografia, impegno, suicidio, viaggio*

Introduzione

Il caso clinico costituisce il punto di vista privilegiato per osservare il dipanarsi delle storie di vita anche perché è al tempo stesso la storia del percorso del paziente e quella del suo terapeuta in una inestricabile co-costruzione di significati condivisi e di complessità sistemica (Cionini, 2013; Guidano, 1988, 1991).

Nel lavoro vengono presentati brani di uno scritto autobiografico di una ragazza di 23 anni che si è trovata a dover superare le conseguenze di due drammatici eventi, emozionalmente molto intensi.

In questo scritto è possibile rileggere il percorso clinico nelle sue articolazioni e nei differenti passaggi della narrativa della paziente.

La terapia inizia su richiesta di Viola, che chiede di imparare a gestire un’aggressività di recente insorgenza che ritiene sovradimensionata.

Il senso dell'autobiografia

Viola è piena di energia e dalla prima adolescenza ha orientato parte di questo slancio compilando diari e scrivendo attorno alle tematiche per lei emotivamente rilevanti. Quando contatta il terapeuta porta con sé anche un fascicolo di riflessioni autobiografiche legate a ricordi della propria infanzia ma, soprattutto, a un'analisi di che cosa le stava capitando in quel periodo di turbolenze. La naturale tendenza a raccontarsi in Viola era del tutto naturalmente orientata a focalizzarsi sul contenimento dell'angoscia. Queste forti emozioni sono state, nel percorso terapeutico, riorientate e utilizzate in modalità costruttiva per esprimere le proprie difficoltà e attribuire senso alle esperienze trascorse in modo da costruire una differente e nuova visione di sé. Senza entrare nel merito della clinica, esistono indicazioni e tecniche per l'utilizzo di questa tipologia di scritti autobiografici (Demetrio, 2003). Scrivere di sé in quest'ottica è un modo per attribuire significato alle esperienze passate in maniera da costruire il proprio futuro: può aiutare a ripensare alla nostra storia e alla nostra identità; ci obbliga a fermarci e a capire dove siamo, recuperando quelle tracce di senso presenti nelle esperienze della storia di vita. Aiuta a sentirsi autore, protagonista e regista di ciò che si sta scrivendo, di ciò che vive in questo spazio che può essere considerato di “tregua” oppure come una “base sicura” costruita da noi per noi stessi per ritessere le trame della nostra esistenza.

Questo scritto nasce dalla resilienza personale di Viola, dalla sua disposizione peculiare alla narrazione di sé che troverà concretezza e applicazione anche in terapia, ad esempio tramite l'utilizzo di *homework* mirati. Ad esempio, la focalizzazione sui ricordi del sogno ha fatto emergere quella che lei – forte sognatrice – ha considerato una strana bizzarria, e cioè aver notato il disaccoppiamento nei propri sogni fra immagini ed emozioni (Rezzonico & Liccione, 2005): si stupisce di non ricordare le proprie emozioni, come le capitava in passato, e come tornerà a riviverle nel prosieguo della terapia. A questo aspetto verrà attribuito un significato autoprotettivo nel confronto di suggestioni oniriche altamente emotogene.

Questo lavoro congiunto di modificazione del senso attribuito a eventi, sensazioni, conseguenze di azioni etc., supportato dall'esperienza autobiografica, consentirà di sviluppare una differente lettura di sé e del mondo in modo più sereno e disponibile nei confronti del futuro (Rezzonico & Voltolini, 1999).

Torniamo all'autobiografia di Viola che afferma:

Pensavi di aver prodotto... generato... costruito... NO, ti sbagli...

Hai generato acqua, prodotto sabbia e costruito un castello che una, mille, centomila onde hanno già cancellato... mucchietti di sabbia informi... vago ricordo confuso...

Viola ha sviluppato fin dall'infanzia un sistema motivazionale agonistico molto marcato (Liotti & Monticelli, 2008) che si era mostrato particolarmente funzionale per farsi rispettare evitando di essere troppo coinvolta dalle turbolenze relative allo stile di attaccamento disorganizzato genitoriale (Liotti & Farina, 2011). Questa caratteristica le è stata utile finché non si è presentata, da adulta, la desiderata opportunità di instaurare un legame di coppia stabile e profondo. Con “l'uomo della sua vita” compra casa e va a convivere. Contemporaneamente si rende conto che l'eccessiva attivazione del sistema agonistico diventa problematica con l'emergere di episodi di rabbia non controllata che tendono a compromettere la relazione. Chiede quindi di affrontare queste tematiche in psicoterapia.

Gli incontri con il terapeuta iniziano ad aprile e subito Viola si mostra risoluta ad affrontare il cuore del problema. In questa fase ribadisce che da sempre non vuole figli, per “non fare loro passare quello che ha passato lei”: in agosto, nell'ultima seduta prima delle vacanze comunica

che sta modificando la propria convinzione al riguardo e non esclude una possibile futura maternità. Ai primi di settembre, al rientro dalle vacanze, riferisce che il compagno l'ha abbandonata per un'altra donna: bisogna smontare casa e si fanno strada in modo importante emozioni come la disperazione e la rabbia.

A queste situazioni si accompagna la netta convinzione che la perdita del rapporto affettivo significa per lei entrare in una condizione di sopravvivenza, quasi una zona d'ombra e di marginalità. Quindi l'unica alternativa è vivere, ma *vivere* vuol dire riprendere a pieno titolo il rapporto con il proprio ex compagno: non accetta quindi di *sopravvivere* ma vuole vivere; l'alternativa è solo il suicidio, intenzione questa comunicata al terapeuta e agli amici intimi.

È una condizione di turbolenza emotiva con brevi tentativi di uscita da questa situazione con note autocritiche frammiste a fughe fantastiche.

... adrenalina... viaggiare... stato di massima attivazione... pensieri geniali che girano vorticosamente... testa... muscoli... entusiasmo...

Emerge con forza la necessità di una coerenza sistemica: come detto, la paziente non accetta di sopravvivere ma vuole vivere; qualora ciò non fosse possibile non resta che il suicidio.

Suicidio e *commitment*

Una chiave di lettura interessante nella gestione dell'ideazione suicidaria viene dalla psicologia sociale e dalla scienza della comunicazione, in particolare in relazione al tema del *commitment* (impegno). Dalla letteratura vengono descritti quattro differenti livelli di *commitment* sulla base di due dimensioni, la prima pubblico-privato, la seconda individuale-sociale (Carassa & Colombetti, 2009; Clark, 2006; Gilbert, 2013).

Il *commitment privato* si ha quando una persona s'impegna con sé stessa a raggiungere certi obiettivi e non li condivide con nessun altro; si tratta di un *commitment* molto critico in relazione al suicidio nel quale il paziente si sente spinto a portare fino in fondo l'obiettivo senza incontrare o evitare ostacoli e agganci esterni. Tale condotta si accompagna spesso ad atti suicidali apparentemente improvvisi o immotivati e che solo in seguito si scopre essere stati accuratamente preparati, ad esempio quando si scoprono assicurazioni sulla vita stipulate a favore di persone che ne erano all'oscuro etc.

Il *commitment pubblico* si ha quando una persona s'impegna con sé stessa nel raggiungimento di un obiettivo, ma chiama altre persone a testimoni; in questo caso l'altra persona non è parte in causa, ma semplicemente spettatore senza interesse diretto. Nell'ambito di questo tipo di *commitment* il suicidio, pur mantenendo una marcata criticità, presenta anche una maggiore possibilità di essere evitato. L'altra persona – per esempio il terapeuta – ne percepisce l'intenzione benché esso non sia comunque portatore di interesse, ma esclusivamente testimone dell'impegno preso. Tuttavia può giocare un ruolo importante nell'impegno suicidario, ad esempio facilitando l'emergere di riflessioni critiche o fornendo informazioni rilevanti finalizzate a modularne l'intensità, pur mantenendo un ruolo non direttamente coinvolto. Ricordiamo che sarebbe possibile svalutare la minaccia – “stai esagerando, non lo faresti mai” – con il rischio però che la persona venga indirettamente indotta a passare all'atto perché ha la sensazione che la propria condizione di disagio, in tale caso, non sembra essere riconosciuta.

Parliamo di *commitment sociale* quando una persona s'impegna in modo unilaterale con un'altra che è quindi direttamente coinvolta nella promessa o nell'impegno; in relazione al suicidio, può essere quindi un impegno che il terapeuta chiede al paziente di non portare a termi-

ne, l'ideazione suicidaria, e pertanto lo vincola a un impegno: se il paziente venisse meno, comporterebbe la rottura di un patto.

Il *commitment congiunto* si ha invece quando ciascuno s'impegna in modo reciproco nel raggiungimento di uno o più obiettivi: è ad esempio il caso dell'accompagnamento alla morte nell'hospice oppure, con le dovute differenze, nel percorso che conduce all'eutanasia.

Abbiamo rilevato che il sistema motivazionale agonistico è il punto di forza di Viola, sistema che si attiva anche quando la persona si pone in sfida con sé stessa, per cui diventa *pubblico*. Poiché il suicidio appare a tutti gli effetti un atto anti-evolutivo viene da chiedersi se è possibile – e in quali condizioni – suicidarsi per difendere la propria onorabilità o reputazione.

Di fronte alla dichiarazione pubblica della volontà di suicidarsi è fondamentale individuare delle alternative che possano assumere un significato evolutivo, che aprano quindi a nuove opportunità. Come detto, sul piano relazionale è importante non minimizzare l'ideazione perché, di fronte a un intervento che sminuisce, la persona può sentirsi obbligata ad accettare la sfida e ad agire, come in una sorta di trappola sociale. Consideriamo che una lettura metaforica del duello con sé stessi non conduce necessariamente alla morte personale ma – superate le maggiori turbolenze iniziali – consiste nel salvare il proprio onore e reputazione iniziando a intravedere nuove prospettive di vita.

Per Viola nasce in questo clima il senso del mettersi alla prova in un'impresa lunga e pericolosa per cui inizia a prendere corpo l'ipotesi di effettuare un viaggio da sola – zaino in spalla – nelle Indie, viaggio che tutti le sconsigliarono, tranne il terapeuta.

La metafora del viaggio

Puoi correre e scappare in India... anche su Marte... ma quello che è dentro di te rimarrà sempre con te.

Quello che è dentro di te sei TU, è più del tuo corpo... pensiero... anima... ricordo... coscienza... sei esattamente tu.

Matassa ingarbugliata che non si può buttare... io sono la mia matassa... e nessuno è in grado di assicurarmi una rinascita.

Viola parte quindi, contro il parere di amici e familiari ma con la comprensione e condivisione del terapeuta, per un viaggio che durerà alcuni mesi in India, in zone considerate non sicure. Attraverso questo percorso costruisce una progressiva conoscenza di sé e dei propri meccanismi di funzionamento, nel graduale passaggio dalla raggiunta stabilizzazione, e quindi all'esplorazione e scoperta di nuovi territori sconosciuti. Nel viaggio – che è sia metaforico sia reale – una giovane donna inesperta rispetto alla solitudine e alle complessità della vita scopre in sé la capacità e le risorse per far fronte alle difficoltà.

Mai fidarsi dell'esperienza. L'esperienza inganna, l'esperienza è vecchia, è passata. L'esperienza è il controsenso del ri-cominciare...

La curiosità e la spinta all'esplorazione di un paese lontano e straniero si trasforma in uno strumento di lavoro personale anche grazie allo scambio con il terapeuta di lunghe mail inviate dagli allora poco diffusi internet café. La forza propulsiva generata dalle esperienze vissute nel viaggio e, al rientro, la successiva rielaborazione con il terapeuta favoriscono la costruzione di una differente visione di sé e del mondo, di apertura al nuovo.

Si RI-comincia, RI-prendere, RI-elaborare...

Il RI e l'assoluto del PER SEMPRE cozzano

Con il terapeuta si esplorano separazioni dolorose (dal padre e dall'ex compagno) del recente passato, un trauma infantile, ma anche aspetti di sé che la paziente aveva fino ad allora evitato o squalificato come l'esplorazione della maternità, tenuto conto che per anni aveva deciso di non aver figli. In questo contesto di cambiamento si situa anche una nuova scelta lavorativa, più complessa e di maggiore responsabilità.

Al rientro dal viaggio Viola inizia una nuova amicizia con una persona che andrà a vivere da lei e con cui nasce una simpatia e quindi una relazione amorosa.

L'idea suicidaria resta nei ricordi dolorosi ma non è più attiva. Tuttavia, quando il nuovo compagno la lascia per rientrare nel paese d'origine in modo apparentemente definitivo, Viola riesce a "sopravvivere" al nuovo abbandono e a regolare le emozioni, diversamente rispetto al precedente (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2011; Rezzonico & De Marco, 2012). In questo secondo lutto è presente la tristezza, ma non emozioni distruttive disregolate. Dopo la separazione, un evento casuale che la paziente ha saputo volgere in positivo, è quando le capita di trovare due gattini malconci in pessime condizioni di salute e decide di prendersi cura di loro, nonostante due veterinari le certificassero che almeno uno dei due era destinato a morire: Viola non cede ed entrambi i gattini sopravvivranno. In questo modo la rabbia di sfida agonistica diventa la conferma della propria capacità genitoriale d'accudimento.

In modo imprevisto il compagno rientra in Italia e chiede di riprendere la relazione. Viola è d'accordo ma resta incinta e, malgrado il timore di un nuovo abbandono, decide di portare a termine la gravidanza accettando il rischio, in quanto si sente in grado di affrontare anche da sola la maternità. Viola scopre che il compagno, superato lo sconcerto iniziale, si mostra soddisfatto di assumersi in modo responsabile il ruolo paterno, favorendo quindi una stabilizzazione dell'equilibrio e una validazione della propria capacità di costruire e mantenere una relazione valida e soddisfacente.

La metafora del viaggio e del ritorno è ampiamente utilizzata nella narrativa anche in psicoterapia; non è qui il caso di approfondire l'argomento ma bisogna ricordare i lavori di Campbell (1949-58). In modo parallelo vanno menzionate le tematiche che si dipartono dal tema della fiaba e quindi dei meccanismi che emergono nella fiaba (Propp, 2000). Si tratta di tematiche che hanno a che fare con la destabilizzazione, la figura dell'eroe, il cambiamento, i riti di iniziazione, lo svolgimento e la risoluzione con il ritorno e il lieto fine laddove accade.

Soprattutto, l'uso dell'immaginazione come strumento per la costruzione degli scenari ipotetici di vita sia favorevoli che sfavorevoli; scenari che vengono co-costruiti con il terapeuta anche con l'utilizzazione di tecniche immaginative (Hackmann, Bennett-Levy & Holmes, 2011).

Nel nostro caso la paziente nella sua autobiografia conferma che non vuole più sopravvivere ma vivere e lo fa con un passaggio proprio di significato nei confronti di sé e del mondo. Essa infatti scrive:

È sulla stessa spiaggia... della stessa sabbia

tanto più simile al mio progetto

Questo castello è più bello degli altri, mi sembra. Verrà portato via dalle onde del mare. Come gli altri. A costruire questo castello mi sono divertita di più.

Ci sono quattro modi per morire... Un unico modo per sopravvivere: adeguarsi accontentandosi.

Un unico modo per vivere: costruire i propri sogni senza accontentarsi.

Riferimenti bibliografici

- Campbell, J. (1949). *The hero with a thousand faces*. Princeton, NJ: Princeton University Press. (trad. it. *L'eroe dai mille volti*. Milano: Feltrinelli, 1958)
- Carassa, A., & Colombetti, M. (2009). Joint meaning. *Journal of Pragmatics*, 41, 1837–1854.
- Cionini, L. (2013). La psicoterapia cognitivo-costruttivista. In L. Cionini (a cura di), *Modelli di psicoterapia* (pp. 133-213). Roma: Carocci.
- Clark, H. H. (2006). Social actions, social commitments. In N. J. Enfield & S. C. Levinson (Eds.), *Roots of human sociality*. Oxford: Berg.
- Demetrio, D. (2003). *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gilbert, M. (2013). *Joint commitment: How we make the social world*. New York: Oxford University Press.
- Guidano V. F. (1988). *La complessità del Sé*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Guidano V. F. (1991). *Il Sé nel suo divenire*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Hackmann, A., Bennett-Levy, J., & Holmes, E. (2011). *Oxford guide to imagery in cognitive therapy*. New York: Oxford University Press.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner guide*. London: Guilford.
- Liotti, G., & Monticelli, F. (2008). *I sistemi motivazionali nel dialogo clinico*. Milano: Raffaello Cortina.
- Liotti, G., & Farina, B. (2011). *Sviluppi traumatici. Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Milano: Raffaello Cortina.
- Propp, V. (2000). *Morfologia della fiaba*. Torino: Einaudi (ed. orig. 1928)
- Rezzonico, G., & Liccione, D. (2005). *Sogni e psicoterapia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Rezzonico, G., & De Marco, I. (2012). *Lavorare con le emozioni nell'approccio costruttivista*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Rezzonico, G., & Voltolini, A. (1999). Lo scritto autobiografico in terapia cognitiva. In F. Veglia (a cura di), *Storie di vita* (pp. 273-296). Torino: Bollati Boringhieri.

Gli Autori

Giorgio Rezzonico è psicologo, psichiatra, psicoterapeuta, professore ordinario di psicologia clinica presso l'Università di Milano Bicocca, *past president* e didatta SITCC.
Email: giorgio.rezzonico@unimib.it



Marco Bani è psicologo, psicoterapeuta, dottore di ricerca, professore a contratto di psicologia clinica presso l'Università di Milano Bicocca.
Email: marco.bani1@unimib.it



Citazione (APA)

Rezzonico, G., Bani, M. (2016). "La storia (confusa) di una spiaggia autobiografica": la complessità nel caso singolo. *Costruttivismi*, 3, 116-122. doi: 10.23826/2016.01.116.122