

CASI CLINICI

Rosa dall'amore

Jacopo Campidori

Scuola di specializzazione in Psicoterapia Costruttivista, CESIPc, Firenze

Le esperienze precoci con le figure di attaccamento influenzano il modo con cui costruiamo il mondo e la rappresentazione di noi al suo interno. Le prime esperienze hanno un forte impatto su come il soggetto percepirà gli eventi della sua vita, su come li interpreterà e su come risponderà ad essi. Focus di questo articolo è puntare l'attenzione sulla capacità "plastica" dell'individuo: nonostante le esperienze relazionali con le figure di attaccamento abbiano questa forte influenza, l'individuo resta un soggetto flessibile, in grado di ristrutturare il proprio edificio cognitivo-affettivo di fronte a nuove esperienze significative. Decisivi, ai fini di una completa riscrittura del libro della propria vita, possono essere gli effetti di una terapia che funga da agente perturbante del "sistema paziente": in questo senso la relazione con la figura del terapeuta si trova ad assolvere le funzioni di una base sicura con la quale la persona può fare nuove esperienze intersoggettive che permettono una diversa interpretazione e "creazione" del proprio mondo, dando un significato nuovo e diverso anche ad episodi del passato.

Parole chiave: *relazione terapeutica, teoria dell'attaccamento, cambiamento*

Early experiences with attachment figures affect the way we construct the world and the representation of us within it. These experiences have a strong impact on how the person will perceive the events of his/her life, how he/she will interpret them, and how he/she will respond to them. The focus of this article is to draw attention to the "plastic" ability of the individual: even though relational experiences with attachment figures have this strong influence, the individual remains a flexible subject, able to restructure his/her own cognitive-affective building faced in the light of new meaningful experiences. Decisive, for a complete rewriting of the book of one's life, may be the effects of a therapy that acts as a perturbing agent of the "patient system": in this sense, the relationship with the therapist's figure fulfills the functions of a secure base with which the person can live new intersubjective experiences that allow a different interpretation and "creation" of his/her world, giving a new and different meaning even to past episodes.

Keywords: *therapeutic relationship, attachment theory, change*

Secondo l'ottica costruttivista, non è possibile una conoscenza diretta e oggettiva della realtà (von Glasersfeld, 1982, 1984). Non ci può essere un rispecchiamento del mondo esterno, come sosteneva l'approccio comportamentista, in quanto la conoscenza è sempre mediata, oltre che da strutture biologico-fisiologiche diverse tra animale e animale (e differenti anche all'interno della stessa specie), dalla struttura personale di ogni individuo. Questa struttura è dipendente in larga misura dalle esperienze fatte nell'arco della vita (Cionini, 2013).

Le esperienze, che hanno luogo fin dalla vita intra-uterina, formano il modo di pensare, percepire e interpretare ciò che ci circonda e ci accade. In quest'ottica, gli eventi non hanno un valore in quanto tali, ma lo hanno in relazione alla costruzione che ne facciamo, in relazione al modo in cui possiamo interpretarle dando loro un significato; significati "che – è importante sottolinearlo – possono essere costruiti sia a livello della propria conoscenza implicita sia di quella esplicita" (Cionini, 2015). Lo stesso evento potrà pertanto avere un significato assolutamente differente per due differenti osservatori. Ciò che il mondo ci offre "dipende" dal modo in cui siamo fatti (Rezzonico & Liccione, 2004).

Gli esseri umani non si limitano a rappresentare il mondo, ma hanno la capacità di rappresentare sé stessi all'interno del mondo (Rezzonico & De Marco, 2012). Un ruolo di primaria importanza è quello delle esperienze di vita precoci, in particolare quelle effettuate con le figure di attaccamento (Crittenden, 1999). In base alle aspettative costruite all'interno di queste relazioni viene a costituirsi l'immagine di sé e il modo di anticipare gli eventi.

Secondo l'approccio dinamico-maturativo proposto da Crittenden, gli individui elaborano dei modelli previsionali della realtà che hanno a che fare col tipo di attaccamento esperito con le figure affettivamente importanti. Questi schemi daranno un'impronta al modo in cui ci si muove nel mondo, ma anche al modo in cui si interpretano le informazioni. Esperienze successive saranno comprese e interpretate sulla base delle precedenti esperienze. La vita intera acquisterà pertanto un senso in larga misura influenzato dal tipo di attaccamento e dagli schemi intersoggettivi che sono stati co-creati.

In questo contributo, pongo l'accento soprattutto su questo aspetto: come un'intera vita acquisti un significato legato alle prime esperienze di vita. Rosa, la protagonista di questa storia, ha infatti la tendenza a interpretare il mondo e gli eventi illuminandoli con una luce particolare, luce che trova la sua energia soprattutto nei modelli relazionali instaurati con le figure di attaccamento. Ogni esperienza successiva non riesce a invalidare quest'ottica, che funziona come una profezia che si autoavvera: Rosa si aspetta dal mondo determinate risposte, e le ottiene interpretando dal proprio punto di vista ciò che le si presenta. A niente servono le incoerenze che le si parano davanti. A niente serve scontrarsi con dinamiche che potrebbero mettere in crisi le proprie aspettative. Rosa interpreta ogni evento utilizzando un'unica chiave, quella chiave coniata all'interno delle esperienze intersoggettive con i propri genitori, e che si tiene ben stretta, dal momento che è la chiave che le permette di dare un senso unitario all'esperienza identitaria di sé.

Ma l'aspetto più importante, quello da tenere maggiormente in considerazione, è che questo assetto di cose non si presenta come irreversibile. Lo scompenso, dovuto ad una relazione d'amore interrotta in malo modo, porta Rosa a richiedere un intervento terapeutico. In questo stato di cose, la relazione terapeutica acquista una valenza importante, destrutturando le precedenti aspettative di Rosa e portandola ad acquisire una nuova ottica sul proprio passato e sul proprio futuro: "Le nuove esperienze e i significati sentiti nella relazione possono dar luogo a una successiva riflessione e rilettura esplicita, essendo esplorati anche linguisticamente, in modo da creare una maggiore coerenza fra l'identità sentita e l'identità narrata del paziente" (Cionini, 2013).

Il primo incontro

Quando Rosa entra nel mio studio, l'immagine che mi trovo davanti è quella di una donna schiacciata dal peso dell'esistenza, un'esistenza tiranna che l'ha dilaniata nel profondo dell'anima, comprimendola fortemente in sé stessa, donandole una postura inarcata, pressata tra spalle ricurve chiuse in un abbraccio soffocante a nascondere la testa china, gli angoli delle labbra, appena accennate, tratteggiati verso il basso e gli occhi coperti di una patina di tristezza.

Rosa mi stringe la mano, prova ad accennare un sorriso, nervosa e imbarazzata. È la prima volta che si trova nello studio di uno psicologo, e non sa come comportarsi. Quante volte ha pensato di andare a parlare con uno specialista dei suoi problemi, quante volte ha pensato che qualcosa dentro di lei non andasse, e quante volte ha rinunciato, convinta di poter risolvere tutto da sola, accumulando incertezze, sconfitte, dolori non elaborabili.

Si siede sulla poltrona di fronte a me; mi guarda senza vedermi. Quegli occhi osservano un'infinita distesa di sospiri che si dispiega oltre i confini del mio studio. La sensazione che provo è quella di trovarmi di fronte ad una persona in un precipizio senza fine, che non smette di cadere, rassegnata a questo moto perpetuo che, nell'infinità della caduta, si fa stasi immota. Non è lì con me Rosa: è sospesa nell'eterno vuoto di questa caduta senza fine, abbandonata ormai in quella parvenza di movimento senza finale.

Aspetto. Non posso far altro che rispettare e ascoltare il suo silenzio. Ad un certo punto mi vede, una scintilla diafana si affaccia tra gli archi di granito di quelle pesanti sopracciglia sospese, e una lontana presenza sembra appellarsi a me. Nei suoi occhi vacui, una luce lontana mi supplica di prenderla per mano, di trarla a me. No, non mi sta chiedendo di aiutarla a risalire, non ancora. Mi sta solo chiedendo la mano per interrompere quell'eterno precipitare.

Rosa ha 39 anni, un ex marito e, citando Polster (1988), una storia che come ogni vita merita un romanzo. Chiede di potermi vedere perché sta attraversando un periodo buio, un tunnel che si restringe ad ogni passo, facendosi sempre più scuro e in cui anche la speranza di intravedere la luce si fa via via più flebile. Mi guarda, mi chiede da dove cominciare, ché per lei è la prima volta. Ma è sempre la prima volta, non esiste niente che sia uguale a sé stesso, l'eterno scorrere, l'eterno mutare, rende tutto nuovo e imprevedibile. Le chiedo di cominciare da principio, da quello che lei considera l'inizio, per capire le ragioni che l'hanno portata qui, di fronte a me.

Mi spiega che tutto è cominciato quando il suo ultimo compagno ha deciso di andarsene. Dopo il divorzio col suo ex marito, avvenuto due anni prima, nel dicembre del 2010, Rosa si è sentita schiacciata dal peso che le si è abbattuto contro, schiacciata dalla delusione del fallimento di un matrimonio in cui credeva, schiacciata dai sensi di colpa per non essere stata una buona moglie, schiacciata dal senso di sconfitta per non aver saputo tenere l'uomo che amava accanto a sé, schiacciata dalla fatica di dover sorridere a tutti quanti la circondavano, quando gli occhi non avrebbero voluto altro che lacrimare via il dolore. Ma non è stato tutto questo a farla precipitare. Il peso di tutto questo l'ha schiacciata, l'ha fatta procedere curva sotto il dispiacere, ma non l'ha fatta precipitare. Perché nonostante il dolore è riuscita a sopravvivere, buttandosi sul lavoro, sulle cose di ogni giorno, attaccandosi a quelle piccole cose di cui s'era sempre circondata.

Il crollo è avvenuto dopo. Rosa solleva gli occhi al cielo, cerca di trattenere le lacrime che le riempiono i ricordi. Non è stata la separazione con Daniele, il suo ex marito, a farla precipitare: è stato quello che è avvenuto dopo. È stato l'essere lasciata da Marco, l'uomo che le aveva fatto scoprire che, nonostante tutto, la felicità esisteva; l'uomo che le aveva fatto

scoprire di essere una donna amabile, nonostante il suo ex marito l'avesse abbandonata facendola sentire inappropriata e un autentico fallimento.

Marco entra nella sua vita a distanza di sei mesi dalla separazione. In quel momento Rosa sta ancora cercando di ricostruirsi la vita: cancellare le abitudini è difficile, è duro non svegliarsi più accanto all'uomo che per anni ha condiviso il tuo letto, è duro dover organizzare la propria vita non pensando più al "noi", ma sforzandosi di dire "io", quando l'unica cosa che vorresti urlare è "noi! non io e te... noi". Ma il mondo va avanti, e ci si abitua ai dolori più intensi, si stringono le spalle, ci si copre di una corazza sempre più spessa, e si procede nell'uragano della vita, tentando solo di scansare le raffiche di vento, che si insinuano ovunque, gelando la spina dorsale.

Rosa e Marco si incontrano in un tiepido giugno del 2011 all'interno di un locale dove Rosa era andata con alcune amiche. Quando ci si separa si riscoprono vecchie amicizie, si rinnova il guardaroba, i trucchi si arricchiscono di nuove sfumature, i profumi si fanno più seducenti, e si cerca di occupare ogni istante per non pensare a quel vuoto che ci portiamo dentro: uscendo, frequentando locali, ballando, bevendo con le amiche, brindando alla faccia di quello "stronzo", raccontandosi che le cose non andavano più, che non è giusto perdersi per un uomo, lasciarsi andare così, dimenticarsi di essere una donna, ritrovarsi ad essere solo una moglie.

Eppure dentro c'è un vuoto siderale, che reclama attenzioni, che non abbandona mai, che emerge ogni volta che si appoggia il bicchiere sul tavolo, che ti fa assentare la vista, anche se nessuno se ne accorge, perché nessuno ti conosce così bene. E ti senti sola, anche quando sei circondata da centinaia di persone.

Poi d'un tratto, dal nulla, emergono quelle mani, quelle mani maschili che reggono due calici. Rosa ricorda quelle mani come fosse oggi, ogni singola venatura che corre su quella pelle olivastria, le dita lunghe con le unghie mangiate, ogni poro, ogni pelo, ogni imperfezione. Rosa le ricorda perfette, quelle mani. Quelle due mani si materializzano davanti ai suoi occhi, una voce maschile le domanda se può offrirle da bere, e poi quel sorriso, cesellato in quel volto scarno, quegli occhi, quei capelli, quell'uomo. Quell'uomo le offre da bere, e Rosa ha già dimenticato tutto, ogni dolore, ogni insicurezza, ogni paura. Quell'uomo, a cui già appartiene, nel momento stesso in cui lo vede, nel momento stesso in cui sorridendo prende il bicchiere e lo porta alle labbra. Il resto è storia, il resto è poesia.

Rosa e Marco cominciano a frequentarsi, lei non è pronta per una nuova relazione, non è pronta a lasciarsi andare, a legarsi ad un altro uomo. Marco non ha fretta, l'aspetta, la copre di sorrisi, di dolcezza, la carezza col miele di mille attenzioni, senza chiedere niente in cambio, accettando la sua distanza. E, piano piano, Rosa si lascia andare, neppure ci prova più ad ascoltare quella voce che le dice di stare attenta, che le cose sono destinate a morire, che nulla è eterno, che il fascino dell'innamoramento è destinato a sfiorire, come ogni cosa. E passano i mesi, Rosa si lega sempre di più, sente che Marco è l'uomo della sua vita, che finalmente ha trovato chi può completarla, si sente un tutt'uno con quest'uomo. L'uomo della sua vita. E poi c'è solo amore, e tutto quello che ne consegue. Fino al giorno in cui Marco decide di andarsene, in un piovoso novembre di un triste 2012, lasciando Rosa preda di un tracollo psicologico che le dilania le carni, lasciando Rosa in balia d'un tormento interiore che le fa temere d'impazzire.

Per la prima volta nella vita, Rosa sente di non potercela fare da sola, che se non avesse chiesto aiuto a qualcuno sarebbe impazzita. Ed eccola qui, cinque mesi dopo, di fronte a me, a chiedermi il modo per uscire da questo tunnel, un modo per poterlo dimenticare, un modo per riuscire ad andare avanti, senza di lui, quell'uomo perfetto, quell'uomo impossibile da dimenticare, quell'unico uomo che nella sua vita sia riuscita a farla vibrare di vero amore. Perché Rosa non ha mai creduto nell'amore, l'ha sempre visto come un movimento chimico dei primi incontri, una tempesta di emozioni relegata alla novità dell'innamoramento, un fiore

policromo destinato immancabilmente ad appassire su sé stesso, via via che la routine si insinua tra le articolazioni della passione, incrostandole e rendendole artritiche.

La storia di vita

Decidiamo di cominciare a vederci ogni settimana, per comprendere quello che sta accadendo a Rosa. Le spiego che dedicheremo i primi incontri alla sua storia di vita, una narrazione che le permetterà di ripercorrere la propria vita dai primi ricordi fino al momento attuale, in modo da mettere ordine dentro il caos che sento vorticare dentro di lei, in modo da crearmi una cornice all'interno della quale inserire la sua richiesta, in modo da dare un significato a questo evento scompensante che l'ha portata oggi a chiedere aiuto.

Ripercorrere la storia di vita di Rosa non è facile, perché il discorso va a cadere sempre ed inevitabilmente sul presente e su Marco. Rosa sembra incapace di staccarsi da questo argomento, è come se tutta Rosa fosse permeata di questa persona che sembra straripare fuori di lei ed invadere ogni angolo del mio studio. Una marea fatta di un solo imperativo: Marco.

Nonostante le difficoltà, riesco comunque con pazienza a fare conoscenza con la sua famiglia, a vederla bambina, a scoprirne le abitudini, le passioni, i sogni, camminando al suo fianco negli eventi più importanti che, durante la crescita, l'hanno portata a diventare quella che è oggi, talvolta segnandola irrimediabilmente, talvolta arricchendola, facendola ridere, gioire, piangere, emozionare. Ogni immagine prende vita trasportandoci in un mare di ricordi, i mattoni di quella forza che Rosa oggi è.

Faccio amicizia con Rosa bambina, mi siedo al suo fianco a giocare con lei, sul tappeto di camera. Giochiamo alle bambole, per ore, e quando sentiamo la chiave girare nella porta di casa, la guardo alzarsi e correre verso suo padre, appena tornato da lavoro. La madre è di là in cucina, ha appena apparecchiato, le dice di lavarsi le mani e venire a tavola ché la cena è pronta. Sono loro tre, seduti al tavolo, la tv illumina col notiziario i loro volti, Rosa vorrebbe parlare, raccontare tutto, ma non c'è molto dialogo, perché suo padre è stanco dopo una giornata di lavoro e non vede l'ora di andarsene a dormire. Provo tenerezza per lei quando viene sgridata perché non sta un attimo ferma, come una trottola che vuole solo parlare, ed essere al centro dell'attenzione, per ricevere quelle attenzioni di cui sente il bisogno ma che non arrivano mai.

La mancanza di attenzioni è il tema portante della storia di vita di Rosa, tutto si costruisce attorno al suo tentativo di essere vista da due genitori troppo presi dalla propria vita per accorgersi di lei. Ci prova in tutti i modi ad essere una brava bambina, ma ogni volta legge la delusione sul viso di sua madre e di suo padre quando fa qualcosa di sbagliato. Non contano le cose buone che fa, sembra che loro siano in grado di vedere solo errori. Eppure ci prova, con tutta sé stessa. Sembra che sia in grado solo di combinare disastri, e ogni volta viene sgridata, messa in punizione, e il dolore ogni volta la trafugge.

Nonostante il desiderio di rendere felici i suoi genitori, di vederli fieri di lei, ciò che riesce ad ottenere è solo di farli arrabbiare. E dentro di lei si fa largo la certezza di essere sbagliata, di non essere all'altezza delle richieste, di non essere la figlia che avrebbero voluto. Le conferme arrivano ogni volta che sua madre la paragona alla cugina, così brava, così educata, così ben voluta.

La madre di Rosa è una figura semplice, molto dipendente dal marito e molto attenta all'immagine e alle apparenze. La casa deve essere sempre ordinata, bisogna essere ben vestiti, bisogna avere un buon rendimento scolastico al fine di non essere mal giudicati. Il giudizio è infatti un tema sempre presente nel ménage familiare. Essendo casalinga, queste caratteristiche le impegnano molto del tempo nelle faccende domestiche. È una donna che vive con ansia il

Rosa dall'amore

rapporto col mondo esterno, timorosa di essere giudicata negativamente, ansie che si riflettono inevitabilmente sulla figlia come costanti richieste di adeguarsi ad un modello di ipotetica perfezione. Rosa si trova quindi a dover lottare per apparire in un modo che, come bambina, non le si adatta con naturalezza. E nonostante a volte si impegni per essere come la madre le chiede – ordinata, silenziosa, calma, educata – nel tentativo di piacere e di ricevere quell'amore incondizionato di cui avrebbe bisogno, l'attenzione materna si rivolge quasi esclusivamente agli aspetti negativi, e viene pertanto brontolata, rimproverata, passandole un senso di non essere mai pienamente all'altezza.

Il padre è figura non molto presente fisicamente, poiché Rosa lo vede solamente la sera quando torna stanco da lavoro, con poca voglia di parlare, di sentire confusione né, tantomeno, di giocare. È solito lasciarsi andare a forti rimproverate verso la figlia quando questa non si comporta bene.

Quello che però non sfugge all'occhio attento di Rosa, è la relazione che esiste tra i due, che sembra funzionare: la madre si occupa della casa e del marito, il quale risponde positivamente alle attenzioni della moglie, positivamente nel senso di assenza di quel nervosismo quasi sempre presente nei confronti della figlia.

Questo stato di cose fa sviluppare in Rosa l'idea che per essere tenuti in considerazione, apprezzati e amati da un uomo, sia necessario dedicarsi a lui interamente, mettendo da parte il proprio mondo interiore, sintonizzandosi esclusivamente sull'altro. Sua madre diventa così l'esempio, il modello che Rosa riceve su come deve essere una donna per essere apprezzata da un uomo. Si fa strada in lei l'idea che, per essere amati, sia necessario dedicarsi esclusivamente all'altro. Essere amati diventa così un sinonimo di dedizione all'altro, e diventa ininfluente quello che si ha dentro, quello che si prova, quello che si desidera: sono questi i semi che vengono piantati, semi che cresceranno in Rosa, fiorendo infine in un senso di accettazione rassegnata e passiva a tutto ciò che le capita. E con la crescita ogni cosa è verniciata di una patina di malinconia. Rosa affronta la vita con la certezza di *non essere mai abbastanza*, nonostante ci provi, non riuscendo mai a raggiungere gli obiettivi che desidererebbe raggiungere. A scuola non eccelle, gli sport l'annoiano e li abbandona in breve, le amicizie non sono profonde come vorrebbe, e i primi fidanzati tendono a lasciarla. Ma non è il mondo che non funziona, è Rosa che non è in grado di adattarsi al mondo, è Rosa che non sa essere all'altezza delle richieste del mondo, e si rassegna ad una vita apatica senza coinvolgimento. Rosa smette di coinvolgersi e di darsi. Conosce Daniele nel marzo del 1999, quando ha 25 anni, lui la corteggia, la desidera, la fa sentire importante: si fidanzano, dopo tre anni vanno a convivere, dopo altri due decidono di sposarsi. Ma già da anni Rosa non prova più quelle emozioni provate nel momento in cui l'ha conosciuto. Decide di andarci a convivere perché lui glielo chiede, e lei non vede il motivo di rifiutare, non le cambia niente in realtà, né in male né in peggio. Sulla stessa scia, scegliendo di non scegliere, si sposa, forse per dare una sferzata d'aria nuova ad una situazione incancrenitasi in sé stessa, avvolta come in un sacco di iuta dove l'aria nuova non arriva. Giorno dopo giorno smettono di conoscersi, dividono lo stesso letto, fanno l'amore quando mancano le scuse per evitarlo, guardano la tv, si adagiano sul divano: piano piano Rosa si spegne, smette di "esserci". Tra Rosa e Daniele non c'è più niente, sono tanti anni che si conoscono, e le cose inevitabilmente vanno a finire. Ma Rosa è sicura di avere tutta la colpa, perché non è capace di amare, non è capace di essere una buona moglie, di essere una buona amante, di essere una buona amica. E quando Daniele decide di separarsi, Rosa soffre la solitudine, ma alla fine è meglio così, che tanto le cose non andavano più da anni. Forse non erano mai andate. Forse Daniele incontrerà qualcuno che lo amerà e lo farà sentire importante, che lo renderà felice, come lei non è stata in grado di fare.

Ma quanto è duro ricominciare da capo. Quando le cose che avevi e a cui non davi valore cominciano a mancarti. Quando ti accorgi che la vita è un caleidoscopio di colori e suoni e

profumi, fatto di gente che ride e ama vivere ma tu ti senti morta dentro. Ti accorgi che non riesci più ad essere felice, se mai sei riuscita ad esserlo, e sopravvivi, col pilota automatico, con sorrisi falsi e di circostanza, con risate programmate, con chiacchiere vuote, con l'occhio all'orologio, non vedendo l'ora di tornare a casa.

Poi tutto esplode. Una grossa bolla di sapone che esplode fragorosa come un tuono di metallo. Ed è Marco. Non c'è altro. Marco che si insinua piano piano dentro di lei, dandole attenzioni, facendola sentire importante, facendola sentire amata.

Facendola sentire amata.

Per la prima volta nella vita Rosa si sente amata, per la prima volta scopre cos'è l'amore. È la costante presenza di sé nell'altro a permetterle di abbassare le difese e farla sentire amata, il percepire che Marco la vive dentro di sé, che rappresenta una presenza fissa nella sua mente, importante, necessaria. Parafrasando Bara (2012), Rosa scopre la sensazione di esistere perché è in grado di vedersi riflessa nella sua mente, di sentirsi viva nelle sue costanti attenzioni, perché in qualche modo Rosa ha creato dentro di sé l'idea che per essere amati è necessario essere anima e corpo di un qualcuno. Quello che fa la differenza, principale è che Marco non chiede d'essere amato, Marco non chiede a Rosa di trasformarsi in qualcosa che non è, di dargli qualcosa che non può. Marco non chiede amore, Marco vuol solo darle il proprio amore, facendole capire la naturalezza di questo bisogno, un amore fatto solo per Rosa, nato ad immagine e somiglianza di questa donna, questa piccola donna impaurita che mai prima s'era sentita amata senza dover necessariamente dare qualcosa in cambio.

E capisce, tutto quello che fino ad allora non era andato, che dentro di lei non aveva funzionato. Tutte le colpe che si era data per non essere all'altezza del suo uomo, per non riuscire ad amarlo come lui chiedeva, per non riuscire a sentirsi trasportata in quella poesia che tutti raccontano, per essere distante e disillusa. Rosa capisce, che la colpa non era perché non era in grado di dare amore. No, Rosa capisce che fino ad allora si era accontentata, per avere qualcuno accanto. Ogni volta che le storie non avevano funzionato, era perché lei non era in grado di concedersi appieno, perché non era mai stato vero amore. Ed ora, per la prima volta Rosa sente di amare, con tutta sé stessa, e di essere amata.

La mia ipotesi è che Rosa abbia costruito un'immagine di sé amabile capace di esistere solamente nel caso in cui Rosa accetti di concedersi, impegnarsi e darsi all'altro: dentro di Rosa vive nascosta l'idea che l'unico modo per essere amata, per essere vista, è dedicare tutta sé stessa all'altro, perché solo in questo modo Rosa può dare un senso alle attenzioni ricevute. Rosa è infatti convinta che tutto ciò che riceve sia una diretta conseguenza di un impegno personale, che l'unico modo per essere apprezzata sia darsi da fare, che l'unico modo per essere amata sia dare in cambio quello che l'altro vuole, dedicarsi all'altro per farlo sentire importante. L'imperativo forte che vive dentro Rosa è che nessuno può amarla per quello che è, ma solo per quello che fa. Rosa, all'interno di quest'ottica, può esistere solamente se l'altro riceve qualcosa da lei. Ma con Marco questo non succede, perché nonostante Rosa si senta inizialmente chiusa in sé stessa, senza la capacità di fare niente per l'altro, Marco la idolatra, facendola sentire la donna più importante di questa terra. E quest'amore dato, senza chiedere niente, leviga piano piano gli angoli più acuminati di quella sua ritrosia, smussando le punte, fino a liberare quell'immagine michelangiolesca di bellezza pura nascosta all'interno di quel marmo mai lavorato.

La storia con Marco va avanti per un anno, e in quest'anno Rosa è viva. Si sente piena. Completa. Marco le dà tutto quello di cui ha bisogno. Scopre il sesso, che fino ad allora era stato deludente e mai soddisfacente. Scopre di essere in grado di dare affetto, di essere dolce, di essere donna, di essere attenta al suo compagno. E sente di ricevere tutto quello di cui ha bisogno. Marco è l'uomo perfetto, l'uomo della sua vita, ciò che ha sempre cercato, ciò che ha sempre sognato. Marco è tutto.

Rosa dall'amore

E questo tutto un giorno l'ha perduto. Preda di suoi fantasmi, Marco un giorno la lascia, decide di abbandonarla, di punto in bianco, e ciò che resta dentro Rosa è solo un inesauribile vuoto dentro, che non riesce a colmare. Manca tutto di lui, manca la sua dolcezza, che non troverà mai più in nessun uomo, mancano le sue carezze, il suo sorriso, il suo corpo, così perfetto, mancano i suoi occhi, manca la tenerezza dei suoi baci, la passione dei suoi morsi, manca il sesso così travolgente da farla sentire viva, mancano i suoi capelli, le mani sui suoi fianchi, la musica della sua voce intorno a lei, manca tutto, manca ogni istante con lui. E tutto crolla, tutto ciò di cui aveva bisogno sparisce, e mai più potrà ritrovarlo, perché Marco è unico, e non esisterà mai più un essere umano capace di farla sentire come lui l'ha fatta sentire.

Il percorso terapeutico

Ogni settimana Rosa arriva nel mio studio, si siede, e comincia a parlare. Siamo sempre in tre: io, Rosa e Marco, quest'uomo non ci lascia mai. Cos'è che non riesci a lasciare di quest'uomo, cos'è la cosa a cui non puoi rinunciare? Ma Rosa non sa rispondere, perché l'unica cosa che le viene in mente è "tutto". Non riesce a rinunciare a nulla di quest'uomo, quest'uomo unico, speciale, perfetto.

I mesi passano, io e Rosa abbiamo ripercorso la storia della sua vita, siamo entrati all'interno della relazione con Marco, e qualcosa di nuovo comincia ad affacciarsi all'orizzonte. La distanza comincia a fare da sedativo, a lenire il dolore, e contemporaneamente il nostro colloquiare permette a Rosa di comprendere dinamiche che fino ad allora le erano rimaste oscure.

L'ipotesi che guida il mio lavoro è che Rosa resti aggrappata al ricordo di quest'uomo, perché, grazie a questo, è riuscita a trovare un modo per riscattare la propria immagine di sé, un'immagine vissuta come profondamente negativa. Da ogni racconto di Rosa emerge infatti una rappresentazione denigratoria di sé stessa, come se non fosse mai stata adatta alle situazioni e all'altezza delle richieste della vita e delle persone. Fino all'incontro con Marco, che al contrario l'ha fatta sentire per la prima volta nella sua vita desiderata ed apprezzata per quello che è.

Il mio lavoro a questo punto si concentra sui singoli episodi che mi porta, esplorandoli assieme a lei, in modo che, nello spazio protettivo della nostra relazione, Rosa possa tastare con mano quanto sia possibile una diversa percezione di sé stessa. Il mio obiettivo è quello di farla "incontrare" con l'esistenza di momenti in cui è stata ed è amata, anche in assenza di Marco, per farla familiarizzare con un'immagine diversa di sé, e farle comprendere da dentro come la costruzione di sé dipenda da quale ottica si decida di montare sul cannocchiale della propria percezione.

Siamo già a settembre 2013, la terapia sta andando avanti da circa sei mesi, i primi dei quali hanno roteato quasi esclusivamente attorno alla figura di Marco. Quando nuovi spiragli e la possibilità di nuovi orizzonti cominciano a prospettarsi nell'aria, decido di iniziare ad accompagnarla nella direzione di una "rivisitazione" della figura dell'ex marito. Decido di seguire questa via, conducendola in maniera attiva, per aiutarla a ricostruire la figura di un marito che, nonostante tutto, l'ha amata per quella che era, avendola scelta, e avendo deciso di condividere la sua vita con lei, nonostante la sensazione di Rosa fosse stata di non essere mai riuscita a dargli quello che lui chiedeva.

Ci concentriamo pertanto sull'incontro, sull'innamoramento, sui momenti belli che hanno costellato la loro vita assieme, e piano piano l'immagine di Daniele viene recuperata dal buio di quella soffitta in cui era stata relegata. Utilizzo spesso una modalità provocatoria, col tentativo di metterla in difficoltà, chiedendole come sia possibile che in una tale occasione un

uomo si sia innamorato di lei, in un momento della sua vita in cui era così sbagliata e senza niente da dare. Lo stesso Marco si è innamorato di lei, *che cosa può aver visto di buono in tale concentrato di errori?* Rosa inizialmente non sa rispondere, emergono i primi sorrisi, si lascia andare a delle battute, cosa mai successa in precedenza durante il nostro percorso, *evidentemente non è tutto normale*, e mentre prende consapevolezza di queste nuove sfumature, Rosa comincia a rilassarsi. Piano piano comincia a prendere coscienza che nonostante si sia spesso lasciata andare al rimprovero di sé, focalizzandosi solo sugli esiti finali, esistono molti eventi da cui Rosa può uscire soddisfatta di sé e apprezzata dagli altri.

Come quando Rosa, ai tempi delle elementari, stava distesa sul letto a leggere alla madre un libro: stava imparando a leggere e la madre si divertiva con lei degli errori di lettura. Come quella volta in campeggio con un'amica, in cui fu proprio Rosa a trovare il coraggio per fare amicizia con una compagnia di ragazzi, e passò l'estate più bella della sua vita, divertendosi come mai le era capitato, apprezzata da tutti, tanto che con alcuni rimase a lungo in contatto. Come tutte le volte che la sua migliore amica la cerca per confidarsi e raccontarle i problemi, fiduciosa dei consigli di Rosa, grata della sua amicizia. Come quella volta in cui Daniele tornò a casa prima da lavoro con un mazzo di fiori, le disse che era bellissima, e quanto l'amava.

E con gli occhi che si fanno lucidi, Rosa comincia a raccontarmi di Daniele, di quanto erano felici quando si sono conosciuti. All'inizio le cose erano belle. Stavamo insieme. Ero innamorata. Poi è successo qualcosa, mi sono adagiata sulla situazione, la routine, i problemi, lo stress, e ho smesso di impegnarmi. Sono cattiva quando dico che non c'è mai stato niente, all'inizio era bello... [...] All'inizio c'era amore. Io lo sentivo. Poi non lo so cosa è successo. Mi sono concentrata solo sugli aspetti negativi, senza considerare quelli positivi. [...]. È un modo di fare che ritrovo nella mia famiglia, se ci penso bene [...] concentrarsi solo sugli aspetti negativi, senza prestare attenzione a quelli positivi.

Sono molti i temi su cui lavoriamo, dopo la focalizzazione compulsiva su Marco. Ma in particolare, quello che emerge con prepotenza, è il rapporto tra Rosa e i suoi genitori. Piano piano comincia ad affacciarsi alla sua mente la consapevolezza di aver dovuto sempre lottare per essere vista, che per tutta la sua vita di bambina Rosa è stata "quella sbagliata".

Col progredire della terapia, emergono sfumature nuove, modi diversi di interpretare gli stessi racconti. Quello che allora Rosa bambina vedeva come un segno di non apprezzamento viene riverniciato con nuove tinte. Luci nuove che permettono a Rosa di vedere i propri genitori non come denigranti e scontenti di lei, ma come due genitori incapaci di lasciarsi andare ad apprezzamenti espliciti, più capaci di far notare gli errori che di sottolineare i successi. E, in quest'ottica nuova, Rosa comincia a comprendere che i suoi genitori in fondo le hanno sempre voluto bene, solo che non sono mai stati capaci di comunicarglielo nel modo in cui lei avrebbe desiderato, in un modo che potesse "arrivare" al suo cuore di bambina.

Questo modo di percepire la vita è diventato il filtro attraverso cui lei stessa guarda il mondo. È una sorpresa per Rosa rendersi conto di quanto, nonostante non lo abbia mai ammesso, assomigli in realtà ai genitori, con le stesse modalità relazionali, con gli stessi modi di valutare il mondo, con gli stessi modi di focalizzarsi sugli aspetti negativi piuttosto che su quelli positivi. Rendersi conto di ciò, permette anche a Rosa di recuperare episodi della sua infanzia a cui non aveva dato peso, episodi della sua adolescenza, della sua vita da adulta, in cui i suoi genitori erano accanto a lei, che le dimostravano affetto in modi che fino ad oggi non aveva mai considerato, dal momento che si era sempre aspettata qualcosa di più, di diverso.

Ogni volta che ci vediamo si apre una nuova finestra, e si affacciano consapevolezza nuove. Rosa inizia a comprendere ciò che è accaduto, il suo scompenso, il suo matrimonio fallito.

È un pomeriggio di marzo, dopo circa un anno che ci vediamo: Rosa, dopo un lungo silenzio, solleva la testa, mi guarda, e mi dice di aver chiaro quello che è accaduto. Che dentro di lei la sensazione è sempre stata quella di non aver mai ricevuto amore, perché convinta di non

poter essere amata. Rosa si rende conto che la sua vita è stata costruita attorno alla percezione di non essere amabile, nonostante gli sforzi, nonostante quanto lo desiderasse. I suoi genitori non sono mai stati capaci di farle sentire il loro amore, l'hanno in qualche modo sempre fatta sentire sbagliata. E questo modo di vedere le cose se l'è portato dietro e dentro, imparando a focalizzarsi solo sugli aspetti negativi, affrontando gli eventi con una bassa considerazione di sé, dando credito solo agli insuccessi. A scuola la sensazione era quella di non piacere agli insegnanti, come invece accadeva ad altre compagne. E ancora più conferme le erano date dal fatto che non veniva mai scelta dai compagni. Non era mai voluta fino in fondo. Qualcosa dentro di lei ha sempre strillato che non era all'altezza, che qualsiasi sforzo facesse, nessuno l'avrebbe mai apprezzata in pieno. Nell'eterna ricerca di questo obiettivo irraggiungibile, piacere quando sai di non poter piacere, Rosa si era sempre legata al primo uomo che la facesse sentire bella, importante, voluta, anche se in fondo non provava niente per quest'uomo.

Una vita vissuta nella consapevolezza di non essere amata, per propria colpa.

E poi l'arrivo di Marco. Che chissà come le aveva dimostrato il contrario. Marco giorno dopo giorno, come una goccia che corrode la pietra, si era insinuato nel cuore delle sue insicurezze, nel nucleo delle sue paure, e le aveva erose, le aveva sradicate, le aveva divelte, le aveva bombardate, le aveva fatte brillare e saltare per aria con devastante fragore. Marco, quell'uomo, quell'unico uomo, l'aveva fatta sentire amata per la prima volta nella sua vita.

E poi se n'era andato, portandosi via la cosa più grande. La possibilità d'essere ancora amata. Come si fa ad accettare di perdere quell'unica persona che ti abbia mai fatta sentire amata, quella persona che corrisponde in tutto ai tuoi bisogni, alle tue necessità, ai tuoi sogni? Andandosene Marco aveva lasciato aperta una ferita profonda che niente avrebbe mai potuto saturare. Marco andandosene non si era portato via solamente l'amore, Marco andandosene aveva portato via con sé la possibilità di sentirsi ancora amata, di poter amare, Marco andandosene aveva schiacciato l'Amore.

Gli incontri successivi si incentrano sul significato che Rosa dà all'amore, sull'amabilità di Rosa, sulla possibilità di essere amata. È Marco che ha portato l'Amore, dimensione inesistente in Rosa, oppure semplicemente Marco ha permesso a Rosa di scoprire una dimensione sconosciuta, ma che era in lei da sempre? Scalino dopo scalino, arriviamo finalmente alla fine di una rampa, di fronte ad una porta fino ad oggi sigillata. Rosa decide di aprirla, e guardare al suo interno, e ciò che vede la lascia allibita. Oltre quella porta c'è la sua intera vita illuminata da una luce nuova, una luce che rischiarava angoli fino ad oggi bui, anfratti umidi mai esplorati, caverne oscure di cui mai aveva sospettato l'esistenza.

Rosa capisce che si porta dietro da tutta la vita la sensazione di non essere mai stata amata, una sensazione che trova le sue radici nelle prime esperienze con le figure genitoriali, esperienze a cui si sommano i successivi rapporti sociali, sempre analizzati con le ottiche fisse di profezie che si autoavverano, lenti oscurate che non le hanno mai fatto apprezzare i colori del mondo, facendola sentire sempre inadeguata e mai all'altezza. Facendola vivere nell'eterna sensazione di non poter mai essere amata perché sbagliata. E questa nuova consapevolezza permette di ristrutturare tutto ciò che è avvenuto dopo. I rapporti scolastici con i compagni e le maestre, le relazioni affettive, il matrimonio con Daniele, il rapporto con Marco che tanto l'ha destabilizzata.

Marco andandosene mi ha lasciato nell'orrore di non poter essere mai più amata, di avermi tolto un bene dopo avermelo donato. Il mio crollo è avvenuto perché ho investito Marco di un potere che non possedeva in realtà. Ho creduto che Marco fosse l'amore, che la sensazione di essere amata fosse legata a lui, e che andandosene mi avesse portato via la possibilità di poter ancora essere amata. Senza Marco nessuno avrebbe mai più potuto amarmi. Ma non è così, solo ora lo capisco, solo adesso mi appare così evidente. Marco ha solo avuto il merito di farmi scoprire delle sensazioni che non avevo mai provato, di aprire delle porte che avevo sempre

tenute chiuse. Marco le ha solo aperte, ma ciò che si trova oltre quelle porte non è di proprietà di Marco, è mio, lo è sempre stato, solo che non lo sapevo.

Lo scopenso provocato dall'essere lasciata dalla persona che l'aveva fatta sentire amata ha rappresentato per Rosa una crisi ma anche una possibilità di ristrutturare completamente la propria esistenza, di sezionare l'immagine di sé e del mondo, per assemblarla in una nuova forma. Come spesso avviene, lo scopenso rappresenta solo la punta dell'iceberg, quello scoglio ghiacciato contro cui la nave della sua vita è andata a scontrarsi arenandosi e restando in panne. Scoperto questo, Rosa è pronta ad immergersi nei mari gelati per esplorare il monolito di ghiaccio che si nasconde sotto il filo di quelle acque scure. Il lavoro a quel punto può proseguire in tutt'altra direzione, prendendo l'ossessione per Marco non più come punto di arrivo del già conosciuto, ma come punto di partenza verso destinazioni ignote. Limitarsi a risolvere il blocco causato dall'abbandono di Marco equivarrebbe a togliere frutta marcia da un albero malato, nella speranza che l'anno prossimo i frutti siano dolci e sani. Ma Rosa stessa capisce che non avrebbe senso, e mi chiede di continuare per questa strada, perché vuole comprendere come tutto questo sia accaduto, risalendo alla radice, per curare quest'albero che sente in grado di dare ancora buoni frutti.

Comprendere certe dinamiche permette a Rosa di superare l'impasse in cui si trovava arenata. Capire di essere una persona amabile, che l'amore è dentro di sé, che le qualità che Marco ha reso evidenti le appartengono, permettono a Rosa di slegare l'abbandono di Marco dall'impossibilità di essere amata ancora. Rosa capisce che Marco è stato una persona importante, che grazie a lui ha scoperto qualità meravigliose dentro di sé, qualità che resteranno nonostante lui non ci sia più. Che la possibilità di essere amata non è legata a Marco, ma è una possibilità che sopravvive nonostante tutto, perché in fondo, come ogni persona, Rosa ora sa di avere qualità e difetti, e di poter piacere così com'è.

Dopo questa consapevolezza Marco diventa una presenza sempre più eterea. Rosa riesce a svincolarsi da quest'amore narcisista, amore tanto importante quanto più la faceva sentire importante. Non era l'amore per Marco ad averla gettata in questo stato di confusione, quanto l'amore per l'Amore. Ma se quest'amore resiste dentro di lei, Marco perde il suo ruolo, la sua importanza, diventando un ricordo, un bellissimo ricordo, un ricordo struggente, ma che non la può più uccidere con la sua assenza.

Le settimane passano, il lavoro si concentra sulle esperienze della sua vita, sul rapporto con le figure di attaccamento, sugli "errori" dei suoi genitori che Rosa si è sempre portata dietro come un'etichetta scarlatta, e piano piano comincia a liberarsi di un giogo che l'ha vista costretta a trascinarsi dietro un peso immenso, spingendola a solcare strade non desiderate e scelte non sentite. Seduta dopo seduta, Rosa impara a perdonarsi e perdonare i suoi genitori, Rosa impara a guardarsi allo specchio e a vedersi bella, non più di luce riflessa. Rosa impara che la bellezza è in ognuno di noi, senza il bisogno che siano gli altri ad illuminarci, nonostante gli altri possano oscurarci. La bellezza è in noi, in ogni nostro respiro, in ogni nostro sguardo, in ogni nostro movimento. La bellezza è tutta dentro di noi, e questo Rosa adesso lo sa.

Ristrutturando il problema che l'aveva portata in terapia, dandogli la giusta collocazione, ricostruendo tutta la propria esistenza in una nuova forma, pur usando gli stessi mattoni, Rosa finalmente è riuscita a smettere di precipitare, afferrandosi alle radici brulle di quel precipizio, e a scalarlo, fino a risalirne le pareti scoscese, umide e ripide.

Piano piano cominciamo a diradare i nostri incontri. Da un primo periodo durato poco meno di un anno, in cui ci siamo visti settimanalmente, siamo passati ad una frequenza più diradata, vedendoci dapprima una volta ogni due settimane, per diradare ulteriormente via via che Rosa ha sentito meno pressante la necessità di un aiuto terapeutico, verso la fine di un percorso durato complessivamente poco più di due anni.

Conclusioni

In una delle nostre ultime sedute decidiamo di fare il punto della situazione, affrontando il percorso fatto assieme dal momento in cui Rosa era entrata per la prima volta nel mio studio. Rosa si sofferma in silenzio a pensare, e mi dice che le sembra passata una vita da quel momento. Che a ripensare a Rosa, quel giorno, schiacciata dalle ossessioni, le sembra di vedere una persona diversa. Sorridendo mi chiede se era lei quella persona: le sembra così strano rivedersi in quello stato. Mi dice che la Rosa che bussò alla mia porta, era una donna rusa dal dolore, una donna sopraffatta dalla paura di non essere amata, una donna abbandonata da colui che considerava la sua unica forma di riscatto dalle brutte sensazioni che si portava dietro. Allora era convinta che nessuno potesse amarla, che nessuno prima di Marco l'avesse mai amata, e che perdere quell'uomo era stato come perdere per sempre la possibilità di poter essere amata ancora. Come se l'amore per sé stessi dipendesse da un uomo. Le domando pertanto cosa le ha permesso di mettere in dubbio queste credenze, di minare queste paure che da sempre si portava dietro. Rosa non ha dubbi: essere messa di fronte a visioni alternative, essere presa a pugni nello stomaco per essere costretta a guardare la sua vita da un altro punto di vista, essere accolta da uno sguardo interessato e curioso, essere tenuta dalla solidità affettuosa della nostra relazione per esplorare gli abissi, è ciò che ha permesso il cambiamento più importante. E il cambiamento più importante, secondo Rosa, è stato quello di rendersi conto che i suoi genitori, in fondo, a loro modo, l'hanno sempre amata, come anche molte altre delle persone che hanno costellato la sua vita, solo che si è sempre portata dietro un modo unico di vedersi, "ereditato" dalle figure genitoriali, un filtro che le imponeva di considerare solamente le esperienze negative di sé stessa nel mondo, senza dar valore agli aspetti positivi.

Prendere consapevolezza di questa sua "idiosincrasia" le ha permesso di illuminare il passato con una luce nuova, concentrandosi non più solo sugli aspetti negativi e spiacevoli quanto su quelli positivi e piacevoli. Il cambiamento, secondo Rosa, è stato permesso dall'essersi concentrata sugli episodi a tutto tondo, esplorandoli non solo dal proprio unico punto di vista.

Inizialmente è stato per lei un processo doloroso, snervante, quasi irritante, continua Rosa, dal momento che spesso, con le mie domande, la costringevo a focalizzarsi su aspetti che non aveva idea "esistessero". Era irritante per lei doversi focalizzare su aspetti che non riusciva a vedere, costringendola pertanto a sforzi immensi per darmi una risposta, per provare a vedere con occhi nuovi. Ma piano piano questo è diventato sempre più semplice, questa nuova modalità di guardare la vita è entrata piano piano a far parte di lei, divenendo un nuovo modus esperienziale che Rosa ha imparato a portare fuori dallo studio, a mettere in pratica nella vita di ogni giorno. È questo modo nuovo di vedere la realtà che le permette di accorgersi quanto ogni giorno siano numerose le situazioni in cui è apprezzata da amiche, parenti, colleghi e conoscenti.

Questo cambiamento di ottica non ha conseguenze solamente sulla sua vita quotidiana, ma è immediatamente visibile all'interno del setting, nella relazione tra noi. Inizialmente infatti Rosa si era concentrata solo ed esclusivamente su sé stessa, ripiegata come una vite su di sé, consapevole solo della propria presenza. Ma piano piano Rosa ha cominciato ad aprirsi, permettendosi di lodarsi senza imbarazzo, permettendosi di ridere di sé senza vergogna, permettendosi di lasciarsi andare a quelle battute di spirito che inizialmente erano assolutamente inesistenti.

Dopo due anni circa, Rosa è pronta a terminare la terapia. Me lo conferma un giorno di luglio, poche settimane prima di partire per il mare con un'amica. Sente di aver fatto grandi passi avanti, di aver risolto molti dei problemi che rappresentavano dei nodi impossibili da

slegare, e sente il bisogno di continuare da sola in questo cammino, per mettersi alla prova, per vedere se è in grado di piacersi anche senza il mio sostegno, e di portarsi dietro i progressi fatti.

La donna che quel giorno si alza dalla sedia per ringraziarmi del lavoro fatto insieme è una donna nuova, una donna che sa che, nonostante la vita possa essere costellata di brutte esperienze, nonostante il passato possa apparirci buio e grigio, nonostante a volte si possa continuare a sentirsi inadatti e fuori luogo, nonostante tutto questo, riesce ad accettare sé stessa così com'è, coi propri pregi e le proprie virtù, una donna che può guardarsi allo specchio, non cercare più di essere perfetta per amarsi e sentirsi amata.

Perché oggi Rosa, la donna che si alza commossa da quella sedia per ringraziarmi, prima di uscire per l'ultima volta dallo studio, è una donna che sa di poter essere amata per quello che è, che l'essere amata non dipende da un Marco qualsiasi o da quello che lei decide di fare per gli altri. Rosa oggi è una donna che si piace e che sa di poter piacere agli altri così come è.

Riferimenti bibliografici

- Bara, B. G. (2012). *Dimmi come sogni. Interpretazione emotiva dell'esperienza onirica*. Milano: Arnoldo Mondadori.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. London, England: Hogart. (trad. it. *Attaccamento e perdita, vol. 1, L'attaccamento alla madre*. Torino: Bollati Boringhieri, 1972)
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London, England: Basic Books. (trad. it. *Una base sicura*. Milano: Raffaello Cortina, 1989)
- Cionini, L. (1991). *Psicoterapia cognitiva. Teoria e metodo dell'intervento terapeutico*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Cionini, L. (1994). Parlare di emozioni e vivere emozioni in psicoterapia. In AA. VV., *Psicoterapie a confronto*. Roma: Melusina.
- Cionini, L. (2011). Transfert e controtransfert: le emozioni in psicoterapia. L'ottica cognitivo-costruttivista. In P. Moselli (a cura di), *Il nostro mare affettivo: la psicoterapia come viaggio*. Roma: Alpes.
- Cionini, L. (2013). *Modelli di psicoterapia*. Roma: Carocci.
- Cionini, L. (2015). Il linguaggio delle parole, il linguaggio del corpo e il linguaggio delle immagini nel processo di cambiamento. *Costruttivismi*, 2, 169-180. doi: 10.23826/2015.02.169.180
- Crittenden, P. M. (1999). *Attaccamento in età adulta. L'approccio dinamico-maturativo alla Adult Attachment Interview*. Milano: Raffaello Cortina.
- Polster, E. (1988). *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*. Roma: Astrolabio Ubaldini.
- Rezzonico, G., & De Marco, I. (2012). *Lavorare con le emozioni nell'approccio costruttivista*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Rezzonico, G., & Liccione, D. (2004). *Sogni e psicoterapia. L'uso del materiale onirico in psicoterapia cognitiva*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Visani, F. (2015). Il caso di Flora. Dal caos alla "schiusa". *Costruttivismi*, 2, 98-111. doi: 10.23826/2015.01.098.111
- von Glasersfeld, E. (1982). An interpretation of Piaget's constructivism. *Revue de Philosophie*, 36, 612-635.
- von Glasersfeld, E. (1984). An introduction to radical constructivism. In P. Watzlawick (Ed.), *The invented reality. How do we know what we believe we know? Contributions to constructivism* (pp. 17-40). New York, NY: Norton. (trad. it. Una introduzione al costruttivismo radicale. In P. Watzlawick (a cura di), *La realtà inventata*. Milano: Feltrinelli, 1988)

Rosa dall'amore

L'Autore

Jacopo Campidori ha conseguito la laurea in psicologia presso l'Università degli Studi di Firenze nel 2007 e nel 2015 si è specializzato in Psicoterapia Cognitiva ad indirizzo Costruttivista con Lorenzo Cionini. È nato nel 1978 a Firenze, dove attualmente vive e lavora. Direttore della rivista on-line di Psicologia *GliPsicologi.info*. Pratica la libera professione (terapia individuale con adulti, adolescenti e di coppia) presso il suo studio a Firenze.

Email: jacopo.campidori@gmail.com



Citazione (APA)

Campidori, J. (2017). Rosa dall'amore. *Costruttivismi*, 4, 86-97. doi: 10.23826/2017.01.084.097