

ARGOMENTI DI PSICOTERAPIA

Dialogo nella/ sulla distanza

Evelina Fusco, Nanni Di Cesare***

Abstract

Un dialogo nato da parole scritte in libertà, un dialogo tra un supervisore e una terapeuta. Il supervisore legge la prima parte di quello che ha scritto e la terapeuta risponde il giorno stesso in forma scritta, non nasce come un articolo, lo diventa. Non c'è un assetto iniziale, un'impostazione predefinita, è un botta e risposta che nasce dalle emozioni differenti ma simili di chi fa un lavoro diverso ma con gli stessi obiettivi, uno sta sulla corda tesa, l'altro funge da rete e tenta di non stringere troppo né allentare eccessivamente le maglie. C'è distanza tra la corda e la rete ma anche tra la rete ed il pavimento, la distanza pensata in modi diversi, come vicinanza o come lontananza ma soprattutto l'idea della ricerca della giusta distanza. Una ricerca che forse resterà sempre tale perché sempre perfezionabile, sempre e solo relativamente giusta. Un dialogo in cui si riflette e si lascia riflettere sulle distanze fisiche ed emotive, laddove il lavoro con i bambini abusati è il fulcro di quella continua ricerca del giusto modo, del giusto tempo, del giusto spazio e della giusta distanza. Una riflessione che seppure ci appartiene da tempo è ancora all'inizio perché sempre mutevole.

*Dott.ssa Evelina Fusco, Psicologa e psicoterapeuta sistemico-relazionale, psicodiagnosta dell'età adulta e dell'età evolutiva, esperta in psicologia giuridica. Psicoterapeuta presso il CAMBF di Roma.

**Dott. Giovanni Di Cesare, psicologo e psicoterapeuta, Didatta dell'Istituto IEFCoS, Supervisore presso il CAMBF di Roma.

Abstract

A dialogue born from words written “free”, a dialogue between a supervisor and a therapist. The supervisor reads the first part of what He wrote and the therapist answers the same day in writing, It wasn't born as an article, It becomes that. There isn't an initial structure, a pre-determinate setting, it is a give and take born from the different but similar emotion of whom does a different work but with the same goals, one is on the tense rope, the other acts as a net trying to neither tie too much nor slacken excessively the stitches. There is a distance between the rope and the net but also between the net and the ground, a distance thought in different ways, as proximity and distance, but most of all the idea of the research of the right distance. A research that maybe will remain always a research because always perfectible, always and only relatively right. A dialogue that reflects and let it reflect on the physical and emotional distance, where the work with abused children is the core of the continuous research of the right way, right time, right space and right distance. A reflection that even if belongs to us for long for time, it is still at the beginning because it is variable.

*“In un prato
io sono ciò che non è prato.
La sua assenza.
Ed è sempre così.
In ogni luogo
io sono quel che non c'è
di quel luogo.”*

Mark Strand

*“Lì c'è lui, il mare, la più inintelligibile delle esistenze non umane.
E qui c'è la donna, in piedi sulla spiaggia, il più inintelligibile degli esseri
viventi.
Per essersi un giorno fatto una domanda su se stesso, l'uomo è diventato il
più inintelligibile degli esseri viventi.
Lei e il mare.
Non conoscersi è fatale, e non conoscersi esige del coraggio.”*

Clarice Lispector

LA DISTANZA NELLA PSICOTERAPIA

Fare una psicoterapia ha a che fare con la distanza.

Nel vivere una terapia ci si avvicina? Ci si allontana?

Persone sconosciute si avvicinano, diventano intime ma mantengono una distanza.

Una distanza incolmabile, addirittura sacra.

Che distanza è questa?

Su un versante si cerca e si crea il calore di un abbraccio, di un riconoscimento.

Dall'altro si tenta di mantenere la relazione, reale e autentica, in uno spazio Altro, uno spazio del Come se, uno spazio paradossale reale e irreal.

Distanza?

Beh...per me significa lontananza, non vicinanza.

C'è chi la distanza la misura. Anzi si sono sviluppati tanti modi per misurare le distanze. Poi si è cercato di trovare un modo valido per tutti.

Le distanze si misurano in chilometri, miglia, anni luce, ma anche in sguardi, sorrisi, lacrime, messaggi, abbracci.

Per me il termine "distanza" non può ridursi ad un concetto quantitativo, non ci dice e non potrà mai dirci quanto una persona o una cosa o un luogo siano "distanti" da noi o vicini a noi.

Una distanza, grande, piccola inevitabilmente c'è.

Ed è grazie ad essa che possiamo incontrarci, separarci, perderci, sognarci e, forse, ritrovarci.

R. Bach *"Può forse una distanza materiale separarci davvero dagli amici? Se desideri essere accanto a qualcuno che ami non ci sei forse già?"*

E qui è evidente la differenza tra la distanza fisica e la distanza emotiva, possiamo essere dall'altra parte del mondo, possiamo aver perso qualcuno e sentire vicine quelle persone che amiamo, mentre possiamo vivere nella stessa casa avendo l'abisso tra noi e l'altro.

W. Wenders in *"Così lontano così vicino"* racconta la distanza tra il mondo terreno e il mondo ultraterreno, tra un uomo ed un angelo.

Siamo distanti da chi?

Distanti da cosa?

Distanti da quale luogo?

Vicino?

Lontano?

Di più? Di meno?

Troppo? Troppo poco?

Esiste davvero la giusta distanza?

Come può una distanza essere giusta per tutti?

Questa è una domanda fondamentale.

Il mondo mi si presenta

un'ora alla volta, per appuntamento, magari dietro uno specchio o attraverso una telecamera.

Lo tengo a distanza? Cerco di predigerirlo, di sterilizzarlo? E' tutto un modo per (continuare a) difendermi? O partecipo veramente a incontri autentici? Vivendo esperienze uniche e irripetibili?

Faccio da guida in un mondo che neanche io conosco?

Chi aiuta chi?

Come fanno gli altri, i pazienti a vivere lì fuori?

A che distanza è il mondo reale?

E' sempre questione di distanza.

Da ragazzo avevo una Nikkormat, una discreta reflex con tre obiettivi.

Ho sempre desiderato avere uno zoom che mi permettesse di avvicinarmi e allontanarmi con un gesto semplicissimo. Così potevi/dovevi valutare diverse possibilità, dal dettaglio al quadro d'insieme. Inquadrando solo il viso leggevi le emozioni, le sfumature più delicate e fuggevoli. Allargando il campo leggevi il gioco collettivo, il paesaggio, comprendevi (?) il senso di quelle emozioni.

E' sempre questione di distanza.

Un adolescente chiuso in sé vuole essere lasciato in pace o essere toccato, abbracciato, scosso, fatto inciampare?

Una coppia rigidamente seduta su un divano, quasi riparandosi vuole dimenticare le violenze della settimana o ritrovare il coraggio e la bellezza del cercarsi?

Una paziente mi provoca, mi attacca, mi fa arrabbiare.

Mi verrebbe da arrabbiarmi, da contrattaccare. Vorrei non vederla più.

Poi cerco di pensare.

Cosa vuole da me? Ha paura? Perché e di chi non si fida? La sua rabbia cos'altro è? E di chi altro è?

Mi fa sentire che mi devo giustificare, che le devo chiedere scusa riconoscendole di aver subito un torto

Chi le ha fatto un torto?

Chi non ha riconosciuto la sua sofferenza?

A quale distanza porsi per poter pensare?

Da quale distanza è possibile rispondere?

Qual è la distanza tra bene e male?

A quale distanza dobbiamo stare per trattare il male?

A quale distanza è possibile distinguere bene e male?

Da quale distanza un lutto non fa male?

A quale distanza occorre tenere un bambino di 7-8 anni perché la morte della nonna non diventi una tragedia?

Da quale distanza un cancro, un aborto spontaneo, una diagnosi di alzheimer sono sopportabili?

Perché chi è costretto ad abortire deve stare con le donne che partoriscono?

Quando una distanza è un dentro?

Quando diventa un ghetto, un carcere, un lager?

Quando mantenere una distanza è espressione di rispetto e quando diviene rifiuto, disprezzo o addirittura paura?

Il Tu avvicina. Il Tu avvicina?

Il Lei allontana. Il Lei allontana?

Il Noi avvicina. Il Noi avvicina?

Il Voi allontana. Il Voi allontana?

Il Loro ...

Quando una distanza diventa una frontiera, un muro?

A quale distanza le urla di 60 bambini che affogano nel mar Mediterraneo non si sentono?

Ad un lutto si sopravvive. Rimanendo a quale distanza dalla vita?

Ad un abuso si sopravvive. Rimanendo a quale distanza dalla vita?

Da quale distanza nel rapporto tra due che si amano inizia la fine di un amore? Quando diventa visibile? Quando diventa irrecuperabile? Quando si può cominciare a piangere?

Un paziente ha perso aderenza alla vita, si scopre pensarsi, criticarsi, giudicarsi, vedersi dal di fuori *“Forse dottore è solo una questione di stress, ho*

lavorato troppo, è stanchezza. Lei che ne pensa? Non è per sminuire ma magari...o solo...”.

Ma si ma si, è solo un momento, una fase, un periodo, non le capiterà più di vedere la trasparenza del pavimento, tutto riacquisterà la sua opacità, la sua angosciante solidità.

Da quale distanza è pericoloso pensarsi, vedersi?

“Presto presto coprite tutti gli specchi, non voglio riconoscermi e guardare quegli occhi che non riconosco più miei e che mi chiedono mi chiedono mi chiedono...cosa rispondere a quegli occhi e perché lo chiedono a me!?”

In una famiglia psicotica convivono tre generazioni dai 78 ai 3 anni. Nessuno ha la patente.

Solo il paziente di 51 anni esce tre volte a settimana con un operatore psichiatrico a fare la spesa e a sbrigare faccende.

Dorme in un lettino accanto al letto dei genitori. La distanza è collassata. La nonna di 75 anni dice alla figlia di 44 anni (madre del bambino di 3) *“se ti fai la tua vita noi moriamo”*.

Chiunque si avvicini o entri è un persecutore. E' l'unica porta di entrata. Non hanno altro modo per chiedere e ottenere aiuto. Un'operatrice cerca da alcuni mesi di dare una mano con il bambino ma viene continuamente e alternativamente trattata da amica quasi familiare e/o da intrusa, nemica, spia.

O vicino, troppo vicino, o lontano, troppo lontano.

L'immagine, la relazione deve sempre rimanere indefinita, sfocata, fuori fuoco, indefinibile.

Da quando la “giusta” distanza, quella in cui ci si riconosce reciprocamente, è diventata pericolosa, “mortale” per queste persone?

A quale distanza occorre rimanere per non cadere nell'umano, troppo umano bisogno di conferme?

Come aiutarla a mantenersi a distanza e a contatto?

Quale il rapporto tra distanza e confini?

“se racconto qualcosa a mio P. lui poi lo va a raccontare ai suoi amici”

“Mia sorella si sta per sposare ma la casa dove andranno a vivere è al centro di una difficile contrattazione tra le due famiglie”

“Fino a qualche anno fa quando pesavo 130 kg ero socievole, sempre aperta e disponibile, ora a 55 non voglio vedere nessuno”

Ci sono famiglie in cui è difficile rintracciare confini, in cui si vive sempre insieme in modo simbolico e reale.

E' difficile entrare e uscire.

Molte emozioni possono costituire lo “scudo” protettivo esterno: paura, odio, vergogna, orgoglio, dolore.

Ma è davvero così?

Davvero chi vive in queste famiglie sente gli altri familiari vicini?

E siamo davvero distanti da queste enclave apparentemente impenetrabili?

O è solo un'illusione?

Un modo per mettere alla prova e testare l'autentico interesse?

O per evitare l'ennesimo contatto doloroso?

E se è un'illusione, se siamo “in realtà” sempre vicini, sempre accessibili, come accorgercene, come “utilizzare” (?) questa vicinanza negata?

E le domande?

Avvicinano o mettono distanza?

Servono a ottenere risposte per esprimere i propri dubbi?

Precipitarsi sulle risposte; rimanere nelle domande.

Peter Bichsel dice che gli adulti fuggono nelle risposte mentre i bambini sanno fermarsi sulle domande.

Ma è così? E' sempre così?

K. Lorenz racconta la curiosa storia di due cani pastori che divisi da una staccionata si inseguono abbaiando furiosamente. Si mostrano i canini ferocemente. Ma correndo la staccionata ad un certo punto finisce e i due cani si trovano inaspettatamente uno di fronte all'altro. Il silenzio cade improvviso. I due cani rimangono immobili per alcuni lunghi secondi, poi al rallentatore, sempre silenziosamente si girano e ritornano alla staccionata. E da lì, al sicuro, ripartono ad abbaiarsi e ad inseguirsi minacciosamente.

Quando la presenza di un terzo, di un mediatore, di un arbitro di un giudice, di un servizio, di una distanza consente ai due contendenti di dare il peggio di sé?

Quando istiga anziché placare? Quando esalta le presunte differenze anziché cercare i punti di incontro?

LA DISTANZA NELLA PSICOTERAPIA DI BAMBINI ABUSATI

A quale distanza si può ascoltare una storia di abuso?

Ascoltare un abuso significa entrare, precipitare in un abisso, in un pozzo oscuro senza fondo, senza via d'uscita. Fin dove? Dio mio fin dove si può arrivare? Fin dove ti hanno trascinato? Fin dove mi stai trascinando?

Ascoltare è rivivere, insieme. Piangendo, urlando, rabbrivendo, spaccando tutto fino a farsi male, fino a che qualcuno, tu, fermandomi mi tocchi e mi abbracci.

E ogni volta se vuoi che quegli occhi si aprano, si alzino e ti guardino, ogni volta dev'essere come la prima. Vera autentica dolorosa inaspettata imprevedibile incontrollabile. Non è un mestiere per vecchi. Il dolore, la rabbia, la paura, la vergogna detestano le abitudini, le procedure, le distanze fisse. Semplicemente le travolgono o le ignorano.

Il ruolo dello psicoterapeuta è complesso e resta (per fortuna? per disgrazia? per tutti o solo per me?) complesso anche dopo anni di esperienza, ci si trova a diretto confronto con il dolore e la sofferenza di individui, coppie, famiglie e spesso bambini.

Nel mio caso lavorando con bambini traumatizzati, sperimento quotidianamente esperienze ed emozioni per molti sconosciute.

In stanza con loro, devo avere una corazza, ma è una strana corazza. Non è fatta di teorie, di tecniche, di corsi di specializzazione, di terapie personali, di esperienze particolari. Eppure è anche fatta di tutte queste cose necessarie, indispensabili. E' una corazza ma è invisibile. E' impenetrabile ma è invisibile. Protegge, mette distanza, ma consente intimità profonde. Talvolta penso sia solo un'illusione. Del resto può l'integrità essere definita diversamente?

Non si impara mai del tutto a stare in questa posizione, vicina ma non troppo, dentro ma non troppo.

Quando tutto va bene riesco ad entrare, talvolta anche troppo, per poi uscire quando la ferita si è rimarginata. I bambini sentono emozioni che vanno al di là della tanto decantata empatia, vogliono potersi fidare ed affidare, ma essere solo vicini in alcune situazioni non basta. Quando il dolore è lancinante e si ha una ‘spina nelle carni’ è necessario sentire, condividere, immergersi in quel dolore per comprendere, umanamente prima che terapeuticamente se è possibile e come aiutare. E’ indispensabile precipitare emotivamente nel baratro di quella ferita che ancora aperta sanguina ed impedisce una vita “normale”.

Questo non è **il** modo per affrontare queste situazioni. Questa sono io, è il **mio** modo; sì certo sono una psicoterapeuta sistemica e amo l’approccio che ho scelto, ma è il mio.

Questo stare non si può insegnare, non esistono maestri o scuole che possano insegnare questa pratica che non è una tecnica e non è scritta su nessun libro. Siamo noi stessi che sperimentando, negli anni e con l’esperienza riusciamo (?) a trovare il modo giusto, almeno per noi e per i nostri compagni di viaggio.

Non si può insegnare, ma si può impedire o aver paura di imparare

Ognuno di noi prima di essere un professionista è una persona che ha una storia, una famiglia, un carattere. Ognuno il suo, unico, irripetibile, più o meno “utilizzabile”.

Le mie caratteristiche personali non possono non entrare nella stanza di terapia, alcune mi aiutano, altre per esempio il mio disordine, a volte mi remano contro.

Quanto ci conosciamo? Sappiamo cosa di noi è utile in colloquio? A che distanza vedere le proprie caratteristiche per poterle utilizzare? O per consentire all’altro di utilizzarle? E sono più utili le cose che sappiamo o quelle che non sappiamo?

La settimana scorsa ho strappato un sorriso ad un bambino che non avevo mai visto sorridere parlandogli di Totti e Radja Nainggolan, quando mi ha sentito

chiamarlo con il soprannome che gli è stato dato, il Ninja, qualcosa è cambiato, mi ha sentito più vicina, accessibile per lui, non mi piace il calcio ma cerco di ascoltare il mio compagno quando ne parla e qualcosa ho imparato, questo qualcosa mi è servito.

La curiosità è essenziale in questa meravigliosa professione perché in colloquio non servono solo le tecniche e le strategie: tutto serve, ogni cosa che conosciamo o non conosciamo, ogni cosa che sappiamo fare o vorremmo imparare, perché i bambini imparano da noi e noi da loro e in più loro sono felici di insegnarci quello che sanno.

Distanza e perdono

Da quale distanza è possibile perdonare?

A quale distanza occorre arrivare per poter poi perdonare?

Quanto ci avviciniamo se sorridiamo? Se ci sorridiamo?

Qual è il rapporto tra distanza e calore?

Se la vicinanza riscalda, quanto calore vale un sorriso? E un abbraccio?

L'odio è caldo quanto l'amore?

Che forma ha un amore gelido?

Ascoltando Monica, Francesca, Michele, siamo caduti in un crepaccio di ghiaccio, blu, azzurro, gelido, lucido, dalle forme morbide prive di appigli? O in un inferno caldo ustionante, dalla luce accecante, saturo di vapori velenosi che paralizzano e soffocano?

In quale mondo precipitiamo portando con noi il calore dell'abbraccio e del sorriso?

Come li proteggiamo? Come ci proteggiamo? Quanto ci facciamo penetrare dal freddo, dal gelo, dal veleno? Quanto sentiamo le ferite sulla nostra carne? Le esibiamo? Le nascondiamo? Le condividiamo? Le raccontiamo? Le urliamo?

In quella stanza quanto sono distante da me?

Non posso non chiedermi a che distanza da me devo stare per essere vicino all'altro che soffre per accogliere quel dolore e non farmi dilaniare.

Sono molto lontana da me ascoltando le terribili grida di Nicola o accogliendo le lacrime disperate di Bianca o sono completamente dentro di me, così dentro e così intimamente raccolta da poter aprire uno spiraglio all'orrore altrui, al dolore, alla disperazione?

Mi sono vicina o mi sono lontana?

In quella stanza mi voglio bene o mi faccio male?

Mi faccio male perché mi sento in colpa?

Mi voglio bene e nutro il mio ego?

Perché lo faccio?

Quanta distanza metto tra me e "loro"? Tra me e la loro sofferenza? Quanto la loro sofferenza diventa anche mia?

Esiste davvero la giusta distanza?

Come può una distanza essere giusta per tutti?

Qual' è? Dove si trova?

Nel lavoro con i bambini traumatizzati si avvicinano due mondi lontani ma vicini. Il mondo adulto, che tanti danni ha finora realizzato e quello infantile. Il mondo del bambino e del suo dolore urlato, agito oppure soffocato e strozzato e il mondo dell'adulto che quel dolore ha prima provocato ed ora cerca di attenuare e riparare.

Io ho la consapevolezza che dipende (davvero?) da noi essere vicini o prenderne la distanza. Sento la responsabilità.

In stanza e fuori dalla stanza sono lontana da quel dolore perché non l'ho vissuto in prima persona. Lo conosco perché l'ho studiato ma soprattutto perché l'ho ricevuto in dono da ogni bambino incontrato. Ogni incontro un piccolo segreto in più che mi ha aiutato ad accorciare la distanza. Ma sono stata fortunata ed il loro abuso non l'ho vissuto, la mia carne non è ferita da quella spina e non sanguina per questo.

Questo elemento all'inizio del mio lavoro mi ha fatto sentire fortunata ma inevitabilmente anche distante da questi piccoli eroi superstiti di un immenso

dolore. Ciò ha fatto sì che io mi avvicinassi a loro con grande umiltà e rispetto, un rispetto che a volte è sfociato nella difficoltà di toccarli per paura di invaderli, di riaprire una ferita (la mia?), di “romperli”.

E' stato ognuno di loro ad insegnarmi che si può toccarli e che anzi si deve toccarli. Perché toccare significa farsi toccare. E loro hanno la hanno la necessità e il diritto di conoscere un bel tocco, una sana carezza, un abbraccio trasparente ed accogliente. Hanno bisogno e diritto di comprendere dall'esperienza che una mano non sempre è un'arma, altrimenti li (ci) condanniamo all'isolamento, alla paura, al freddo dell'anima e alla psicopatologia.

E' sempre questione di distanza.

Da se stessi, dai propri dolori, dai propri fantasmi, dai propri perché, dalle proprie illusioni.

Per avvicinarsi all'altro bisogna allontanarsi da sé.

Farsi vuoti, sospendere i propri giudizi, dimenticare.

Non è una pratica semplice. E' una pratica, un esercizio, un fare-non fare che va esplorato, praticato con continuità per sempre.

E' un disapprendere, un ricercare lo stupore, la meraviglia ma anche l'angoscia, la paura, l'indignazione, la rabbia delle prime volte. E' avvicinarsi senza schermi, senza difese, come scottarsi inavvertitamente sotto la doccia o mangiare un piatto piccantissimo senza aspettarselo.

Come commuoversi e piangere come fosse la prima volta? Senza barare, senza i trucchi del mestiere, rischiando di toccare e farsi toccare.

E' sempre una questione di distanza ascoltare urla rabbiose o sospiri disperati o brividi e pianti silenziosi.

Avvicinarsi? Guardare in faccia? Parlare lentamente? Toccare?

Farsi vuoti per accogliere, ascoltare, dare ospitalità a chi non crede neanche più alla possibilità di un incontro.

Ma farsi vuoti anche per ascoltare noi stessi. Noi stessi esposti, gettati nel dolore, nell'orrore, nell'impensabile.

Ascoltare e ascoltarsi. Ascoltare per ascoltarsi. Ascoltarsi per ascoltare.

Quanto più ci si avvicina all'indicibile, tanto più dobbiamo ascoltarci. Vedere le nostre piaghe, le nostre ferite, raccogliere le nostre lacrime, riconoscere

i nostri pugni serrati, i nostri occhi chiusi, le tante volte che vorremmo gridare “Basta!” e fuggire via.

E invece l’impotenza, la colpa, la vergogna, l’inutilità di ogni intervento, che arriva comunque sempre tardi, sempre troppo tardi.

Arriviamo sempre troppo tardi, quando ormai le tragedie si sono compiute e non saranno mai cancellabili.

Dove eravamo quando ti stupravano Michele?

A cosa pensavamo?

Chi guardavamo mentre ti accoglievamo tutti i giorni in classe?

A chi regalavamo ogni giorno una caramella al bar o all’alimentari?

Dove eravamo mentre tu incontravi il lupo?

Spegni la luce, chiudi gli occhi, cerca di non vedere.

Al buio si è più vicini o più lontani dalle cose? Da se stessi?

Spegni la coscienza, non guardare, non voler-poter-saper guardare quando il dolore è soverchiante, intollerabile, impensabile.

Ti sono più vicino al buio o guardandoti alla luce?

Ti sono più vicino in silenzio o parlando con te?

Ti sono più vicino accarezzandoti, abbracciandoti o rispettando il tuo dolore, la tua paura, la tua timidezza?

Che poi, saranno veramente tue tutte queste debolezze o mi fa piacere immaginarle in te per non abbracciarti?

LA DISTANZA NELLA SUPERVISIONE

Per sentire, per sentirmi, devo chiudere gli occhi.

Così spesso gli allievi dietro lo specchio mi raccontano ad occhi chiusi.

Perso chissà dove, ad ascoltare la musica delle parole, i toni, i ritmi.

In realtà sono in attesa e alla ricerca.

Una ricerca del “pezzo mancante” della forma che connetta vissuti, comportamenti, conoscenze, obiettivi e responsabilità.

Un pezzo che connettendo valorizzi, consentendo di andare avanti nella strada che si costruisce facendola.

Ma è anche un'attesa perché "il pezzo" (idea, parola, immagine, comportamento), emerge improvvisamente da non so dove. Giunge da lontano o era sempre stato lì ed era solo un problema di disponibilità ad accoglierlo, a vederlo, a riconoscerlo?

Ho sempre paura di non riuscire a trovare-ricevere nulla da restituire.

E' un sottile gioco tra la paura e la fiducia. Avere fiducia aiuta.

Sapere che prima o poi qualcosa arriverà aiuta, ma non si può essere certi.

La certezza inaridisce, dissecca istantaneamente la sorgente.

La certezza è un'illusione ingannevole.

Da un lato sembra tutto ciò a cui tende la ricerca scientifica, dall'altro ne diviene la tomba cancellando ogni traccia di dubbio, di insicurezza, di soggettività, di vita.

Perché si riesca a riavere-trovare "il pezzo" occorre pratica e allenamento.

Allenamento alla preghiera, allo yoga, alla pesca, alla scrittura, all'ascolto...ma forse a tutte le attività umane e quindi alla vita in generale accettando di esserne partecipi e responsabili e parallelamente ospiti e spettatori.

Credo fermamente e da sempre nel fatto che ogni cosa sia relativa, niente è universale, quindi quando sono in stanza con un bambino mi muovo secondo la mia idea di cosa sia giusto in quella situazione in quel tempo, con quel bambino, ma...chi mi dice che sia giusto anche per lui?

Questa è la sfida, calibrarsi e regolarsi, unire il mio sentire con quello dell'altro sulla base certamente delle conoscenze e dell'esperienza ma anche delle emozioni del momento, mantenendo un occhio ed un orecchio dentro di me ed un occhio ed un orecchio sull'altro.

E poi mai da sola

A quale distanza sei?

Con un occhio che vede da lontano ed uno che vede bene da vicino come mettersi davanti allo specchio?

Come riuscire a vedersi?

Svuotarsi per potersi vedere.

Fermarsi per potersi vedere.

Quanti pensieri, quante immagini, quante emozioni riempiono la testa e creano distanza.

Riempirsi per nascondersi.

Dove sei?

Svuotarsi per sentirsi.

Da dove vieni? Raccontami

Accogliersi, raccontarsi per non perdersi e ritrovarsi.

Scusarsi.

Chiedere scusa, perdonarsi e abbracciarsi.

Avvicinarsi dal fondo oscuro.

Superare le tante file di spettatori solo accennando sorrisi e saluti.

Ma non si va sul palco a prendere un premio.

Ci si va a chiedere scusa e a incontrare qualcuno che si era perso per strada.

Si, forse è una gioia, ma silenziosa, tra le lacrime, una gioia che ringrazia la sorte.

Una gioia fortunata.

Ritrovarsi in questo labirinto è solo questione di fortuna.

E dura un attimo.

Poi suona il telefono, torni a leggere, a dialogare, torni nel mondo e sei già perso di nuovo.

Nel lavoro con i bambini abusati tutto è amplificato, sono grida tra montagne altissime. Non sentiamo solo un grido ma lo sentiamo ripetuto ed amplificato numerose volte, prolungato nel tempo, un eco che suona e risuona nel petto. Per me, ormai è impossibile non sentirlo.

Posso solo (?) scegliere se lasciarlo urlare da solo o urlare insieme per provare a contenerlo e a tenerlo dentro per poi cercare di liberare un altro tipo di grido, liberatorio.

Ho scelto di ascoltare, sento con le orecchie e ascolto con il cuore; solo così riesco a far sì che i bambini mi urlino il loro dolore, sentono di poterlo fare.

Ma a nessuno piace essere solo nel dolore, neanche a me.

Siamo lì per aiutare facendoci carico della sofferenza altrui senza gravare con la nostra. Con chi condividere un tale peso? Non possiamo tornare a casa e raccontare ai nostri cari, certo, è necessaria una psicoterapia personale, ma indispensabile è sapere di potersi appoggiare ad un supervisore, per me un'oasi nel deserto.

Sono una privilegiata ma anche una coraggiosa e da questi incontri cerco di ricavarne strumenti utili non solo per il caso specifico ma un pensiero sempre più ampio, aperto e collaterale.

La capacità riflessiva e l'occhio esterno del supervisore mi aiutano costantemente a capire dove mi trovo e perché mi trovo lì, perché in quel momento ho trovato un ostacolo e cosa mi potrebbe aiutare a superarlo. Mi consente di farmi domande, di reggere i dubbi e le incertezze. Ma soprattutto, non sono sola. Certe volte non è facile, raramente doloroso, ma non sono sola

Il bisogno di aiuto che il paziente ripone in me io lo ripongo nel supervisore, la stessa fiducia passa dal paziente a me, da me al supervisore e viceversa in un circolo indispensabile per una buona riuscita del lavoro terapeutico.

E' sempre una questione di distanza.

A che distanza fare supervisione?

Stando dietro lo specchio in presa diretta e intervenendo di persona o col citofono, o solo osservando o stando in sala riunioni in attesa come un padre fuori dalla sala parto, o il lunedì alla riunione d'equipe a giorni di distanza?

Giorni di distanza.

Certo perché la distanza non è solo spaziale, è sempre anche temporale.

Darsi tempo quando non c'è tempo.

Darsi tempo quando è già passato troppo tempo.

Darsi il tempo non solo nel significato di offrirsi una necessaria zona di riflessione ma anche di regolare i propri diversi ritmi in modo da potersi incontrare. Paziente e terapeuta, paziente e famiglia, terapeuta e famiglia, terapeuta e supervisore.

In questa danza collettiva, in questo rituale magico in cui si invoca il ritorno del sorriso, del rispetto, della sicurezza, del gioco.

E' sempre una questione di distanza, di ritmo.

“Oggi sono stanca, mi vieni dietro lo specchio?”

...

“Hai visto cosa è successo? Ah non c’eri?”

...

“Ma potevi citofonarmi!”

....

“Andiamo di là a parlare. Vuoi un caffè?”

Distanze diverse, tempi diversi. Ogni volta da modulare, contrattare, condividere. Non sai mai qual è la distanza giusta.

Quando la vicinanza diventa apprensione o controllo?

Quando la distanza diventa abbandono e perdita?

Non lo sai mai. Puoi solo cercare di costruire rapporti in cui ci si possa toccare, raccontare, rivelare, confrontare, arrabbiare, perdere e ritrovare. Confidando nel reciproco rispetto che dopo tante parole diventa intesa silenziosa.

Perché il rispetto che è mancato ai nostri piccoli pazienti è come l’aria pure, invisibile, quasi scontata ma che avvelenata o sottratta porta alla morte.

E il rispetto, consapevole, silenzioso, autentico, è sempre questione di distanza.

“Io entro, resto, accompagno dall’interno, viaggio con loro e poi uscendo saluto, un saluto che può essere un addio o un arrivederci”

Così descrivevo tempo fa il mio modo di lavorare..

Sembra facile. Non lo è. Non lo è mai.

Non ci riesco mai o quasi. Era ed è un sogno, un desiderio, un obiettivo.

Il legame resta. Sempre.

E’ sempre, sempre una questione di distanza.

“Dentro la tasca di un qualunque mattino ti nasconderei e con la mano che nessuno veda nessuno ti accarezzerei” Gian Maria Tesata

Chi ci portiamo in tasca?

Per tenerla vicino perché è lontana,

vicino perché non lo è più,

vicino perché sta per andarsene,

vicino perché la stai perdendo,

vicino perché non la vedrai e non sentirai più,

vicino perché non potrai più accarezzarla, baciarla, salutarla, sorriderle e vederla andar via...

Vicino, vicino ancora per un momento. Per un momento.

L'equazione di Dirac è forse la più bella equazione conosciuta della fisica. Grazie a questa si descrive il fenomeno dell'entanglement quantistico, il quale afferma che "Se due sistemi interagiscono tra loro per un certo periodo di tempo e poi vengono separati, non possiamo più descriverli come due sistemi distinti, ma in qualche modo sottile diventano un unico sistema. Quello che accade a uno di loro continua ad influenzare l'altro, anche se distanti chilometri o anni luce"

BIBLIOGRAFIA

Bach R. (2013), *Nessun luogo è distante*, BUR.

Bichsel P. (1993), *Le piacerebbe essere stato Mozart*, Marcos y Marcos.

Rovatti P.A. (2013), *Abitare la distanza*, Cortina editore.

Tadini E. (1997), *La Distanza*, Einaudi.