

“E alla fine è entrato piangendo ed è uscito ridendo!” mi racconta mia zia, e mi rimbecca le coperte leggere perché sa che la brezza dal mare non perdona. Ogni sera mi parla di un paziente diverso e mi fa incontrare centinaia di storie, come se fossero favole. Persone, amori, dolori; tutte le emozioni concentrate in un turbinio che lascia danzare sopra la mia testa da bambina e che le accende lo sguardo, donandole un brillio negli occhi che non conosco e non afferro. Non sono abituata alla felicità altrui: ho 8 anni e i miei genitori sono già separati in casa. L'unico fragore che conosco è quello dei piatti che si tirano contro tra un litigio e l'altro, in una casa troppo piccola, chiusa e spesso soffocante, dove non c'è spazio per sognare e per emozionarsi. Il luogo più aperto è il mio armadio preferito, un ammasso enorme di legno in

cui mi nascondo, accarezzata dalla stoffa dei vestiti, con una lucina flebile appoggiata sulle pagine del libro che sto leggendo. Se mi concentro abbastanza sul romanzo non li sento più urlare.

Ma d'estate è tutta un'altra storia: mi aspetta la terra rossa, gli ulivi infiammati, le rocce brillanti e il mare cristallino. E soprattutto un trullo splendido, che svetta tra le campagne di Cisternino e un caldo afoso, interrotto dal fruscio dei salici piangenti e degli acchiappasogni. Lì di spazio per sognare ce n'è. Nel mondo di mia zia c'è spazio per la meditazione, per lo yoga, per le melodie indiane, per dipingere i sassi, per ridere, per raccontarsi storie e per arrampicarsi sul tetto a contare le stelle, che sono così tante che non lasciano spazio ai pezzi di cielo. Dev'essere così che vivono tutti gli psicologi, con la magia negli occhi e la musica nel cuore.

Caserta, primavera 2014

“Penso che ora tu abbia tutti gli strumenti per procedere da sola” mi dice lo psicologo della scuola. Un sessantottino che non si rassegna, con i capelli lunghi bruni e incolti, ogni tanto sporchi e che comunque gli donano un indicibile fascino. Ho il sospetto che molte alunne del mio liceo si siano fatte venire l'ansia solo per potergli parlare. Io invece non avevo mai trovato il coraggio di andarci, nonostante quella sensazione di morire, di soffocare e di avere il cuore fuori dal petto che mi lasciava esausta almeno due volte al giorno. Avevo imparato a

nascondermi dietro la palestra, a respirare e a lasciare che passasse. Solo che un giorno mentre aspettavo che finisse lui mi aveva visto e aveva dato un nome a quello che provavo. Attacchi di panico, mi aveva detto, e mi aveva chiesto di parlare. Io di parlare non ne avevo voglia, perchè il vero dolore è muto e pensavo che non avrei trovato parole per dire l'indicibile. Ma lo avevo seguito comunque in una classe vuota e disadorna e lui aveva accettato il mio silenzio. Al silenzio non ero abituata e nemmeno alle parole a bassa voce. Ero invece diventata bravissima ad abituarmi agli schiaffi, prima di mio padre e poi del mio fidanzato. Mi ci ero abituata così bene che ad un certo punto avevo anche pensato di meritarmi.

Lui ora mi guarda, mi sorride dolce. E' consapevole del lavoro che abbiamo fatto insieme e sospetto che ne sia anche fiero. Siamo stati zitti parecchie volte, poi lui ha iniziato a trovare le parole al posto mio, riuscendo a dare un nome ad emozioni che non sapevo nemmeno di provare. E col suo aiuto oggi le riconosco anche io e so gestirle, così bene che non hanno più bisogno di uscire fuori come se fossero infarti.

Torno a casa in bicicletta, col vento di maggio che mi scompiglia i capelli, il profumo di gelsi e la luce del tramonto tutto intorno.

Dev'essere così che vivono tutti gli psicologi, col vento in faccia e la luce dentro. Milano,  
autunno 2018

“Se arrivati a questo punto pensate che la psicologia sia una materia umanistica e non scientifica, non avete capito nulla”, ci dice ironico uno dei migliori professori dell'Università Bicocca di Milano. Rido e guardo fuori dalla finestra. L'edificio U6 mantiene il suo colore acceso nonostante la sottile e snervante pioggerellina di Milano. C'è la solita umidità che entra nelle ossa e rovina i capelli, eppure mi sembra sempre di essere nella città più bella del mondo. E' complessa, affascinante e inafferrabile. Inavvicinabile e irraggiungibile, anche quando (o soprattutto quando) ci sei dentro. Mi sta portando nottate di studio, ma anche odore di caffè in mensa, biblioteche aperte fino a tardi, opportunità di lavoro e di tirocinio, professori e psicologi appassionati e impegnati. Qui per la prima volta percepisco che il mio lavoro sarà molto di più che ascoltare, comprendere e cercare di far sorridere le persone. Capisco che è una scienza precisa e bistrattata, che ha dovuto sgomitare facendosi strada tra la medicina, la matematica e una marea di pregiudizi e di cartomanzie. E capisco per la prima volta che parte del mio lavoro consisterà nel difenderla, nel tramandarla, nel coltivarla e nel proteggerla da chi mi dirà che non può parlare liberamente con me altrimenti verrà psicanalizzato o insisterà a raccontarmi sogni di cui non coglierò il senso, perchè mica sono Freud.

Dev'essere così che vivono tutti gli psicologi, col coraggio nella testa e la precisione tra le mani.

Rho, inverno 2021

“Guarda a cosa gli serve il sintomo, cos'è cambiato nel suo contesto: il sintomo è intelligente” mi suggerisce il mio tutor al tirocinio durante una delle preziose sessioni di discussione clinica. Per me non è solo uno psicoterapeuta esperto, ma un vero e proprio mentore. Ha costituito un gruppo compatto di tirocinanti a cui dà la possibilità di osservare le sedute familiari, individuali e di coppia, per poi discuterne dopo. Peraltro, è l'unico professionista ad aver risposto con prontezza alle nostre richieste di tirocinio, a fronte di migliaia di mail rimaste inevase in qualche stanco pc.

Lo guardo lavorare e resto incantata: affronta situazioni complesse, di separazioni, tossicodipendenze, disturbi alimentari, delinquenza giovanile e pazienti non collaboranti; si muove nel labirinto dei loro pensieri con un filo di Arianna che ignoro ma che lo tiene fermo e saldo. Mille volte penso che nella stessa situazione non avrei saputo cosa dire o cosa fare. Ho come la sensazione che il setting sia per lui una bussola ferma, mai impazzita, che la sua tecnica lo guidi come una stella polare. Inizio a chiedergli di più sul suo approccio sistemico-familiare, ad approfondire e a leggere. I romanzi piano piano lasciano spazio sul mio comodino a Bateson, alla Selvini Palazzoli, a Valeria Ugazio e a Minuchin. Ad ogni pagina mi si apre la mente: negli anni dell'università e del tirocinio pre-lauream, infatti, mi era rimasto un buco dentro, un irrisolto: la teoria del trauma, l'attaccamento, il modello pulsionale... tutto bellissimo e davvero interessante, teoricamente elegante e ineccepibile. Ma nella pratica clinica mi sembrava che non riuscisse ad includere la totalità e che qualcosa sfuggisse; che la realtà concreta del paziente non fosse veramente valorizzata; che il terapeuta dovesse stare sempre un passo indietro, senza poter intervenire. La sistemica invece mi sembra completa, energica, interventista, diretta. Mi sembra che completi alla perfezione il puzzle delle teorie. E soprattutto, ho l'impressione di aver trovato qualcosa che spieghi anche il mio ruolo nella mia famiglia; sono stata io il paziente designato: la mia adolescenza turbolenta, la mia aperta contestazione, la mia lotta perenne era stato il modo con cui senza saperlo avevo messo d'accordo, anche solo per brevi istanti, i miei genitori. Se si trattava di dirmi che sbagliavo o di scegliere una punizione, erano finalmente concordi. E forse devo tutta la passione per l'approccio a quest'unica, dolorosa e meravigliosa rivelazione. Dev'essere così che vivono tutti gli psicologi, con qualche insight improvviso e un peso in

meno sulla coscienza.

Milano, estate 2023

“Cosa ne pensa lei delle semantiche familiari?” mi chiede con sguardo curioso, vivace e brillante Valeria Ugazio. Dopo aver letto “Storie permesse e storie proibite” e quasi tutti i suoi articoli, me la ritrovo di fronte. Non saprei dire quanti anni ha: mi sembra che la passione del suo lavoro abbia segnato tutto il suo percorso molto più che il tempo anagrafico. Per qualche strano transfert, mi ricorda mia zia, quella della Puglia. Mi trema la voce e penso che su quella sedia di plastica nella scuola di specializzazione in centro si stia decidendo una parte del mio futuro, che il sogno di diventare psicoterapeuta sia un pò più vicino, un pò più fuori dal cassetto. Penso solo che devo trovare qualcosa di intelligente da dire, che la convinca in qualche modo che può accettarmi come specializzanda. Ho provato anche un discorso, che sotto la doccia filava benissimo. Ma sarà stato il bagnoschiuma perché in realtà riesco solo a dire che “sono d’accordo”. Come una proiezione di Inside Out vedo le mie emozioni e i miei neuroni un pò impazziti, però faccio un respiro e le spiego la verità: la teoria delle semantiche familiari mi ha aperto gli occhi e mi ha permesso di spiegarmi a menadito il funzionamento della mia famiglia e il mio posizionamento in quel contesto. Le spiego che è una mappa, una bussola preziosa che ho visto in azione al tirocinio e che non posso lasciarmi sfuggire. Lei sorride gentile e conferma che a scuola c’è un posto anche per me. Mi alzo dalla sedia e mi metto in piedi, ma mi sembra comunque di avere le ali e non le gambe.

Dev’essere così che vivono tutti gli psicologi, con i piedi tra le nuvole e il futuro davanti. Rho,  
inverno 2023

“Ho questo rossore improvviso che mi blocca e non mi fa sentire a mio agio” mi dice A., 18 anni, maturando e con un’ammissione al politecnico di Milano già nel cassetto. E’ mingherlino e non si piace, non ci prova con le ragazze, non esce con gli amici. Tutto per questo rossore, che chiede a me di spiegare e di risolvere. Mi guarda con occhi pieni di fiducia e in attesa di una risposta; io invece mi sento minuscola. La sedia di pelle mi sembra di fuoco, come se si stesse sciogliendo e mi stesse inghiottendo. Sono nello studio in cui ho svolto il tirocinio: il mio “mentore” ha avuto così tanta fiducia in me da prestarmelo e da inviarmi A. per un supporto psicologico. Lo conosco abbastanza da sapere che non posso deluderlo, che è un’occasione unica ed un primo tassello concreto e reale per la mia carriera.

Che se andrà bene, se sarò brava, ci saranno altri pazienti, altrimenti non se ne fa nulla. Mentre A. parla ho le mani sudate. La penna con cui sto prendendo appunti trema sul foglio, pieno di appunti scollegati e frettolosi, di punti solo interrogativi e mai esclamativi. Inizia a venirmi il sospetto spaventoso di aver fallito tutto, di aver pescato dal cassetto il sogno sbagliato, di essermi infilata in qualcosa di più grande di me, di non essere pronta. E la consapevolezza, ancora più inquietante, che forse per certi mestieri davvero non si è pronti mai. E quindi mi chiedo quando arriveranno i punti esclamativi, le ipotesi giuste, i rimandi corretti e quella disinvoltura che ho solo visto avere dagli altri. Penso che ci siano mestieri che fai e mestieri che sei; lo psicologo lo sei. E forse io non lo sono abbastanza. Le teorie studiate, le pagine sottolineate, i libri divorati, il viaggio verso Milano, la Bicocca, il tirocinio, le discussioni cliniche, la scuola di specializzazione, Valeria Ugazio, tutto ruota in un turbinio informe che mi circonda e mi porta lontano dall'unico luogo in cui dovrei essere, dall'unico momento in cui dovrei restare, nel qui e ora.

Capisco che sono più concentrata sulla mia ansia che su quella di A., che siamo stati tutti la cavia di qualcun altro e molto spesso non ce ne siamo nemmeno accorti, che lui ha bisogno che io ci sia, nel qui e ora, e che sappia cosa fare o quantomeno faccia il possibile per aiutarlo. Riguardo gli appunti, mi concentro e gli chiedo di più. Domanda dopo domanda, il quadro è più complesso ma anche più realistico. Il negativo della sua vita diventa via via meno sbiadito e compare una foto più chiara. Non è ancora la realtà, ma è un ritratto più utile. Dev'essere così che vivono tutti gli psicologi, con i punti interrogativi nella testa e i negativi tra le dita.

Rho, estate 2024

“Non capisco perché mi innamoro sempre degli uomini sbagliati, solo casi umani, non disponibili emotivamente”, mi dice M., un pò piagnucolando. Sa di avere troppe risorse per disperarsi davvero.

La poltrona su cui sono seduta è comoda, mi ci rilasso su. Davanti agli occhi ho il foglio degli appunti, ordinato. Ci sono, divisi per sezione, i punti che mi sono prefissata di chiedere. Il rapporto con suo padre e con sua madre, il genogramma, la scheda temporale, le differenze con i fratelli, l'effetto pragmatico delle sue difficoltà relazionali. So che non potrò sapere tutto nelle prime sedute, e lo trovo bellissimo. I punti interrogativi ora sono magie, finestre sulle esclamazioni che verranno. Mi fido del processo, mi ascolto nel qui e ora e nel come mi

sento con questa persona, usando le mie emozioni per comprenderla e aiutarla, non più per scappare. Le teorie studiate, le pagine sottolineate, i libri divorati, il viaggio verso Milano, la Bicocca, il tirocinio, le discussioni cliniche, la scuola di specializzazione, Valeria Ugazio, sono tutte frecce nel mio arco, tutti attrezzi nella mia cassetta. Li tiro fuori al bisogno, li incastro e in certi momenti li integro in modo più personale. Mi conosco abbastanza da usare quello che sono in seduta, senza nascondermi dietro ad un ruolo e mantenendo sempre il setting. Le infinite discussioni che i genitori di M. hanno fatto davanti a lei sin da quando era piccola, l'hanno convinta che non esistono famiglie felici, né amori possibili. La capisco profondamente e anche per questo posso aiutarla. Mi sembra che la mia storia personale, insieme agli strumenti acquisiti, abbia tessuto il mio filo di Arianna, che ora mi guida nel labirinto dei suoi pensieri, delle sue paure e delle sue convinzioni disfunzionali che ogni tanto, lo ammetto, sono anche le mie. Nella stanza con lei sono Delia fino in fondo e non lo sono più perchè sono anche altro.

Certo, la strada è lunga: commetto ancora tanti errori, che rivedo quando dopo la seduta faccio le sintesi e riguardo le registrazioni. Però la bussola c'è e diventa sempre più precisa via via che studio, che ascolto e che imparo.

Alla fine io non lo so come vivono gli psicologi. Probabilmente nello stesso modo in cui vivono tutti gli altri: a volte consapevoli, a volte incerti, a volte straordinari, a volte ordinari, a volte con la musica, a volte in silenzio, a volte coraggiosi, a volte pavidì, a volte con le domande, a volte con le risposte. La differenza, se c'è, quando c'è, è semplicemente che lo fanno.