

I COLORI DEL TEMPO:

LA TERZA CIBERNETICA AL LAVORO

di Gennaro Galdo

Napoli luglio-agosto 2010 Parigi marzo 2012

Versione 1.04.2020

Premessa

Com'è noto, è opinione di chi scrive che la terza cibernetica è la cibernetica del tempo. Infatti la prima cibernetica è stata caratterizzata dall'intento del terapeuta (familiare, di coppia, individuale) di controllare la relazione nel contesto temporale dell'hic et nunc, con tutto quel che ne consegue; la seconda cibernetica ha teorizzato l'opportunità/ necessità da parte del terapeuta di coconstruire la realtà con la/le persona/e indicata/e come portatrice/ici del problema ed il loro contesto più o meno allargato (dall'individuo al gruppo, dal trigerazionale all'intergenerazionale) secondo modalità temporali prevalentemente orientate in senso lineare, o meglio spiraliforme (e qui il

metodo narrativo con il suo inevitabile correlato temporale di passato - presente - futuro ha avuto la sua importanza). Allora la terza cibernetica, che ha come suo leit-motiv l'implementazione delle risorse naturali di chi chiede di essere curato, (avvenga questo sotto il nome di empowerment, resilienza o ancora meglio di metodologia serendipitosa) non potrà fare a meno di collocarsi in una bolla temporale dove questo fattore, il tempo appunto, non svolge più una funzione di contorno, ma assurge a strumento tecnico-epistemico principale, quasi che più che condurre la danza il terapeuta sia chiamato a dirigere l'orchestra... Avremo allora che le dimensioni temporali singolarmente intese ed in combinazione tra loro potranno essere proposte alla stregua di uno spartito, o anche come una tavolozza di colori, o se volete un'insieme coordinato di movimenti, tutti finalizzati a costruire quella melodia, la cui risonanza con la struttura del sistema terapeutico diviene essa stessa uno dei principali se non il principale strumento di cura.

Questi colori del tempo li conosciamo già, solo che fino ad oggi più che usarli ne siamo stati spesso usati, muovendoci come marionette scomposte piuttosto che esperti danzatori o direttori d'orchestra raffinati. In questo articolo ne citerò solo qualcuno, in nome anche del troppo spesso dimenticato e bistrattato principio dell'olismo (la parte sta per il tutto). Spero che altri contributi verranno da chi mi leggerà ed indubbiamente dall'approfondimento delle considerazioni seguenti:

“Se teli riso odi risi”

Sequenziale

Tempestivo

Lineare

Ridondante

Sospeso

Ora e subito

Differito

Ritmico

Sincronico (sinergico)

Questa filastrocca non-sense che ha però giustamente una sua metrica sia pure rozza, ma percepibile, è composta da nove colori del tempo, nove qualità, aggettivi del tempo: sequenziale, tempestivo, lineare, ridondante, sospeso, ora e subito (istantaneo), ritmico, sincronico (sinergico).

A ciascuno di essi verrà dedicato un paragrafo all'interno del quale tenterò di spiegarne le

caratteristiche peculiari con i relativi esempi pratici. A questo proposito voglio sottolineare il fatto che l'uso del tempo non è riservato esclusivamente agli psicoterapeuti, ma anche ai mediatori, ai counsellors e a tutti gli operatori sistemico-relazionali generalmente intesi. Esattamente come gli strumenti di un chirurgo se affidati alle sue mani possono dar luogo ad un'operazione molto raffinata, se a quelle di un suo assistente servono all'esecuzione di fasi operatorie preliminari o conclusive di un intervento più complesso, se a quelle di un'esperta caposala a rimuovere i punti di una ferita chirurgica e così via. Ognuno, credo e sento, è chiamato ad agire secondo scienza e coscienza esercitando al meglio la sua professionalità ed i suoi talenti in un contesto dato.

1. SEQUENZIALE

Il tempo sequenziale è composto di n elementi (frammenti o meglio sequenze) che nel loro insieme danno luogo ad una configurazione dotata di senso e soprattutto finalizzata ad uno scopo, allo stesso modo in cui il susseguirsi di più lettere struttura una parola, quello di più immagini una scena di un film. Sequenziare un intervento è, dal punto di vista sistemico-relazionale, un compito arduo, ma fondamentale. Non si può non tenere presente, infatti che un percorso terapeutico è fatto di paletti ineludibili, dal joining allo svincolo, fino al follow-up (catamnesi) che ho già avuto modo di illustrare altrove. Ed è oltretutto indubbio che qualora ci accorgessimo che certi passaggi non l'abbiamo compiuti, ci toccherebbe il più delle volte tornare un attimo (o certo qualcosa di più di un attimo) indietro per recuperarli e inserirli coerentemente nel lavoro fatto fino ad allora. Ma...quando questo viene reso estremamente difficile se non impossibile dalle circostanze? Quando addirittura non è possibile reggere il setting a causa di continui passaggi all'atto da parte dei protagonisti? Qui a mio parere e nella mia esperienza torna utile il metodo della navetta.
Riporterò di seguito la descrizione di un incontro gestito con questa modalità.

Siamo tutti chiusi in una stanza della sede fatiscente del Servizio di Salute Mentale dove lavoro, in un quartiere di Napoli, il caldo e la concitazione la fanno da padroni. Le accuse a Francesco sono dure e continue "Spendi un sacco di soldi!" dice Clara, la prima sorella "Oltretutto non tuoi, visto che la pensione è di mamma" aggiunge con rabbia la seconda sorella Giulia "Già, la tua di pensione non ti basta neppure per le sigarette" fa eco il fratello secondogenito. Insomma il fin troppo noto contesto ipercritico che per l'occasione viene reso ancora più duro dalla dichiarata intenzione di Francesco di portare avanti la sua storia con un omosessuale, più anziano di lui, tra l'altro dedito all'alcool, disoccupato e sostenuto alla lontana dal fratello medico che vive in un'altra città. Appena Francesco accenna, con modi certamente esasperati a rispondere, ricordando che per il passato aveva prestato dei soldi al fratello per consentirgli di ristrutturare casa, vola l'insulto infamante: "Pedofilo!" tuona la sorella maggiore (resa ancora più cattiva "dal suo matrimonio in crisi").

Capisco che, se voglio sequenziare un po' il susseguirsi degli interventi e così permettere agli interessati di gestire al meglio il loro conflitto, non posso permettermi di tenerli tutti nella stessa stanza. Dico a Francesco: "Forse è meglio che andiamo in un'altra stanza, così potrai dire a me quello che io poi riferirò a tuo fratello e alle tue sorelle." Naturalmente- rivolgo ai tre uno sguardo che vuole essere uno sguardo d'intesa- farò lo stesso con voi e ripeterò il vostro pensiero a Francesco". Mentre parlo mi alzo e Francesco, col quale ho un rapporto terapeutico ben

consolidato da tempo, mi segue in un'altra stanza, niente affatto meravigliato di quel "colpo di scena".

Parlo con lui: "Ma quanti soldi ti servirebbero per portare avanti questa storia con Luigi?", "Almeno ottocento" mi risponde. "Beh, trecento vengono dalla tua pensione e da qualche lavoretto, ma sei sicuro che i tuoi sono disposti a dartene altri cinquecento? Comunque vado a sentirli". Entro nella stanza dove sono Carmine (il fratello di mezzo), Clara (la sorella maggiore) e Giulia (l'ultimogenita) e riferisco delle richieste di Francesco, aggiungendo "Mi rendo conto che la richiesta è esosa, ma se come penso questi soldi serviranno a consolidare il loro rapporto, alla fine Francesco potrà decidere di andare via dal "castello incantato" (la casa materna) e vivere con Luigi che ha una casa sua; vi libererete così di un personaggio disturbato e disturbante per mamma (la signora ha più di 70 anni e all'epoca conviveva con Francesco e Giulia) e avete qualche possibilità in più di far vivere una vecchiaia serena a mamma: ponti d'oro al nemico che fugge...". "Cose incredibili- esclama Carmine - siamo costretti a pagare un riscatto per liberare mamma, quasi fosse un ostaggio di mio fratello!" "Guarda che mamma ha aiutato anche te quando sei andato via di casa..." gli obietta sua sorella Giulia; anche a lei toccherà di andare via di casa, prima o poi, e sa benissimo che necessiterà di un aiuto. Clara tace, minacciosa e al mio invito di dire la sua, se ne va

sbattendo la porta e proponendosi chiaramente come la prossima PIPP¹ (L'affido alla caposala Dott.ssa A. Massa, mia preziosa collaboratrice nonché allora counsellor professionista che le offre prontamente un setting individuale dove almeno le sarà consentito di parlare dei suoi problemi).

“Allora quanto siete disposti ad offrire?” faccio io. “Non più di duecento euro e la benzina per l'auto purché accompagni mamma dai medici” risponde Clara; il fratello annuisce. Torno da Francesco ed in breve si raggiunge l'accordo che viene messo per iscritto: trecento euro al mese il contributo straordinario con l'impegno di Francesco di non chiedere un centesimo in più. Sono passati un paio di anni da allora; Francesco vive con Luigi a casa sua: una convivenza alquanto tempestosa ma indubbiamente un bel salto di qualità verso l'autonomia. Giulia ha comprato una casetta nel Giulianese e sta pagando con l'aiuto della madre il mutuo. Clara litiga ancora con il marito e Carmine ogni tanto fa da paciere; riesce anche a farsi carico un po' di più della madre (alla quale Francesco e Luigi diventati nel frattempo suoi vicini di casa hanno dedicato una sontuosa festa per i suoi 80 anni, criticati dagli altri per avere speso troppo: “Ma erano proprio necessarie o-t-t-a-n-t-a rose per mamma?”) Insomma ognuno ha comprato il suo biglietto della lotteria; anche io ora lavoro in una sede nuova e più grande. Spesso mi rendo conto che non siamo tenuti, in qualità di terapeuti, a fare i miracoli, ma a renderli possibili...

¹ con questo acronimo (Persona Indicata come Portatrice del Problema) chiamiamo colui o colei che un tempo veniva definito paziente designato, dizione a nostro parere più stigmatizzante.

Non dimentichiamo infine che per le neuroscienze il cervello è un organo che funzionerebbe con modalità sequenziali e non in parallelo , per il semplice motivo che se tutti i circuiti neuronali fossero attivati al massimo in contemporanea in breve sverremo, in quanto non ci sarebbe abbastanza glucosio per fornire energia a tutto l'apparato cerebrale attivato.

E così siamo stati costretti a prendere la malsana abitudine di considerare spesso un solo punto di vista, oppure di "confonderne" diversi, laddove, per operare un'utile sintesi è opportuno considerarli in sequenza, oppure agire privilegiando un punto di vista sapendo che ce n'è un altro egualmente legittimo, sia pure diverso, e dunque avendo cura di non eliminare tutte le opportunità attraverso le quali può divenire egemone anche un'altra visione del mondo.

2. TEMPESTIVO (“pesare” il tempo: il mio grosso grasso matrimonio greco nell’isola di Kos)

Siamo alla fine di un incontro molto faticoso; Serena, durante una vacanza estiva nell’isola greca di Kos, ha avuto una crisi psicotica caratterizzata da agitazione psicomotoria, episodi di auto ed etero aggressività, stato confusionale. Nell’incontro che sta per terminare, Serena ricorda, al cospetto della sorella Daniela e dei genitori che l’hanno accompagnata, il terribile trattamento che ha dovuto subire: i greci non hanno una legge Basaglia... Ai primi sintomi il medico del piccolo ospedale dell’isola chiamato a soccorrere la giovane turista italiana, le somministra una dose massiva di psicofarmaci. Ma, vuoi le difficoltà di comunicazione (Serena non conosce altra lingua a parte l’italiano), vuoi la gravità dei sintomi, ingestibili a dire del collega (gli ho parlato per telefono qualche giorno prima) nel tranquillo ospedale di Kos, hanno fatto sì che Serena fosse trasferita...nella galera dell’isola. Lì, mezza nuda, sporca dei suoi escrementi è stata rinchiusa dietro le sbarre di una cella, fin quando non è arrivata la mamma a liberarla e riportarla in Italia, a NAPOLI ed infine da me. Il discorso di Serena è stato a tratti confuso (...non ricordo; ...ma quando riparto); a tratti aggressivo (...quei bastardi...mia madre mi tiene prigioniera), ma infine emerge un

possibile punto di appiglio, almeno per me: l'innamoramento. Serena riferisce che è stata male, malissimo quando, avendo fatto delle avances (come al solito molto grossolane e ingenuie) nei confronti di un bel ragazzo (Francesco), del quale dice di essersi innamorata, non solo è stata respinta, ma derisa: capita spesso nel mondo degli adolescenti con i loro rituali a volte crudeli, tribali, tesi a rafforzare il più delle volte i legami del gruppo, a discapito della vittima designata di turno ("il tipo soggetto", cioè soggetto ai vituperi e alle battutacce umoristiche del gruppo, come dicono in una colorita espressione i napoletani).

Questa volta, però, la vittima si è ribellata fin troppo...il dolore di Serena è ancora vivo sotto i miei occhi ed elicitava in me i ricordi di quando, giovane adolescente, talvolta ero anch'io sottoposto a riti iniziatici del mio gruppo di amici ("Stanfellone" mi apostrofavano facendo riferimento alla mia magrezza estrema e alla larghezza delle spalle...oppure "Becco" per il mio naso così lungo).

Ma l'ora è trascorsa tra tentativi di contenimento e prescrizioni farmacologiche per rimediare all'overdose di psicofarmaci. Mi rendo conto che non ho provveduto a metaforizzare l'avventura di Serena, così da cominciare a tentare di dare un senso alla sua storia. Infatti, nonostante i miei numerosi tentativi di introdurre delle immagini metaforiche anche allo scopo di affrontare la crisi (come ho scritto altrove la metaforizzazione, l'uso del timing e la prescrizione paradossale sono

spesso indispensabili presidi terapeutici nelle mani di un operatore esperto in questi casi) sono stati frustrati vuoi dall'intervento della coppia genitoriale, preoccupata di andare al nocciolo dei problemi (quali farmaci? quali comportamenti? quali discorsi?), vuoi dello stato poco reattivo di Serena (il Largactil è tra i farmaci più sedativi che si conoscono) e dall'angoscia della sorella troppo stravolta per potersi permettere di fantasticare su quel film dell'horror al quale ha assistito da quando la sorella è sbarcata dall'aereo con la mamma proveniente dalla Grecia "Mia sorella sembrava uno zombie..." Film: ecco il mio momento serendipitoso (certo di tutto cercavo tranne che un film) in un tempo che so bene essere assai "più pesante" nell'iter della seduta: infatti, come si sa, i primi e gli ultimi quindici minuti "pesano" assai di più che i trenta centrali.

Quante volte non sono riuscito ad agganciare una famiglia perché non sono stato sufficientemente congruo con le modalità relazionali di chi stava davanti! E quante volte le rivelazioni dell'ultimo minuto, addirittura sulla soglia dell'uscio della stanza di terapia, avevano riaperto e subito chiuso (talora definitivamente) uno spiraglio per dare inizio ad una ristrutturazione delle relazioni in gioco in quella famiglia!

Questa volta decido di usare il fenomeno del last minute a mio favore. Se, come penso, il tempo è più pesante non solo per me ma per tutti i componenti del sistema terapeutico, Serena inclusa,

allora questa condizione la stimolerà a interagire e, forse, il Largactil non avrà ancora una volta partita vinta.

“A proposito del film- le dico rivolgendomi verso di lei- che film sarebbe la tua avventura? che titolo gli daresti?” Siamo sul ciglio della porta e, mentre formulo la domanda, le sorrido stringendole la mano. La risposta è fulminea, metaforica, illuminante, ironica, intima in una parola una perfetta “diagnosi relazionale”: “Il mio grosso, grasso matrimonio greco nell’isola di Kos”:
Serena è da molti anni in abbondante sovrappeso; cerca come tutte le ragazze della sua età (18 anni) di condividere con un ragazzo le sue esperienze e certamente si è resa conto che questa volta l’ha fatta...grossa, non è come tanti altri nel passato un transitorio episodio di comportamento bizzarro...

Ci sono anni che valgono giorni e giorni che valgono anni. L’essere tempestivi a mio parere consiste nel distinguere gli uni dagli altri (pesare il tempo) e nell’adottare comportamenti consequenziali. Aspettare l’ultimo minuto, dove di solito è la PIPP o un suo familiare ad avere l’ultima parola, è stato, lo riconosco, abbastanza azzardato: ma questa modalità paradossale di scegliere il tempo, mi ha consentito a mio parere di dare il massimo di efficienza al mio intervento e di ottenere il massimo dell’efficacia: i genitori non avevano più il tempo di diluire gli effetti della

metafora introducendo elementi realistici tipo “Ma l’Akineton 4 R (un farmaco teso a diminuire gli effetti collaterali parkinson simili dovuti al trattamento con psicolettici: rigidità muscolare, tremori, acatisia) solo la sera o anche al mattino?” che nei fatti potevano ottundere l’acutezza della metafora del matrimonio greco, né la sorella, classica pecora bianca (super fidanzata, molti amici, buone prestazioni scolastiche) poteva ancora una volta disconfermare, ignorandolo, quanto detto da Serena.

Nella seduta successiva parlammo di una vacanza che il padre aveva organizzato in un agriturismo in Toscana. Serena rispondeva a tono, Daniela partecipava con calore alla discussione, la madre osservava compiacente, sia pure ancora preoccupata, il riaffiorare delle usuali interazioni familiari...

3. LINEARE (il genogramma, il caso dell'uomo geloso della morte)

“Proprio così dottore - mi disse Mario con voce stentorea - davanti ai miei occhi abbassò la maniglia, ricordo ancora la mano con al polso il bracciale che le avevo regalato per il nostro anniversario- continuò a raccontarmi con la pedanteria del bancario- scostò l'uscio e s'infilò nella stanza davanti ai miei occhi! Incredibile - ripeté - strizzando gli occhi, e contraendo i muscoli del volto solcato da mille piccole rughe, le labbra stirate ridotte ad una linea di rabbia e di dolore...

“Interessante, molto interessante - interloquii- Ma secondo lei questa storia tra sua moglie e suo cognato quando è cominciata?” “Alcuni anni fa- rispose prontamente - quando il maledetto venne a trovarmi all'improvviso guidando l'auto da Firenze a qui da solo e tutto in una volta!”.

E già- riflettei tra me e me- incredibile per un uomo che aveva ottanta anni suonati guidare centinaia di chilometri di seguito e poi finire a letto con la cognata settantaduenne nella casa coniugale al cospetto del marito di 85 anni compiuti!

“Ma non è vero!” si agitò sulla sedia la signora Lucia, vestita con una bella gonna bianca vintage ed una camicetta azzurra anni sessanta, agitando le mani dalle lunghe dita bianche e facendo tintinnare il famoso bracciale “E’ tutto falso!” esclamò. Le due signore sedute l’una a destra e l’altra a sinistra della coppia, annuirono all’unisono: “Mamma ha ragione” disse l’una, “Indubbiamente, è il caso che papà prenda dei farmaci per calmarsi” fece eco l’altra. “Prima dei farmaci però vorrei che mi raccontaste la vostra storia” dissi rivolto a Mario “Ovuole cominciare voi signora Lucia?”.

Mi alleai così alla memoria presbite di questa anziana coppia in crisi, ma ancora vitale per fortuna, Lucia cominciò “Ci conoscemmo per caso perché lui frequentava la casa di una mia amica, molto farfallona...”

Era il terzo incontro ed il momento giusto di introdurre il genogramma, potente strumento abduttivo, a temporalità lineare, vero e proprio catalizzatore di risonanze ristrutturanti e di intimità evocative.

In allegato (allegato n° 1) lo schema del genogramma trigerazionale che mi permise di avanzare la mia diagnosi relazionale in chiusura di un’ora di terapia impegnativa.

“Mi pare chiaro che papà Mario è sempre stato geloso di mamma Lucia, che lo ha ricambiato su questo terreno e arrivati alla loro età- feci una pausa per chiedere ed ottenere la loro attenzione – di

chi si può essere gelosi se non della morte? Infatti papà sa bene che molto probabilmente morirà prima di mamma lasciandola sola e immagino che lui sappia che Lucia non è la tipa che si rassegnerà alla solitudine, vorrà continuare a frequentare gli amici, i parenti, i cognati (qui calcai il tono della voce). Insomma per Mario c'è da sopportare non solo l'invidia perché Lucia gli sopravviverà ma anche la gelosia per chi continuerà, lui morto, a godere della sua compagna". Le figlie mi guardarono, più stupefatte che interdetto, Lucia abbassò gli occhi e Mario accennò ad un (amaro) sorriso...

La volta successiva, dopo 15 giorni circa, vennero di nuovo tutti e quattro. Ci rimettemmo insieme ad esaminare il genogramma e ci ri-immersimo in un'atmosfera fatta di ricordi, racconti, rimpianti, paure del futuro incerto. Eravamo in un tempo dalla forte trama lineare dove la tessitura tra i fili del passato, quelli del futuro e del presente si intrecciava stretta a sostenere le ragioni della vita ed una visione del mondo rassicurante dove le generazioni si succedevano le une alle altre senza particolari scosse riconfermando i miti ed i memi familiari.

"Sa dottore, ci ho pensato bene. Questa storia del tradimento non regge e poi mi sono reso conto che corro il rischio di somigliare a mia sorella Roberta. Poveretta, è finita qualche anno fa, malata di Alzheimer. Ma prima quante me ne ha fatte passare! Una delle storie che spesso mi ripeteva e

mi angosciavano era quella della sua prigione. Mi telefonava tutta preoccupata: "Aiuto, aiuto Mario vienimi a liberare, mi hanno imprigionata. Quando mi precipitavo a casa sua, preso da mille paure (viveva da sola): avrò chiuso il gas? La cameriera le avrò dato i farmaci? Non è che avrò avuto una crisi iperglicemica (soffriva anche di diabete) ed è andata fuori di testa?, mia sorella mi indicava, concitata, uno dopo l'altro, mille particolari: "Ecco vedi le finestre, hanno messo le sbarre alle finestre...ascolta, senti questi passi qui fuori". Abitava al pianterreno e affacciava su una stradina sempre affollata di giorno e di notte, con i marci piedi fatti con i sanpietrini di pietra vulcanica, dove le scarpe, specie quelle femminili, risuonavano di continuo - Sono loro che mi fanno la guardia e mi tengono qui dentro" "Mi perseguita molto di meno" mi confermò la moglie e questa volta le figlie acconsentirono "No, non voglio fare la stessa fine di Roberta". So distinguere le mie fantasie dalla vita di tutti i giorni "Però - aggiunse Mario con voce perentoria alle figlie - restituitemi l'automobile. Vi prometto che l'userò solo per andare da casa a P.zza S. Carlo, dove prenderò l'autobus, ma almeno mi risparmierò quella scarpinetta della salita che mi porta alla fermata dell'autobus". La figlia maggiore sorrise "Vedrai, papà ci metteremo d'accordo: soprattutto ora che con mamma va meglio" Mi resi conto che il lavoro da fare era ancora molto, ma che intanto l'esserci immersi nel tempo lineare, grazie al genogramma, aveva iniziato a sgombrare il campo da oggetti fuorvianti, come quel delirio di gelosia. Iniziai come di prammatica a mettere

in discussione quel miglioramento così “drammatico”: “Vediamo, signor Mario, ma lei è proprio sicuro che Lucia mai...”

4. RIDONDANTE

Un evento è ridondante quando si ripete più volte in diversi contesti spazio-temporali, diviene ritmico quando gli intervalli temporali che separano un evento da quello successivo sono uguali o simmetrici (ad esempio progressivamente crescenti o decrescenti) o comunque correlati. Come è facile immaginare, sono state le ridondanze le prime “bestie nere” che l’approccio-sistemico relazionale ha voluto (potuto-saputo) affrontare nella sua evoluzione. Infatti, nel bene e nel male, come prescrizioni paradossali o esperienze forti di disagio, le ridondanze rappresentano a volte delle vere e proprie ordalie da affrontare per poter evolvere. In una diagnosi relazionale ci si trova spesso di fronte a strutture di questo tipo come ad esempio nelle circostanze seguenti:

“Dottore, siamo disperati, abbiamo tentato di tutto ma nulla è cambiato, la nostra vita è diventata impossibile”. La donna di mezza età che mi rivolge queste parole è seduta vicino al figlio, al quale rivolge occhiate a dir poco feroci. Il rossetto acceso che le copre le labbra le consente di rappresentare la rabbia con una duplice linea rossastra che a mo di ferita aperta ben si presta a

simboleggiare anche il dolore. Due sedie più in là il padre, con due baffetti neri, stringe i pugni e sottolinea le parole della madre con esclamazioni soffocate “Che schifo!” “Non è possibile” “Dove finiremo!”. Alla sua sinistra Gino, il minore dei due figli si limita ad annuire, i due grandi occhi spalancati ed anche spaventati dalle dichiarazioni dei genitori. Tra i due, Luca, sovrappeso, sudato ma non domo con un sorriso sarcastico mi rivolge la parola e mi dice “Che posso farci? E’ più forte di me; lo devo fare” Fare cosa? Semplice : ogni giorno quando Luca torna a casa da scuola (frequenta il quarto anno del liceo scientifico) e si siede a tavola con tutta la famiglia nonna inclusa, i piatti di pasta fumanti davanti, all’improvviso mentre si mangia e con una velocità ed una destrezza degne di miglior causa, sputa nei piatti di tutti a mitraglia, senza misericordia. Tutto ciò avviene con ritmi oramai quotidiani da 2 anni. Rimproveri, lamenti, ricorsi a consulenti pediatrici, psicoanalisti anche di chiara fama con annessa prescrizione di farmaci, colloqui vagamente e minacciosamente pedagogici, diagnosi più o meno strutturate, interpretazioni raffinate sono servite a poco. Certo “Sputare nel piatto dove si mangia” ed in quello altrui è un comportamento che ben si presta a mille fantasmagoriche letture: dal rifiuto del seno cattivo, all’attacco della ipocrita unità familiare: ce n’è per tutti i gusti.

Ed inoltre Luca insiste a fare richieste bizzarre, soprattutto al padre: regalami una macchina, comprami il telefonino nuovo (ne ha persi tre uno dopo l'altro di recente), etc. in un crescendo quasi delirante di richieste tanto poco realistiche quanto improbabili da soddisfare.

Li guardo (sono seduto accanto alla madre al termine di un semi cerchio che, dall'altro lato, inizia con Gino) "Una bella squadra, penso, fino ad oggi hanno fatto fuori una decina tra psichiatri, psicologi, medici della mutua, vicini di casa, parenti etc... ed io?" Decido di metterli in competizione tra loro: "Siete disposti a fare di tutto per risolvere questo problema?" "Sicuro, di tutto" risponde la madre ed immediatamente il padre allunga il pezzo da novanta "Anche più di tutto, non ne possiamo più".

"Bene, allora dovete comprare un salvadanaio" "Cosa?" interroga Gino "Si un salvadanaio. In questo salvadanaio lei, signora, metterà un euro per ogni sputo, alla fine dei pasti"

"Ci costerà un pò caro dottore" fa la madre "E poi?" questa volta a parlare è Luca. "Poi, alla fine di ogni mese, chi ha ricevuto più sputi, sarà papà a tenere i conti, avrà tutto il contenuto del salvadanaio, per risarcimento e ne farà quello che vuole; ora prendiamo il prossimo appuntamento, tra una decina di giorni". La famiglia non ha il tempo di riflettere La sorpresa li lascia interdetti in un tempo quasi dilatato, è il tempo del paradosso che, almeno in questo caso

interrompe e modifica il susseguirsi di una ridondanza bizzarra quanto si vuole, ma certamente motivo di grande disagio.

Tornano dopo dieci giorni. Questa volta il clima era sereno e quasi scherzoso. “Che novità?” chiedo “Beh, fa la madre, sembra un miracolo ma in effetti Luca ha smesso”. “Certo, continua il padre, ha smesso il terzo giorno, quando Gino gli ha chiesto ripetutamente di sputare nel suo piatto” “E Luca?” domando “Luca ha risposto: fossi matto!” Esclama la madre “E da quel giorno tutto è finito”. “Mah- faccio io - certo c’è ancora molto lavoro da fare, vediamo un po’ che ne pensa Luca di tutto questo”. Certo, mai come nel caso delle ridondanze, o si è parte del problema o della soluzione.

Infatti se, a fronte di un comportamento disfunzionale reiterato nel tempo, la nostra reazione è sempre la stessa è come se noi sottoponessimo il nostro interlocutore ad un messaggio doppio, cioè, incongruo: da un lato l’invitiamo a cambiare: non fare tardi, non bucarti, non spendere troppo etc. e dall’altro, utilizzando sempre lo stesso atteggiamento (di rimprovero, pedagogico, recriminatorio o altro), dessimo un esempio esattamente contrario a quel che abbiamo affermato nella prima parte dell’interazione. Insomma, in poche parole, è come se dicessimo “Devi cambiare, vedi che io ti dico sempre le stesse cose, nello stesso modo e con lo stesso comportamento?”.

Il mio vuole essere un invito alla riflessione: se desideriamo il cambiamento dell'altro, allora anche noi dobbiamo, per raggiungere l'obiettivo, cambiare i contenuti e soprattutto il modo con il quale glielo chiediamo, almeno fino a quando anche per caso, non imbrocchiamo quello giusto. In altre parole i comportamenti ridondanti possono e in un certo senso devono essere una sfida alla nostra creatività. O, da un altro punto di vista, un utile allenamento alla creatività e alla pazienza per il quale ringrazieremo il nostro interlocutore, un prezzo da pagare per ottenere l'unità familiare. O, accedendo per altre vie alla questione, un prezioso contributo all'evoluzione della famiglia (della coppia o di qualunque altro di sistema vivente con storia del quale facciamo parte insieme alla persona indicata come la portatrice del problema), visto che ci costringe a ripensare alla nostra storia: l'importante, come sempre, è tentare.

5. SOSPESO (l'arte del time-out)

Il tempo sospeso si differenzia da quello differito in quanto implica la sospensione, l'interruzione di un ritmo, quello imposto dal "rapitore virtuale" della coppia, della famiglia, dell'individuo con il quale l'operatore sistemico - relazionale gestisce la trattative per la liberazione dei/del malcapitati/to; non dunque il rinvio di un'azione, una comunicazione, un'interazione che l'operatore sistemico - relazionale ritiene inopportuna perché precoce e dunque rimanda a tempi successivi.

Franco e Lucia sono due piccoli imprenditori napoletani della moda; si sono rivolti a me perché il loro matrimonio è "bianco" a oramai un anno e più dalla sua celebrazione: "Devi smettere di bere" lei lo rimprovera "E tu devi dimagrire" ribadisce lui. Segue un lungo scambio di invettive, urla, insulti. I due sono letteralmente posseduti dalla relazione simmetrica che li coinvolge. Nessun territorio viene risparmiato "Hai presentato la collezione autunno - inverno con un ritardo disastroso". E' lui che accusa lei, la creativa dell'azienda "E tu non hai gestito in tempo i nostri creditori" ribatte lei. Di fronte ad un ritmo così incalzante, mi rendo conto di essere nelle stesse condizioni di un allenatore di pallacanestro che assiste tra lo stupefatto e l'inebetito a diverse

sequele di canestri della squadra avversaria. Decido di chiamare il time-out; posso scegliere tra a) l'allontanamento con una scusa b) il "cazzeggio", vale a dire il proporre e l'imporre una conversazione insignificante, dai contenuti banali e ripetitivi c) proporre ai due di effettuare un compito non-sense, del tipo: chi sa da questi due fogli di carta ricavare tra voi due l'aeroplanino che vada più lontano?

Opto per la prima alternativa. Mi alzo e "Scusate, mi sono ricordato che dovevo parlare di una faccenda importante con la segretaria. Un solo minuto" Mi allontano, chiudendo la porta e vado in segreteria dove Maria la segretaria mi accoglie con un sorriso : "Caffè?" "Ottimo" rispondo.

Raccolgo i pensieri. Più tardi, rivedendo il video della seduta, constaterò che, alla mia uscita, il battibecco è cessato di colpo, seguito da un silenzio tra i due che ha dell'astioso, ma anche dell'imbarazzato.

Altre possibilità relazionali hanno così l'opportunità di emergere. Anche questo è empowerment.

Quando, dopo qualche minuto, torno dentro, il clima è meno simmetrico. Si parla della sindrome dei biancaneve e della strega cattiva, parte che per l'occasione è stata affidata alla zia di lui, che ha imposto alla coppia di sposarsi, se volevano in prestito una cifra importante per fare fronte ad una crisi di liquidità dell'azienda. Ecco la mela avvelenata...

Credo che spesso ci troviamo nella vita di fronte ad eventi che, di fatto, hanno la funzione di imporci un time-out. Una banale distorsione che ci obbliga a rinviare un impegno o, più semplicemente, a restarcene buoni nel letto a leggere o scrivere; una lunga telefonata di un parente lontano che rende il nostro pomeriggio di lavoro meno frenetico, un incidente di auto che ci impone una riflessione sui nostri ritmi troppo veloci e confusi.

Come al solito non dobbiamo rivolgerci la domanda: "Perché mi è capitato tutto questo?" bensì "Come posso utilizzare perfino quel che m'è successo per il mio e l'altrui benessere?". Il coraggio di sospendere l'azione dovrebbe essere sostenuto dalla consapevolezza che il vuoto che così viene a crearsi è molto spesso "riempito" da eventi e comportamenti neghentropici, tesi cioè a ripristinare un ordine utile. D'altronde continuare ad assistere, la maggior parte delle volte impotenti, ad una sequenza che va nella direzione esattamente opposta a quella desiderabile o che impone a chi ci chiede aiuto di ripetere all'infinito tentativi di soluzione fallimentare non è certo la soluzione migliore...

Come disse Suntsu, nel testo "L'arte della guerra" spesso "Chi è prudente e resta in attesa delle mosse del nemico temerario e impreparato, sarà vittorioso".

6.a ORA E SUBITO (istantaneo) Lettura della prossemica

Entrarono nella stanza tutti e tre quasi di corsa e senza salutare. Si disposero sulle tre sedie che avevo preparato per loro con una prossemica molto frequente in famiglie con problemi: il figlio con a destra il padre e a sinistra la madre, nessuno guardava nessuno, ma gli occhi vagavano senza mettere a fuoco né oggetti né persone, tanto meno i miei; mi sedetti sulla poltroncina dotata di rotelle e, facendo leva con i piedi, traversai la loro visuale e mi affiancai alla madre, poi iniziai senza alcun preambolo, rivolto al ragazzo Roberto: “Secondo te chi dei tuoi genitori vorrebbe sedersi al tuo posto, papà o mamma? Rifletti prima di rispondermi, se è papà che vuole avvicinarsi a tua madre o al contrario è lei che vorrebbe avere tuo padre più vicino”. Roberto rimase interdetto. Probabilmente si aspettava una presentazione formale, una stretta di mano o qualcosa del genere.... “Nel frattempo- continuai- vorrei sapere la stessa cosa da tuo padre o tua madre. Certo sarebbe interessante capire chi di loro due, avvicinandosi all’altro e prendendo il tuo posto, continuerebbe a starti vicino e a proteggerti in questo luogo nuovo e forse un po' imbarazzante”. Volsi lo sguardo in giro, attirando l’attenzione di ciascuno e rimasi in attesa di una risposta. Fu la madre a parlare per prima “Prendi il mio posto Roberto....” Quando, poco dopo fu raggiunta questa nuova configurazione prossemica chiesi a Roberto “ E’ cambiato qualcosa per te, ora che siedi più vicino a mamma e lontano da tuo padre?” “Non molto” fu la risposta secca. Mi rivolsi al

padre: "Sente che spesso sua moglie e Roberto sono "seduti vicino" per così dire e lei rimane periferico?" Seguì un lungo e articolato intervento del padre nel quale egli raccontò come ormai da molti anni gli sembrava che il vero marito di sua moglie fosse Roberto e non lui, che non aveva avuto alcun ruolo nelle decisioni importanti della vita di Roberto (la scelta dell'indirizzo scolastico, le vacanze, finanche i libri da leggere) fino a quando si era arreso all'evidenza, scegliendo di dormire in una stanza separata e lasciando alla moglie la stanza da letto matrimoniale, mentre Roberto si contentava di una stanza più piccola, adiacente a quella della madre. In pochi minuti si prefigurò ai miei occhi un "imbroglio familiare" che si era strutturato in molti anni di convivenza difficile. Il tutto, venni rapidamente informato dalla madre, era reso ancora più difficile da un uso costante di sostanze psicotrope da parte di Roberto: dall'hashish all'eroina, dalla cocaina all'estasi, dall'alcol alle benzodiazepine.

Come joining (eravamo in prima seduta) non era male, anche se molto più pesante di quello che avrei desiderato; tentai di sdrammatizzare e chiesi: "Si ma chi prepara il caffè alla mattina?" Il discorso continuò così su livelli meno forti sul piano emotivo e potemmo fare conoscenza.....

La prossemica, la reciproca posizione dei corpi nello spazio nell'*hic et nunc* della seduta, è una modalità di ingresso nella famiglia che scelgo spesso, meno banale della stretta di mano (che

comunque segue a breve) e dello scambio dei nomi. Penso sia evidente ed innegabile che la prossemica di un gruppo con una storia abbia un significato molto pregnante ed offre spazio a domande triadiche utili a provocare un'esposizione dei problemi familiari meno stereotipate dell'elencazione dei sintomi delle PIPP o delle reciproche recriminazioni della coppia. D'altronde mi è più agevole, a partire da un fatto evidente come il disporsi sulle sedie dei convenuti, elicitare sentimenti, emozioni, ricordi che mi riguardano (qualche volta mi sono trovato a sedere tra mio padre e mia madre per favorire una loro interazione e interrompere quel silenzio imbarazzante che spesso calava tra loro...) e riproporli sotto forma di domanda/affermazione ad uno dei presenti, coinvolgendo oltre l'interessato almeno due persone: "Secondo te, chi dei tuoi genitori vorrebbe sedersi al tuo posto?" Il fatto che a rispondere sia stata la madre, ingiungendo a Roberto di scambiarsi di posto, la dice lunga, come sarà evidente negli incontri successivi, della sua posizione dominante in questa famiglia, lei che, professoressa universitaria di matematica, figlia ribelle di una famiglia bene di Napoli, aveva sposato il figlio di un portinaio, emigrato dall'entroterra campano in una grande città in cerca di una remunerazione meno precaria di quella di calzolaio del paese.

Il tempo dell'ora e subito, il tempo della prossemica, è spesso la porta d'ingresso nella storia trigerazionale delle famiglie, una sorta di lascia passare temporale per il quale talvolta è necessario che trascorrano molte ore di terapia prima di avere accesso ai memi familiari.

6.b ORA E SUBITO

Sono dietro ad uno specchio unidirezionale e seguo una giovane psicoterapeuta alle prese con una triade familiare assai complessa e difficile da integrare in un sistema terapeutico che permetta a qualità emergenti dalle interazioni di manifestarsi ed implementare un percorso di capacitazione ed empowerment familiare.

Fin da subito la prossemica (reciproca disposizione dei corpi nello spazio) ci mostra nello spazio (il qui) terapeutico una caratteristica peculiare di questa e molte altre triadi: il figlio è seduto tra la madre ed il padre, lo sguardo sfuggente, mentre i due genitori gli rivolgono una raffica di rimproveri: "Non studi!" (la madre); "Non ti accorgi di quanto sei ingrassato?" (il padre) "Guardami in faccia quando ti parlo" etc. etc.

La collega è seduta di fronte alla famigliola e nonostante vari tentativi di joining non è ancora riuscita a farsi accettare. Passato un quarto d'ora lo chiamo al citofono nella stanza di supervisione.

Il qui ed ora (l'hic et nunc) è una dimensione temporale classica della terapia familiare grazie allo specchio unidirezionale. Si possono così strutturare, a mio parere, strategie terapeutiche più efficaci e certamente più efficienti.

Le dico: "Chi secondo te in questa famiglia è il guardiano dei suoi confini?" "Il padre suppongo"
"Bene allora cambia posizione e siediti accanto a lui, poi chiedi al ragazzo di sedersi al posto della madre cosicché egli possa sedere accanto al padre. Mentre lo fai toccalo e rivolgigli uno sguardo quasi a raccogliere il suo consenso. E vediamo cosa succede".

La collega rientra nella stanza della terapia e con pochi movimenti (la sedia del terapeuta è fornita di rotelline così da permettergli di muoversi anche da seduto) si piazza alla sinistra del padre sfiorandogli la manica della giacca e rivolgendogli uno sguardo ammiccante. Poi dice al ragazzo: "Antonio ti dispiace lasciare il tuo posto a mamma?" Antonio è imbarazzato ma la madre, convinta dal sorriso del giovane lo incoraggia: "Certo, meglio che mi sieda io tra voi uomini".

Nel corso della seduta verranno poi introdotte varie questioni, tutte giocate sul qui ed ora. Di queste, tre sono fondamentali, a mio parere, e derivano dall'approccio psicoeducativo nella terapia familiare, che in casi come questi, mi è stato spesso d'aiuto.

“Un complimento al giorno leva lo psichiatra di turno” E’ un modo di dire che aiuta ad introdurre l’argomento dell’ipercriticismo. In queste circostanze è abbastanza semplice suggerire ai protagonisti di attivarsi per farsi un complimento specifico per un motivo attuale e nel farlo seguire da un contatto cinestetico (una carezza, una toccata sulla spalla, una stretta di mano, anche un abbraccio). “Chi vuole per primo sperimentare questo proverbio?” chiese la giovane terapeuta... “Lo faccio io: Antonio mi sei piaciuto quando hai lasciato il posto a tua madre sei stato molto elegante.....” “E’ importante che ognuno abbia i suoi spazi” “Lei signora come si sente ora, intrappolata tra i due uomini di casa?” Domanda il terapeuta “Certo mi manca un po' il fiato...” “Non crede che Antonio possa qualche volta sentirsi così quando lo invitate continuamente a restare in casa, non frequentare i suoi amici e gli imponete orari da ragazzino quando ormai ha vent’anni suonati?”

Questo è stato il primo accenno alla questione dell’ipercoinvolgimento che molte famiglie con un PIPP con sintomi cronicizzati tendono ad assumere nel vano tentativo di aiutarlo a superare le sue difficoltà. Se volete c’è un proverbio anche qui che può rendere l’idea: “Chi fa per sé fa per tre”.

Infine l'alta emotività espressa. Su mio suggerimento, dopo una breve consultazione nella stanza di supervisione, la collega torna in seduta e rivolto ai tre, esclama ad alta voce con il viso teso in una smorfia di rabbia deformante "BUON GIORNO!!!!!!!!!!!!!!!"

Tutti e tre sobbalzano sorpresi e un po' spaventati (sono pazzi questi terapeuti familiari). Ma subito dopo la terapeuta rivolge loro uno sguardo calmo e sorridendo dice "Buongiorno. Penso che noterete la differenza. Vorrei adesso che ognuno di voi possa sperimentare questa differenza in prima persona, rivolgendo a turno agli altri un saluto, un invito, una parola gentile, ma con modalità il più possibile cariche di emozioni e che poi ripeta quello che ha detto con modi calmi e gentili. Chi vuole cominciare?" "Io" esclama la madre. Si alza fa una faccia inferocita e fa "A TAVOLA, E' PRONTO". Gli altri due si scambiano uno sguardo veloce e poi sorridono. "Questo succede spesso" fa il padre "E certo stai sempre sulle tue carte come Antonio incollato alla TV nella sua stanza" "lo dica in modo diverso, ora la invito e lei, con un viso rilassato e un tono quasi materno "A tavola, è pronto..." "Quasi si sente il profumo delle penne al pomodoro" fa Antonio. E' il caso di dire con Esopo "Nessun atto di gentilezza è mai sprecato" e con il Dalai Lama: "Si gentile quando possibile. E' sempre possibile"

(da "Aforisticamente.com: frasi, citazioni e aforismi sulla gentilezza").

7. DIFFERITO : Per favore mi richiama tra un'ora ?Ci devo pensare.

:“Dottore, Giovanni vuole partire con un amico per una vacanza di dieci giorni in Grecia. Devo comprare i biglietti, altrimenti non penso che troverò più posti in aereo e sul traghetto.

Che dice? Li compro?”

Ecco una classica domanda da un milione di dollari, per la quale non esiste una risposta sensata.

Non sono il padre di Giovanni, ragazzo di 22 anni reduce da un episodio psicotico parecchio critico, una sorta di sindrome stile Truman Show, per la quale per settimane è stato immerso in una sensazione di irrealtà, convinto che dietro le apparenze ci fossero personaggi che gestivano la vita sua e delle persone intorno a lui; crisi non esente da episodi di aggressività violenta nei confronti di uno zio paterno e superata anche con l'aiuto di farmaci con dosaggio alquanto elevato; d'altronde se rispondessi, sostituendomi ai suoi genitori, e la vacanza andasse male....sarei certo anche incolpato di superficialità. Bisogna anche tenere presente che rifiutare la delega poteva negare a Giovanni un importante occasione di riscatto, di recupero di autostima...Ecco, questo è uno dei momenti nei quali è quanto mai opportuno ricorrere ad una strategia di differimento, non

sottraendosi però alla responsabilità che comunque ti viene affidata....o peggio, squalificando la persona che, in buona fede, si è rivolta a te per un consiglio.

“Ascolti avvocato, la domanda che mi fa è importante. La maltratterei se dessi una risposta su due piedi, mi lasci riflettere una trentina di minuti e mi richiami così avremo il tempo di fare le nostre considerazioni e troveremo insieme una modalità per affrontare la questione.”

Spesso (quasi sempre) non richiamano, se richiamano, hanno già risolto il problema . Comunque il tempo trascorso mi permette di valutare i pro ed i contro di un mio suggerimento e/o di una mia prescrizione. Nel caso specifico avrei risposto più o meno così:” Compri pure i biglietti, pagando il sovrapprezzo per un’assicurazione che le permetterà di disdire la prenotazione e ottenere il rimborso, così nel prossimo incontro valuteremo tutti insieme questa richiesta di Giovanni e potremmo prendere una decisione condivisa.”

Ma anche questa volta non ci fu eccezione alla regola. “Dottore, abbiamo deciso, ho fatto i biglietti; Giovanni sta meglio e mi è sembrato opportuno andargli incontro, visto che va con un amico che gli è stato vicino ed è molto affidabile ; sarà lui a dargli i farmaci” .

Il tempo differito ha permesso dunque a questa famiglia di prendere una decisione, assumendosi le sue responsabilità, ritirando una delega impropria e paradossale.

La vacanza è andata bene; l'autostima di Giovanni si è rinforzata; i timori della madre ridimensionati; il ruolo del padre, spesso ai margini, ha acquisito importanza.

Il "prendere tempo" ha consentito al terapeuta di sfuggire ad una trappola, pur senza negare il suo aiuto (il consiglio di assicurare il viaggio per un eventuale disdetta della prenotazione fu comunque dato).

D'altronde c'è un tempo per ogni cosa ed ogni cosa vuole il suo tempo.

Quando, perduto un oggetto, ci affanniamo a cercarlo spesso non ci rendiamo conto che moltissime volte è l'oggetto che ritroverà noi, offrendosi al nostro sguardo nel momento giusto, il nostro sguardo tanto più distratto quanto più impegnato in una ricerca "fuori tempo".

8. RITMICO Lenti con il depresso veloci con il maniacale

Come è noto un connotato importante del paralinguistico, vale a dire di tutto ciò che si accompagna al linguaggio senza essere il linguaggio è il ritmo: il ritmo del discorso, variante definito da, banalmente, lento, veloce, armonioso a martellante, fruscante, sfuggente etc. Vero è che allo stesso modo può essere definito un comportamento articolato, di tipo cenestesico ad esempio il tamburellare delle dita sull'orlo di un tavolo.

Mi è spesso capitato che “cogliere il ritmo” di una famiglia mi ha aiutato ad aprire le sue porte e ad accogliermi più o meno comodamente nel suo “salotto buono”. Ricordo in particolare una famiglia di Bagnoli, il cui giovane P.I.P.P aveva problematiche ossessivo-compulsive, non si sa quanto protettive rispetto ad un possibile esplodere di un episodio francamente psicotico. Quando entrai in casa, dopo aver bussato un campanello di fine novecento, un pulsante rosso corallo, circondato da una piastra metallica argentea, con inciso il cognome familiare, fui accolto dalla madre che con movimenti di rapida apertura e chiusura delle palpebre sorridendo mi salutò “Buongiorno Dottore si accomodi, vuole un caffè?” Allora ero piuttosto giovane e alquanto ansioso di impegnarmi nel territorio, dove supponevamo, iniziassero i prodromi e seguissero gli effetti nefasti di quella che ancora chiamavamo sofferenza psichica. Mi sedetti dunque ad aspettare la tazzina di caffè, un

rituale certamente onnipresente del joining napoletano. Mi si avvicinò il padre, ancora in vestaglia nonostante l'ora (erano circa le 11 del mattino) "Paolo sta ancora dormendo ma tra poco sarà qui con noi." Così dicendo contraeva regolarmente ed alternativamente gli zigomi ed i muscoli mandibolari di destra e di sinistra velocemente e quasi con non curanza. Iniziamo a parlare del più e del meno: il tempo, il campionato di calcio etc. in attesa della venuta di Paolo. Mentre la mamma, Carla, entrò con il vassoio in metallo sul quale, in precario equilibrio, erano disposte tre tazzine di caffè con zuccheriera e relativa caffettiera, fece il suo ingresso Paolo, in tuta, un viso assonnato, capelli lunghi e subito lamentò di non aver chiuso occhio quella notte, perseguitato dai rimuginii sugli avvenimenti del giorno precedente, compulsioni varie, pensieri ossessivi. Seguivano lunghi ed enigmatici silenzi.

Mi sentivo davvero in imbarazzo: lo strizzio alterno degli zigomi del padre; il rapido aprirsi e chiudersi delle palpebre della madre e il tacere alternato ai lamenti giaculatori di Paolo sembravano una strumentazione ritmica a mo di banda jazz, dove era veramente difficile farsi ascoltare ed infatti ad ogni mio tentativo di iniziare una conversazione mi si rispondeva o squalificandomi apertamente "Ma chi è il ragazzo che deve riparare la TV?" (all'epoca facevo uso di borse tecniche dotate di rotelline dove depositavo agende, libri, lavori da scrivere etc.) oppure sminuendo da subito il mio operato "Sa, Dottore, mio figlio sono anni che sta così male. Nessuno è

riuscito a fargli dire granché sui motivi del malessere....Le piace il caffè?" Per non dire del padre che con lo sguardo fisso nel vuoto tra una contrazione ed un'altra, sbadigliando, mostrava chiaramente il suo disappunto per essere stato svegliato così presto e così inutilmente.

Il contesto migliorò quando anch'io misi in atto un movimento ticcoso: mi afferrai l'orecchio sinistro tra pollice e indice della mano sinistra e lo tirai verso il basso. A quel punto Paolo mi guardò stranito, mi sorrise e, notando che mi tiravo con indice e pollice i lobi delle orecchie alternativamente e ritmicamente, si passò la lingua tra le labbra e mi chiese: "Perché lei è qui?" Ero entrato nella banda e ora si trattava di giocare al loro gioco e condurli con delicatezza prima ad un joining più solido e poi ad una disclosure più efficace.....purché anch'io, tirandomi le orecchie, mi mostrassi disponibile ad ascoltare il ritmo familiare e farne parte.

Ma vi sono situazioni ben più complesse che sono legate all'osservazione e all'intervento nel ritmo nel ritmo familiare in questa qualità del tempo idiosincronica per ogni famiglia, al punto tale che, come una banda rock ogni tanto ci si dovesse fermare per riprendere ognuno il suo posto nella banda a tempo con gli altri 1.....2..... e 3.....go!

Si prenda ad esempio il genogramma qui di seguito allegato (Allegato2) il cui titolo: "I tra cavalieri dell'apocalisse nel giardino incantato" può lasciar pensare alla frase di Goethe che descrisse Napoli

come un "Paradiso abitato da diavoli". Ma in questo caso il giardino incantato, un complesso residenziale costruito ai primi del '900 da uno dei padri fondatori delle famiglie coinvolte in questa storia era infestato non tanto da esseri viventi, quanto da entità virtuali che in terapia familiare sono ben conosciuti. (L'iper criticismo, l'alta emotività espressa, l'ipercoinvolgimento.) Più o meno l'equivalente territoriale di tre caratteristiche contestuali delle istituzioni totali manicomiali : la denigrazione continua dei ricoverati, il loro essere continuamente sottoposti a forti stress emotivi. Si pensi alle grandi camerate di 150 posti letto che in piena notte erano attraversate di continuo da urla di dolore, minacce, esclamazioni d'ansia quando non di vero e proprio terrore) ed infine, il custodialismo ospedaliero esercitato attraverso l'occhio attento del personale di sorveglianza (spesso senza alcuna formazione infermieristica, ma contadini sottratti ai campi in inverno che in estate ai campi ritornavano, a turno serrati, lasciando l'ospedale quasi completamente privo di personale.

Nel giardino incantato dei nostri giorni invece, in un amena località di Posillipo, si potevano talvolta al mattino ascoltare frasi del tipo: "Non fai mai niente, nemmeno prepari la colazione ai ragazzi" oppure "Maledetti, volete rapirmi la figlia" o anche "un'Altra giornata infernale" ...e nel contempo però, nonostante la rabbia, l'evidente disagio nel condividere un sia pur magnifico spazio aperto sul panorama del Golfo di Napoli con il Vesuvio, ombra inquietante che si

protendeva verso Capri allungandosi verso Procida ed Ischia mentre le farfalle bianche delle barche a vela solcavano il mare appena increspato dal fresco e teso levantino del mattino.

Ovviamente i “buon giorno” erano rari e quando profferiti il tono, il volume e lo stile dell’eloquio li facevano somigliare molto più ad una improvvida ed impropria offesa piuttosto che a un benevolo saluto. Eppure...eppure nessuno voleva/poteva/sapeva andarsene dal giardino incantato: non mancavano certo i mezzi materiali; fittare un appartamento sia pure modesto era fuori discussione: in piena crisi soldi non ce ne sono.

E dunque li, tutti insieme a urlare, fare e farsi del male, ben lontani dal praticare il proverbio: un complimento al giorno leva lo psichiatra di turno.

Nello scenario del giardino incantato emergeva soprattutto una coppia in difficoltà, Antonio e Lucia conviventi dal 2008 che, alla nascita della loro prima figlia, Maria, avevano per così dire festeggiato interrompendo qualsiasi rapporto intimo ed instaurando un regime a “doppio ritmo”.

Quanto più incalzante era quello paterno (l’accudimento dei primi anni di Maria, il portarla a scuola, il preparare da mangiare per tutta la famiglia ecc.) tanto più rilassato al limite dell’abulia e dell’apatia era quello di Lucia. Non che lei si sottraesse del tutto al rapporto con Maria, che anzi le era affezionata anche perché probabilmente con il suo aiuto riusciva a sfuggire a quel regime semi

militare impartito dal papà con i suoi rigidi orari, i compiti, lo sport svolti da giovane soldatina ecc. Semplicemente Lucia con il suo milligrammo di benzodiazepina, un milligrammo al giorno preferibilmente nel pomeriggio, riusciva a stendersi sul letto, isolarsi dal mondo esterno, rimpiangere le occasioni perdute da giovane attrice prima, operatrice culturale gerente in laboratorio teatrale poi ed infine sporadici lavoretti senza grandi prospettive che confinavano con il mondo dello spettacolo.

Lo stile linguistico di Antonio e Lucia era coerente con la situazione descritta: lui con un ritmo rapidissimo, una voce piena, un'espressione del viso tra l'assertivo ed il minaccioso, lei con un eloquio rallentato, una voce sottile, uno sguardo impaurito e che lasciava trasparire la scarsa stima di sé. Due ritmi incompatibili: l'uno al confine con la maniacalità l'altro a tratti decisamente tipico di una condizione di rallentamento ideomotorio. Ne usciva un contrappunto grottesco con scambi di impropri ed incomprensione quasi totale.

Nel giardino incantato c'erano in verità altri abitanti: la coppia di Giovanni e Francesca con i loro figli, coetanei di e loro compagni di giochi, la nonna Silvia assistita da una badante, lo zio Vincenzo ingegnere ed unico ad essere riuscito a fuggire dal giardino incantato dopo essersi comprato una villa a Mergellina. Lontani, la madre di Lucia, Luisa ed il padre Roberto. La prima

che viveva a Pescara, il secondo ormai da tempo scomparso all'orizzonte degli eventi dopo il 1979 anno della loro separazione. Infine una sorella, Mariella, anch'ella figlia di Luisa e Roberto convivente con la madre e che si diceva fosse francamente psicotica.

Il compito che mi si presentò chiaro con dall'inizio fu quello di coordinare, per quanto possibile, i ritmi di Antonio e Lucia e rendere ancora una volta possibile il miracolo di poter festeggiare tutti insieme il Natale nel giardino incantato...ma questa è un'altra storia...

9. SINCRONICO - SINERGICO : C'è un tempo per seminare ed uno per raccogliere.

Una terapia dovrebbe essere condotta in modo congruo ai vari passaggi evolutivi che la caratterizzano. Nella fase di joining ad esempio può certamente essere data una lettura delle dinamiche relazionali fondata sulla prossemica : “A chi può far piacere di più, papà o mamma, che tu stia in mezzo a loro? O lì ti hanno spedito in maniera segreta i tuoi fratelli a tenere buoni i tuoi genitori ed evitare che litigassero tra loro?” .

Questo è ciò che io chiamo “seminare” in terapia familiare: proporre nuovi punti di vista che possano arricchire la capacità di leggere la realtà di tutti i partecipanti al percorso terapeutico, supervisore e terapeuta inclusi.

Invece alla fine può essere legittima la domanda rivolta a tutti: “che cosa dovrete fare per ritornare qui nelle stesse condizioni nelle quali siete arrivati?”. La domanda non a caso può essere fatta solo dopo aver compiuto un duraturo percorso terapeutico e dunque nelle sue sessioni finali ; essa permette al terapeuta di raccogliere preziose opinioni sui rischi che ancora permangono nelle dinamiche familiari e/o personali, così da poterli se non disinnescare, certamente disvelare per quanto ciò sia possibile.

Seminare nell'inverno della sofferenza di una famiglia e raccogliere nella sua estate di ritrovata serenità sia pure non esente da improvvise quanto violente burrasche mi sembra che sia uno dei compiti più importanti dell'equipe terapeutica.

Cosa raccogliamo in sostanza? Innanzitutto raccogliamo la possibilità riconosciuta per tutti i partecipanti al percorso terapeutico di avere diversi punti di vista sulla realtà e riconoscerli come tutti degni di essere presi in considerazione, commentati, affrontati, così da evidenziare una differenziazione che non esiti nel caos o si cristallizzi in una rigidità inefficace. Una giusta distanza che non ci invischi in una sorta di IO familiare indifferenziato o ci disperda in un insieme disimpegnato e privo di qualsiasi forma di coinvolgimento dove l'indifferenza reciproca diviene l'unico desolante paesaggio nel quale i protagonisti del percorso terapeutico sono immersi.

Se poi alla sincronicità accoppiamo la sinergia allora potremo correlare sintomi diversi e quindi permetterci come terapeuti di agire in due diverse direzioni contemporaneamente nei confronti di due o più componenti della famiglia. Ad esempio quando incontriamo un padre tabagista ed una figlia dedita ad auto infliggersi piccole ferite sulle braccia e/o sui seni utilizzando le pinzette per strapparsi i peli superflui potremo proporre "Papà credo che se tu rinuncerai a fumare o riuscirai a

fumare di meno in modo consistente, dimostrerai anche a Giada che è possibile smettere di farsi del male.”

Sincronizzare così i due sintomi può condurre ad una sinergia reciproca del/dei sintomo/i con quattro esiti possibili: a) papà smette di fumare e Giada smette di ferirsi, in questo caso li aiuteremo a farsi i reciproci complimenti. b) Se papà smette e Giada continua, suggeriremo al padre di “insegnare” in seduta a Giada come è riuscito a farlo e a Giada di provare a sperimentare almeno qualcuno dei suggerimenti del padre. c) Se Giada smette e il papà continua allora chiederemo a Giada di prendersi maggiore cura della salute del padre, visto che questa costituisce un problema di non facile risoluzione: si attua così uno slittamento di designazione con lo scopo di diminuire la pressione esercitata dagli altri componenti della famiglia sulla PIPP con conseguente riduzione dell’ipercoinvolgimento emotivo. d) Se né Giada né il padre smettono, allora faremo notare al padre quanto è difficile rinunciare ad un sintomo e dunque è necessario ipotizzare che un sintomo potrebbe essere utile al mantenimento di un equilibrio nelle dinamiche familiari tale da impedire pericolosi slittamenti verso il basso e cioè verso sofferenze ancora più gravi: “Forse se papà fumasse di meno qualcuno in famiglia si sentirebbe autorizzato a sostituirlo presentando sintomi che coinvolgerebbero l’attenzione prima rivolta al papà o se Giada smettesse di ferirsi

allora l'attenzione potrebbe dirigersi verso Carla, sua sorella, che, abbandonato il lavoro e lasciato il fidanzato, sembra chiudersi in un pericoloso isolamento sociale ogni giorno più serrato".

CONCLUSIONI

S. Agostino è stato un magister ante litteram della terza cibernetica: il tempo non è comunicabile attraverso le parole (ecco perché la scultura in clinica è, a mio parere, più utile), né attraverso movimenti degli oggetti, bensì (il tempo) è "tensio animi" (dinamica della mente)

E, a proposito di dinamiche voglio sottoporre alla vostra attenzione due famose equazioni:

$$FG = K \frac{Mm}{d^2} \quad E = m C^2$$

Nel prenderle in considerazione, le due equazioni, quella a sinistra della gravitazione universale elaborata e proposta da Isaac Newton e quella di destra della relatività generale redatta da Albert Einstein, salta subito agli occhi una differenza importante. Nell'universo di Newton il tempo non

compare, esso è implicito, irreversibile, ben strutturato e separato dallo spazio sul quale i corpi si muovono secondo una legge che nel tempo è situata ma che da esso prescinde.

Nell'Universo descritto da Albert Einstein il tempo che compare nell'espressione C^2 (la velocità della luce al quadrato) e dunque come misura di una distanza, il tempo interagisce indissolubilmente con lo spazio: se dunque Newton proponeva una temporalizzazione dello spazio i cui corpi funzionavano come orologi. Einstein procede ad una spazializzazione del tempo; fa di esso infatti un territorio da percorrere insieme allo spazio. In questo nuovo territorio spazio-temporale o, se preferite, temporo/spaziale potrete certamente incontrare lungo il vostro percorso i paradossi come quello dei gemelli: se due gemelli si incontrano dopo che uno di loro ha compiuto un viaggio a bordo di un astronave che si muove a velocità prossima a quella della luce, chi sarà salito a bordo sarà più giovane di chi sarà rimasto a terra; per il primo ,infatti, il tempo è trascorso più lentamente.

Ma potrete incontrare anche altri paesaggi: l'autunnale arancione della sequenzialità, il viola temporalesco della tempestività, il rosa-rosso dei tramonti e delle albe della linearità, l'azzurro elettrico delle danze della ritmicità, il bianco accecante dei ghiacciai della sospensione, il verde del

fogliame dell'ora e subito, il giallo intenso dei girasoli del tempo differito, il marrone dei terreni boschivi della ridondanza, ed infine l'azzurro intenso della sincronicità e della sinergia.

In ognuno di questi paesaggi potrete ascoltare suoni che li contraddistinguono e, se volete, potrete esercitarvi a trovare musiche che possono rappresentarlo; le quattro stagioni di Vivaldi (sequenzialità); il trillo del diavolo di Paganini (tempestività); la suonata al chiaro di luna di Beethoven (linearità); il Bolero di Ravel (ritmicità); Imagine di Lennon (sospensione); la V Sintonia di Beethoven (ora e subito); Don't worry Be happy e No woman no cry di Bob Marley (differito); il clavicembalo ben temperato: 12 preludi e fughe di Bach (ridondanza); il concerto per pianoforte e orchestra di Mozart n°12 K.414 (sincronicità).

Credo che questa griglia di nove voci possa aiutare non solo i terapeuti, ma tutti coloro che hanno a che fare con le relazioni umane in genere e, perché no, anche gli artisti e gli scienziati.

Le domande che essa pone sono semplici e le risposte per quanto banali, tuttavia ci forniscono strumenti assai utili nella gestione di problemi anche complessi.

- 1) "Sono nella sequenza giusta oppure ho saltato qualche tappa?"

Questa domanda detta per inciso se la dovrebbero rivolgere i coniugi nel monitorare l'andamento dei loro cinque matrimoni: svincolo dalla famiglia d'origine; acquisizione di

un'autonomia personale e professionale; nascita dei figli; mandare i figli nel mondo; le affinità elettive.

- 2) "Ho colto tempestivamente l'altro/l'altra quando ha fatto qualcosa di buono? O mi sono limitato a criticarlo quando sbagliava? È valso nella mia vita il principio euristico della serendipità? Sono stato tempestivo ad accorgermi dell'inaspettato, del non-cercato che mi capitava davanti agli occhi in una ricerca, in un percorso terapeutico, nell'ispirazione di una poesia o qualche altra forma d'arte?"
- 3) "Sono stato in grado di raccontare/raccontarmi una buona storia della mia vita e/o del mio percorso terapeutico?"
- 4) "Ho adottato gli stessi ritmi delle persone, dei contesti, dei sistemi con i quali avevo a che fare? Oppure mentre gli altri ballavano il can can io mi ero perso in un valzer?"
- 5) "Ho saputo sospendere l'azione prima dell'ineluttabile? O lasciandomi andare ho contribuito a distruggere quel che era utile non solo a me ma soprattutto agli altri?"

"come terapeuta sono stato in grado di chiamare il time out quando il susseguirsi degli eventi nel contesto terapeutico mi indicava chiaramente che il sistema terapeutico aveva imboccato un vicolo cieco?"

- 6) “Nell’ora e subito del mio lavoro clinico ho saputo cogliere il senso della comunicazione, della reciproca posizione dei corpi nello spazio (prossemica)? O mi sono lasciato intrappolare dalla carta moschicida del linguaggio a temporalità lineare? Come scienziato e ricercatore ho aperto l’ostrica del tempo immediato e vi ho trovato la perla dell’inaspettato, del non cercato, del ragionamento abduttivo, oppure ho indugiato da una deduzione ad un’altra, con risultati tautologici (i risultati dei quali, cioè, erano già contenuti nelle premesse)?”
- 7) “Mi sono sempre o almeno spesso preso il mio tempo, prima dell’azione clinica? Oppure ho abusato del mio intuito (che pure mi salva la vita tre volte al giorno) col risultato di “dare perlas ad porcos” ottenendone solo rifiuti e/o dinieghi? Nell’evitare di rispondere subitamente alle domande da un milione di dollari ho messo l’accento sulla loro importanza e sul rispetto che esigevano sotto forma di riflessione prima di una risposta che se fornita subito correva il rischio di essere affrettata e dunque sostanzialmente trascurante?”.
- 8) “Nel genogramma trigenerazionale delle famiglie che mi sono affidate e/o sulle mappe relazionali dei gruppi con storie che a me si rivolgono per una presa in carico consulenziale o di altro tipo ho cercato e rilevato le ridondanze ed i memi che sostengono insieme ai miti

e ai memi ai quali danno luogo? Oppure mi sono limitato ad un tranquillo ascolto passivo ed ad un altrettanto formale trascrizione del tutto per adempiere a compiti di natura paraburocratica?”.

- 9) “Mi sono mosso in modo sincronico/sinergico, in parole semplici: ho seminato d’inverno e raccolto d’estate? Ho comprato le azioni quando ribassavano e ,regolarmente pentendomi, ho venduto in una fase rialzista? Ho messo tra loro in relazione l’anoressia della figlia ed il tabagismo del padre, chiedendo ad ambedue di lavorarci in equipe?

È successo anche a me, come a Oersted di osservare che “un campo magnetico variava al passare di una corrente elettrica”?.

Come possiamo constatare l’acronimo SE TELI RISO ODI RISI è ubiquitario, se ne possono trovare tracce, a mio parere, nel campo clinico, in quello della ricerca, in quello artistico, nel campo della gestione delle risorse umane e nella vita di tutti i giorni.

Quante volte sono cadute le mele dagli alberi prima che qualcuno, affetto da deliri religiosi, vergine e morbosamente attaccato alla madre, si accorgesse che quell’avvenimento era l’epifenomeno della gravitazione universale?

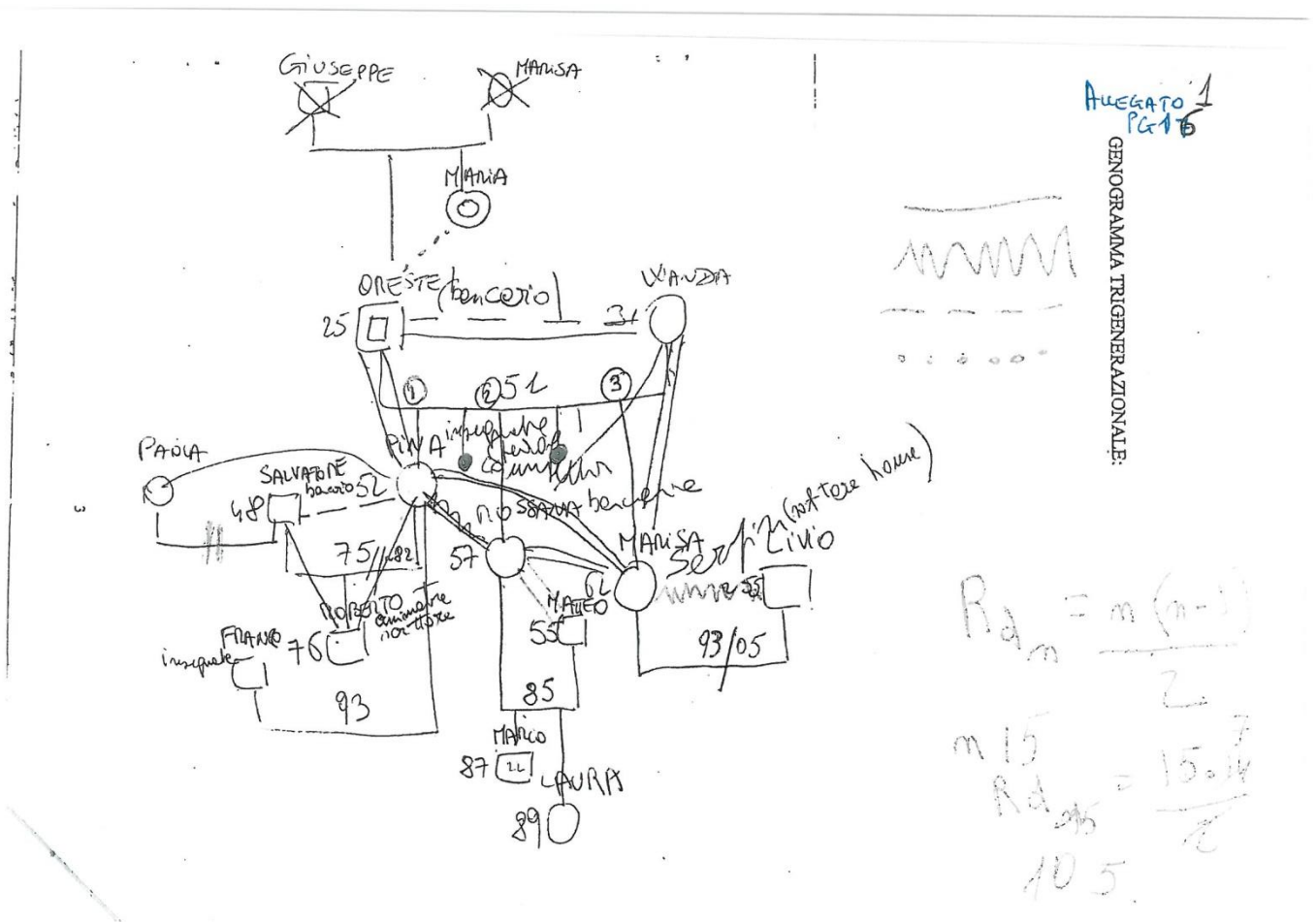
E quando il giovane Einstein si perdeva nella sua fantasia di cavalcare un raggio di luce, da chi, da cosa e soprattutto come gli fu suggerito che il suo corpo non sarebbe mai arrivato prima della sua immagine?

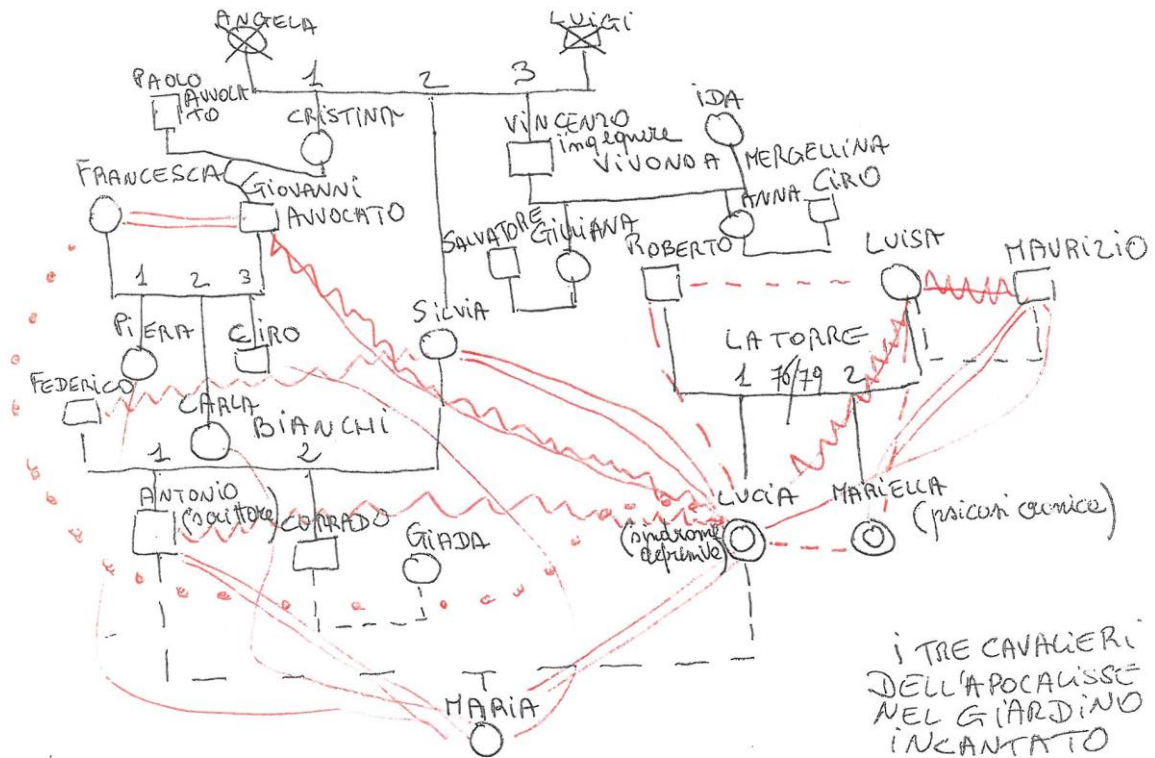
Se ci pensate le formule dalle quali è partito questo paragrafo sono il frutto di gnoseologie alquanto lontane dall'accademia. Nel primo caso il poter immaginare che un corpo potesse essere attirato da un altro senza alcun mezzo interposto ha richiesto se non altro la messa tra parentesi della casualità lineare (hipotesis non fingo, "non faccio ipotesi", rispondeva Newton a chi gli domandava perché mai dovesse prodursi la forza gravitazionale tra due entità dotate di massa non collegate tra loro, vale a dire senza mezzi interposti).

Nel secondo caso, invece, il sogno ad occhi aperti di Einstein ha permesso l'accesso ad un mondo prima non immaginabile sia pure le cui premesse di pensabilità erano state poste anni prima da artisti e psicologi (S.Freud) che avevano ipotizzato la non irreversibilità del tempo che caratterizzava alcune delle istanze psichiche costitutive della nostra mente , completando così, paradossalmente, il lavoro di Immanuel Kant. Poiché in definitiva, questo mi sembra essere il più ambizioso dei compiti e degli obiettivi che si pone la terza

cibernetica oggi: dare un'occasione all'impossibile perché anch'esso possa avere una probabilità di accadere nella consapevolezza che "il reale è solo un caso del possibile"

(DUREMATT).





BIBLIOGRAFIA