

**SETTEMBRE**

## **Quando una psicologa recupera un ricordo traumatico della propria infanzia...**

Claudio, ciao.

Sono venuta alla conferenza di venerdì a Torino. “Curare il trauma è possibile”, diceva il titolo. Mentre venivo in macchina da Genova avevo la stessa paura di quando andavo a dare gli esami per l'università. Ci stavo mettendo dentro aspettative che andavano oltre l'ascolto e l'apprendimento. Non mi era chiaro cosa fosse quel che mi portava lì, se non che il titolo era qualcosa cui mi veniva da aggrapparmi come ad una speranza. Voglio imparare qualcosa. Voglio trovare un modo.

Michela, mia collega dello studio e amica importante, aveva capito credo più di me che sarebbe stata una serata difficile e mi ha accompagnato. È l'unica persona cui ho consegnato il mio di trauma, pochi mesi fa.

Sono arrivata che il primo intervento era già iniziato. Si parlava di regia tra parti diverse, di regia mancata. Mi sono seduta in fondo, attaccata al muro. Se avessi potuto avrei voluto essere invisibile. Con questo, intanto, mi scuso per la scortesia del non essere venuta nemmeno a salutarti ma credo sia stato anche quello un modo per negare la mia presenza lì.

Al primo intervento è salito un disagio così forte, la sensazione di essere fuori luogo, io piccola in mezzo a tutti grandi che parlavano di cose da grandi. Io, un'intrusa.

Poi una rabbia forte, mista a vergogna, a umiliazione. Di sentire così ben rappresentato lì il mio mondo interno: da una parte nel mondo ci sono gli abusati, dall'altra tutti gli altri, chi questa esperienza non sa nemmeno cosa sia. Io seduta lì in

fondo che mi percepivo l'abusata clandestina e tutti gli altri, quelli dell'altra parte. Vergogna e umiliazione insostenibile, così arriva la rabbia. Io sono più forte perché loro non sanno di cosa si sta veramente parlando, noi sì. Ho un sapere, è materia mia. Fanno la parte degli esperti che vogliono diventare ancora più esperti ma i veri esperti siamo noi. E poi. Io sono più forte perché io posso decidere di non parlare, di non rivelare nulla a nessuno, nessuno di loro può sapere nulla di me. La forza del segreto. Quello tenuto per quasi 40 anni.

Lo avevo nominato negli anni passati, solo alle persone con cui ho avuto una relazione sentimentale. Annunciavo, come si trattasse di un fatto di cronaca che riguardava altri, che avevo avuto una brutta esperienza, che questo giustificava che nei miei rapporti sessuali alcune cose erano bandite, ma ora tutto risolto, solo un ricordo del passato. Stop. Silenzio anche da parte di chi ascoltava. Rispetto credo. Paura forse. Non so, ma io non avevo problemi a confinare l'argomento in poche righe e mi sistemavo rispetto ai miei tabù sessuali.

Credo di avere avuto quattro anni, da allora un signore che veniva a casa a fare lavori di vario genere abusava di me, senza che nessuno in casa si sia mai accorto di nulla. Ricordo che è accaduto più volte, è un ricordo che si ripete, mi vedo in dimensioni diverse tra le sue braccia. Io consenziente, io che non ho mai opposto resistenza, io che, semmai, restavo triste quando andava via. Perché lui sorrideva, era gentile, faceva tutto con gentilezza. Solo il dolore fisico, riemerso nei ricordi, ma poi si trasformava in sensazioni piacevoli.

Venerdì sera la rabbia era intensa, quando è stato chiesto al pubblico di esprimere le proprie emozioni ho provato ancora più fastidio. Quella compassione, quell'odioso sentimento di compassione, di pena, che fa ancor più sentire dall'altra parte. Un marchio addosso. I traumatizzati, gli abusati. Ci sono anche i sostantivi che fanno la loro parte.

Poi il tuo intervento. Io ero Gian, la vittima di cui parlavi, io sentivo solo di essere come lui. Nient'altro. Ecco con chi potevo identificarmi quella sera, ecco perché ero

seduta lì, perché la mia bambina di quattro anni sta cercando aiuto e quelle parole, quel titolo era stato un richiamo.

Pensavo, Claudio ha raccontato di essere stato picchiato da piccolo. Claudio è da questa parte. Niente rabbia, niente fastidio. Hai una capacità di parlare chiaro, semplice, che potevo capire tutto anche io bambina, seduta lì senza nemmeno più sapere di essere anche psicologa. Ma non capivo cosa potevo trattenere delle parole che dicevi. Di forte sentivo solo che io bambina abusata ad ascoltar te mi sentivo accolta. Per un po' tutto il resto è sfumato, gli altri, il contrasto tra grandi e piccoli, abusati e non, professionisti vari e pazienti.

Gli interventi del pubblico, il break, l'ultimo intervento e tutto ritorna su come una nausea forte. So di cosa parli quando parli di schifo.

Scappo via, per strada Michela mi dice mi ha colpito quando Claudio diceva che si rischia di girar intorno e non intraprendere quel viaggio verso l'inferno che però è l'unico che può far attraversare. Io ti sento lì, mi dice, dibattuta tra il voler attraversare e il girare attorno. Così detesto anche lei, le sue parole, un viaggio di ritorno a casa paralizzata, infuriata.

Dico con forza e rabbia io voglio andare oltre, voglio andare avanti ora che ho avuto il coraggio di raccontare, ma sono immobilizzata, non riesce ad uscire una parola, giro intorno. Michela non si fa buttar giù dai miei attacchi.

La mattina dopo si è sciolto tutto in dolore, lacrime che non smettevano.

Dalla rabbia al dolore. La rabbia era ciò che copriva il dolore, la scorciatoia per non sentire quel dolore, quella tristezza così intensa che è arrivata poi, quando ho deposto le armi.

Nel dolore ho potuto sentire e capire cose e quello che accadeva era vero, questa la differenza che ho sentito con la sera prima. Che poi, a pensarci ora, non che non fossero vere rabbia fastidio umiliazione, ma forse sono venute dopo, prima c'era un dolore che io non volevo avvicinare e così quella rabbia chiudeva tutto e quella chiusura era insopportabile.

Nel pianto sentivo una tristezza profonda che in alcuni istanti pensavo non potesse passare più . Ora posso dire che quello che ho trattenuto di quella sera, della conferenza di venerdì, è il primo passo. L'accettazione. Ecco dove sono, sono qui. Per la prima volta ad accettare. Come dire - d'accordo, lo devo dire, lo posso dire, io sono da quella parte. Seduta lì io ho vissuto l'esperienza di sentirmi una bambina abusata. Quando avevo raccontato qualche mese fa io avevo potuto dire "mi è successa una cosa". Non "io sono..". Ero ancora a distanza, tranne alcuni momenti in cui avevo avuto una regressione a quei tempi tanto lontani, ma allora ero solo là, solo piccola, senza mettere insieme il passato ed il presente.

Venerdì sera il mio bisogno profondo di verità mi portava a sedere da quella parte, ma le mie resistenze mi portavano a scalfare con rabbia, ad attribuire colpe a tutti per non cedere, a forzarmi in altre direzioni, io sono psicologa, io posso sedere qui tra il pubblico, io sono grande eccome, io voglio stare dall'altra parte. Che voleva dire IO NON VOGLIO accettare.

Il giorno dopo non so dire perché ma io ho ceduto, depono le armi, depono la corazza.

Ho iniziato a sentire colpa per avere attaccato tanto, Michela un profondo dispiacere per non avere saputo essere grata che fosse stata lì accanto a me e per essermi invece accanita contro. Con questo ho iniziato a sentire dolore e tutto è venuto fuori, tutto il dolore, la tristezza, la sento nel corpo, la ricordo nitidamente anche ora che ho ritrovato la calma e una certa serenità che però sento vera.

Io credo che essere qui a scriverti abbia il senso, anche questo senso, di poter dire. Posso dirlo, come tutte le persone che con umiltà hanno scritto quelle lettere raccolte nella tua dispensa, che inizio a leggere con commozione e un senso di comprensione profonda e di gratitudine perché mi insegnano che si può, che non si sta peggio, non si perde nulla, non si tradisce nulla. Si dice, si può dire, a se stessi innanzitutto, io sono stata una bambina abusata, io ho dentro una bambina abusata, perché questa è verità e la verità è possibile e libera. Libera da quella struttura

assurda costruita tutto intorno per proteggersi, fatta di una angosciante solitudine, di energie incredibili per tenerla su e mantenerla.

Che continuavo a mantenere anche ora che avevo raccontato, costringendomi per non entrare veramente lì dentro a usare vie finte, uso la testa per capire, vado alla conferenza per capire, cerco di sistemare i pezzi come quando si riordina la casa, metto tutto a posto così non c'è disordine, confusione. Distrutturante dicevi tu. Ecco un'altra cosa che ricordo. Sì, distrutturante, ho capito. Distrutturare la costruzione, la prigione, perché dentro la costruzione c'è un tesoro, che è la verità. Mi stupisco mentre lo scrivo, perché io finora avrei associato solo parole come schifo, vergogna, marchio, ora scrivo di un tesoro. Il tesoro è una ricchezza. Credo di sentire che ciò che rende tesoro è che è vero e io non mi sono permessa di essere vera.

Non ne ho mai parlato in psicoterapia perché non potevo assumere la posizione della "paziente", non potevo stare dall'altra parte, non lo ho mai pensato possibile, mai mi è venuto da farlo, mai ne ho sentito il bisogno e quando mi si diceva di portare lì provavo solo un rifiuto forte e la sensazione di non essere capita, che mi si indicasse una via inutile che non era la mia. Che mi si diceva di sedermi in un posto che mi faceva provare solo vergogna e umiliazione. Così pensavo faccio da sola, ne sono capace, semmai è la terapeuta che non ne è capace, cosa vuoi che capisca di cose così.

C'è altro che ho capito.

È importante, difficile da spiegare, ma importante che io lo faccia perché credo sia il primo passo nella intelligenza emotiva, quella che dà nome alle cose.

Michela mi dice la mattina dopo, mentre provo quel dolore così intenso: io sento da tempo che la tua rabbia è tutta rivolta per le persone che percepisci "dall'altra parte". Chi non ha vissuto questa esperienza dell'abuso. Non ho mai sentito rabbia per l'uomo che ti ha abusata, semmai protezione. Non ho mai sentito rabbia per Carmen, un'insegnante che s'è lasciata andare ad una storia d'amore con un suo

allievo, e per ciò che Carmen ha fatto a quel ragazzino, semmai protezione nei suoi confronti. Non ho mai sentito rabbia per Carlo, l'abusante nella storia di Gian. La rabbia sempre spostata dall'aggressore agli altri.

E così vado avanti io. Sì, è così. Carlo, Carmen, quell'uomo che ha abusato di me, sono dalla mia parte. Sono più vicini loro, sono dentro la stessa mia cosa, sono dalla mia stessa parte, confusi abusati e abusanti, uniti da qualcosa che è quell'esperienza, che gli altri non possono capire. Quindi sono gli altri che mi fanno paura, che non mi capiscono, che mi giudicherebbero, che sono pericolosi per quello che possono fare. E non possono capire Carlo, Carmen, eccetera.

So di poterlo scrivere qui perché tu io non ti percepisco dall'altra parte. Tu sei in contatto e comunicazione con abusanti e abusati. E Michela anche. Eppure io lo so, voi non siete confusi, non siete dove sono io. Voi distinguate bene tra abusati e abusanti.

Qui il mio pensiero si ferma. Io da qui non so più pensare. E mi spaventa un po' dirlo. Ma sono forte della fiducia che posso imparare. Anche questo diceva Michela l'altra mattina. Claudio ha detto tante volte che è possibile, senti la fiducia, senti la possibilità, non fermarti. Cerca il posto dove andare avanti.

Mi fermo, non scrivo nessun libro ora, ti avevo detto, Claudio, ho voglia di scrivere un libro, mi venivano tante idee, ero così motivata. Ma io non sono in grado, quello era un altro tentativo di sistemare le cose con la testa, ma la mia testa non è in grado perché non è collegata al cuore su queste cose. Il mio cuore è ' analfabeta, il mio cuore ha quattro anni, questo anche io posso accettare ora, senza sentirmi troppo male, accetto, accetto il mio limite oggi. Arriverà forse il giorno in cui potrò scrivere e lo farò, ma non ora. Non posso.

La vicenda nella scuola di Carmen, poi le letture estive di Alice Miller, che leggevo, leggevo, come quei romanzi che non riesci a staccarti perché vuoi sapere come vanno avanti. Poi la formazione con te. Scopro un nuovo mondo, mi cambia il modo

di essere mamma, mi cambia il modo di fare supervisione, ma cambia laddove sono pronta, dove sono grande, dove cuore e testa sono già collegati.

Sono qui, questa serata a Torino mi ha permesso di fare un altro passo importante.

Scrivo per gratitudine, per restituirti quello che ho imparato, per restare in questa possibilità di essere vera.

Lavoreremo insieme e posso sentire la libertà di consegnarti quel che io sono nelle mie parti capaci, pronte, salde, grandi, ma anche nelle mie parti altre di ombra di incapacità di dolore, sentendomi tutta intera. Claudio, io sono una psicologa e sono una bambina abusata, io siedo e posso progettare o svolgere conferenze, ma posso accettare di non essere pronta a sedere ad una conferenza come quella di venerdì perché non per me, perché lì io ho ancora quattro anni e forse davvero sono un'intrusa.

Scrivo perché quelle lettere che ti hanno consegnato credo ti abbiano permesso di capire di imparare e di insegnare agli altri come si può accompagnare all'inferno con rispetto e delicatezza. Mi sento di fare la mia piccola parte, come a dare il mio contributo insieme a tutti gli altri verso cui vivo un sentimento di sorellanza, fratellanza.

Non so ora come andrò avanti. Ma con calma vivo il momento in cui sono, sto un po' dentro questa novità di accettare che mi sembra già tanto grande.

Grazie del tuo ascolto.

Alice



## **Risponde Claudio Foti**

La tua lettera è molto bella, espressiva ed efficace nel chiarire la tensione drammatica che accompagna il processo d'integrazione di una parte scissa infantile.

Puoi fare in effetti molto bene la tua "piccola parte", puoi dare il tuo contributo insieme a tutti gli altri verso cui vivi "un sentimento di sorellanza, fratellanza" . Puoi aiutare anche tu a capire e ad insegnare come si può andare all'inferno per rielaborare il trauma.

Più precisamente: a chiarire come ci si può determinare, pur tra le incertezze e i conflitti interiori, ad assumersi con forza una grande responsabilità verso il proprio Sé e verso la parte bambina che ci si porta dentro, come ci si può decidere, pur con una limitata consapevolezza, a perseguire un cammino integrativo verso l'inferno - con "rispetto e delicatezza" verso se stessi – magari prima ancora di aver trovato l'accompagnatore che poi potrà risultare indispensabile o indipendentemente da questo accompagnatore.

Per questo ti chiedo di poter pubblicare la tua mail.

Certo gli accompagnatori sono importanti. Michela è stata un'accompagnatrice straordinaria che ha sostenuto, che ha ascoltato senza tuttavia confondersi. Perché poi ha anche dato riscontri con autenticità e chiarezza. Forse anch'io nello scarso anno ti ho accompagnato in un cammino di formazione all'intelligenza emotiva che ha smosso, ha arato il terreno e ha finito per renderlo disponibile a far crescere il seme di una nuova disponibilità a recuperare il tuo trauma.

Ma il germoglio deve trovare dentro la terra il nutrimento. Nel processo di l'elaborazione del trauma possiamo mettere l'accento sull'importanza di accettare una dipendenza da qualcuno che ti possa aiutare. Ma non dobbiamo dimenticare una dimensione che attiene allo spirito che nasce dentro, alla luce interna.

Scrivi che non ti era chiaro quel che ti portava alla conferenza ... “se non che il titolo era qualcosa cui mi veniva da aggrapparmi come ad una speranza.” Certe volte siamo mossi da un'energia quasi misteriosa verso scelte che si rivelano importanti ed espansive, qualcosa che ci spinge, a cui molti possiamo anche dare una veste mistica, magari scomodando dimensioni metafisiche. Non sono nelle condizioni di escludere spiegazioni di questo genere. Ciò di cui sono certo è che si tratta di una dimensione spirituale, dove lo spirito è l'anelito alla consapevolezza che appartiene alla mente di ciascuno.

E' la “speranza” di raggiungere quell'integrazione della mente che sta nelle possibilità di ogni essere umano, di realizzare quel recupero, inizialmente penoso ma tendenzialmente armonico della propria vicenda. E' la speranza di sbloccare, riassimilare e riclassificare la propria sofferenza buia e scissa, di trasformare le zone oscure della propria infanzia in spiragli di conoscenza luminosa. . .

Il tuo testo può far riflettere su come rimanga decisiva l'attivazione di una responsabilità dentro la mente del soggetto, la determinazione a metter lo zaino in spalla e ad andare dove ti porta il cuore, a partire verso l'inferno della memoria traumatica con decisione, e nel contempo con benevola comprensione verso sessi.

Nessuno ti obbligava a farti in macchina tutti quei chilometri per venire alla conferenza di presentazione della mia dispensa “Lettere dal trauma” ... C'è stato un movimento che si è attivato – chi sa? almeno da un anno – dentro di te a rimescolare le distanze tra la mente e il cuore, e che ha fatto scattare una scintilla,

un motorino d'avviamento nella direzione giusta, in una direzione difficile, non scontata. In una direzione controcorrente. E' come determinarsi a raggiungere una meta, andando controvento, o meglio con la bufera che ti soffia contro. Certamente puoi esitare, è inevitabile. Puoi barcollare, puoi dirti: "Ma cosa sto facendo? Dove sto andando?" . Ma intanto esprimi una tensione alla consapevolezza, un coraggio dentro che nessuno dall'esterno ti potrebbe garantire, un'energia, che ti consente di muoverti, di andare vanti . Ed in questo caso l'andare avanti coincide con l'andare indietro ad occuparti di un ricordo ingombrante che ha creato spaccatura dentro di te, che ha lasciato e lascia degli strascichi.

Chi ce lo fa fare? Chi ce lo fa fare ad occuparci della sofferenza degli altri? Chi te l'ha fatto fare ad essere intrigata dalla vicenda di Carmen? Chi te l'ha fatto fare a avviare un impegnativo percorso di formazione sull'intelligenza emotiva? Chi te l'ha fatto fare ad avvertire l'importanza di venire alla conferenza di Torino ... Soffia lo spirito dentro la nostra mente, che ha una base neurofisiologica, lo spirito a cercare la verità, lo spirito della compassione verso gli altri e verso noi stessi, verso i più piccoli e verso la piccola o il piccolo che siamo stati.

Siccome hai questo spirito, dentro, Alice e non hai, mi sembra, nessuna intenzione di soffocarlo, potrai diventare una validissima professionista vuoi in ambito formativo, vuoi in ambito clinico ... Non è mieloso incoraggiamento il mio. Ho i criteri per dirlo ... : per es. in base a come descrivi la bambina di quattro anni che hai sentito venire fuori mentre ascoltavi le storie di vittimizzazione e di cura nel corso della nostra conferenza ... lo dico in base a come hai riconosciuto il suo analfabetismo emotivo e a come, d'altra parte, hai cercato di iniziare a sintonizzarti con i suoi sentimenti ... "rabbia forte, mista a vergogna, a umiliazione" ... a come descrivi poi il suo senso d'impossibilità a fidarsi e ad esprimersi, il timore di essere bersaglio di una compassione disprezzante, l'atteggiamento di autoesclusione e nel contempo di superiorità reattiva ... e poi ancora sottostanti a tutti questi vissuti, riesci a

percepire sentimenti ancor più struggenti e difficili da integrare ... “la rabbia era ciò che copriva il dolore, la scorciatoia per non sentire quel dolore, quella tristezza così intensa che è arrivata poi, quando ho deposto le armi”.

E forse, ancora più difficili da integrare, accanto e sotto al dolore dilagante e alla tristezza profonda, hai la forza di intravedere l'identificazione della bambina con l'aggressore, la confusione con lui, la straziante partecipazione all'abuso della piccola vittima ... perché, comprensibilmente, in tantissime situazioni di carenza affettiva e comunicativa la bambina – ed è forse il livello più intollerabile dell'esperienza traumatica - non può che confondersi con un adulto, che, per quanto abusante, sorride, e fa “tutto con gentilezza”, non può che stare “tra le sue braccia ... consenziente”, senza opporre resistenza, restando anche triste, se questo adulto va via.

Il tuo percorso di specializzazione più importante dovrà passare attraverso il dialogo con questa bambina, che deve innanzitutto riconciliarsi con la mente di Alice adulta e che ha poi molto da insegnare ad Alice psicologa e psicoterapeuta, per es. a riguardo di come le bambine traumatizzate possano essere aiutate sul piano intrapsichico a venir fuori e a liberarsi di tutta la loro rabbia, la loro sofferenza, il loro senso di autoemarginazione.

C'è un'altra grande questione che pone il tuo scritto e che mi limito ad accennare: nella tua psicoterapia la bambina di quattro anni, spaventata, che si sente esclusa, schifata, umiliata, arrabbiata, ma soprattutto bloccata, ammutolita, non ha avuto modo di parlare, di esprimersi ... Certamente ci sono stati i tuoi meccanismi difensivi di rimozione, di distacco emotivo, di controllo onnipotente che hanno svolto la loro parte ... ma anche l'impostazione della relazione terapeutica ha avuto

evidentemente un ruolo di cristallizzazione del silenzio e della scissione. Non mi interessa formulare una critica alla tua psicoterapeuta ...

E' l'assetto delle nostre psicoterapia che in gioco, e quindi anche l'assetto delle mie, delle nostre, perché non dobbiamo mai dimenticarci della nostra difficoltà mentale e culturale a sintonizzarci con la voce dei bambini, presenti nella realtà sociale e presenti nella mente dei nostri pazienti. Sono in discussione la logica e la prassi delle scuole di psicoterapie, che spesso lasciano nell'analfabetismo emotivo gli allievi psicoterapeuti, che non formano all'ascolto delle bambine e dei bambini di quattro o di n anni. Mi piacerebbe un giorno avviare una scuola di psicoterapia centrata sull'elaborazione del trauma, che formi e non deformi in senso adultocentrico gli allievi.