

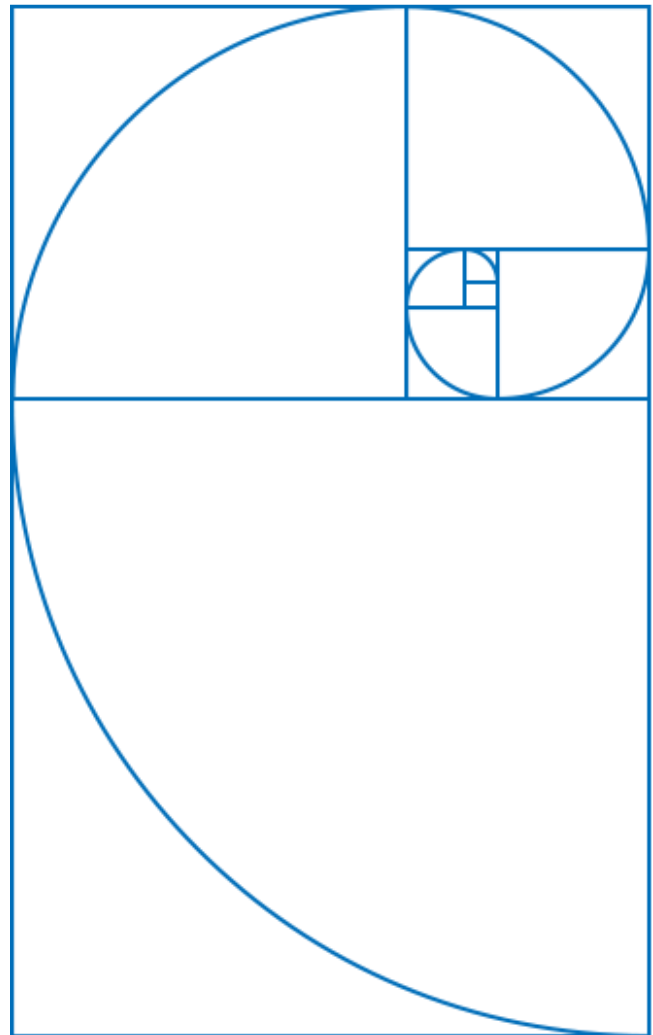


Capitolo omaggio 2022/2023

# Terapia Polivagale

## Liberazione Attraverso La Crisi

Dott.ssa Silvia Trucco



Capitolo n 7 *Essere giusti per Sé*

7 - Essere giusti per Sé:  
la conquista dello spazio.

Annalisa era venuta portata da una sua amica ad una presentazione del mio primo libro “ Io-Tu”, incuriosita mi seguiva da tempo sui social, poi un giorno, prima mi scrisse e poi ci sentimmo per telefono, aveva una richiesta molto specifica “non aveva mai sentito il bisogno di una psicoterapia e la sua vita procedeva molto bene”: era un avvocato affermato con una famiglia unita, moltissime amiche, ma c’era una cosa che la tediava da anni: un tic alla spalla sinistra che a volte la costringeva ad attuare strategie di abbigliamento super coprenti o addirittura evitare di uscire. Mi raccontò, mostrandomi il sintomo che si manifestava anche durante la nostra prima seduta, in cui io mi resi conto che seppur perennemente presente, questo movimento inconsulto della spalla era quasi impercettibile ad un occhio non molto attento. Lei invece ne parlava come un handicap altamente invalidante, ma poi, già sul finire della stessa prima seduta, notai una cosa molto particolare: dacché inizialmente il tic spiccava come un diadema nel suo atteggiamento che sembrava volerlo spingere davanti ai miei occhi, verso la fine, era come se si fosse ritratto, inglobato e quasi nascosto nella postura finalmente appoggiata di Annalisa.

Osservai quindi cosa invece stesse emergendo al posto del tic in quel momento, e notai che lo sguardo e la prosodia di lei era diventata, più lenta, sommessa, a tratti malinconica. Pensai che già stava emergendo traccia della reale richiesta alla terapia. Forse l’ho già detto più volte, ma nel novanta per cento dei casi la motivazione portata dal paziente in prima seduta non è quella reale.

La persona non mente consapevolmente, almeno non sempre, ma è spinta in prima seduta da una “tesi plausibile e accettabile” per sé, ai fini di un percorso terapeutico ed un sintomo facilmente “trasportabile”

su una poltrona! Più pesanti risultano invece le cause ancora inconse a quella manifestazione sintomatologica, ed il mio primo compito è agevolarne la presentazione.

Così una delle prime domande che feci ad Annalisa fu: ti senti più Anna o più Lisa? Chiedo spesso a chi possiede nomi composti di riflettere sulla propria identificazione. Questa domanda, che appare sempre un po' stramba inizialmente, creò anche in Annalisa una parentesi di sospensione in cui iniziò a pensare seriamente che poteva scegliere "chi sentirsi"... Il nome è un atto di assegnazione genitoriale, nel nome spesso ci sono speranze, intenzioni, nonché specifiche indicazioni su ciò che dovrà diventare il figlio. Rilessi per Annalisa Alejandro Jodorowsky, in uno dei suoi entusiasmanti passaggi da psicofisiologico clinico inconsapevole che è. Questo frammento, tratto dal suo libro (La danza della realtà), ha sempre risuonato alle mie orecchie come una sorta di carta dei diritti umani.

*“Non sei venuto al mondo per realizzare il progetto personale degli adulti che ti impongono mete che non sono le tue, la principale felicità che ti offre la vita è consentirti di arrivare a te stesso. Dovresti avere il diritto di avere uno spazio dove isolarti per costruire il tuo mondo immaginario, per vedere quello che vuoi senza che i tuoi occhi vengano limitati da una moralità effimera, per ascoltare le idee che desideri, anche se sono contrarie a quelle della tua famiglia. Sei venuto qui soltanto per realizzare te stesso, non sei venuto ad occupare il posto di un morto, meriti di avere un nome che non sia quello di persone scomparse prima della tua nascita: quando porti il nome di un defunto, è perché hanno innestato su di te un destino che non è il tuo, rubandoti la tua essenza”*

Annalisa, la quale portava come diadema il nome delle sue nonne defunte: Anna e Lisa, rispose: “non lo so”, alla domanda sull'identificazione con uno dei due nomi, con un senso di

estraniazione di chi si vede riconsegnare un oggetto non suo. Andammo avanti, ed ogni seduta aveva inizio con un suo “tutto bene” accompagnato da un sorriso a pieni denti non in sintonia con il suo sguardo perso. Nelle “esperienze” che le proponevo sembrava muoversi in un terreno sconosciuto e quasi subito, durante la seconda seduta, all’iniziale sorriso, seguì un suo “il tic non centra nulla... mi sento malissimo”. Iniziava a prendere coscienza della sua insoddisfazione: il lavoro, la famiglia, gli amici... sentiva di aver realmente scelto ben poco di tutto questo. Primogenita di una importante e numerosa famiglia, aveva ereditato tutta la responsabilità di portare in alto il pregio dell’azienda paterna ma allo stesso tempo diventare un avvocato, prima dualità, come anche diventare una donna forte ed indipendente ma allo stesso tempo dipendere totalmente dal punto di vista emotivo e psicologico dei suoi genitori, altra dualità. La coesistenza di duplici aspetti da tenere insieme, di cui nessuno era stato scelto da lei, rispecchiava perfettamente la sensazione che le lasciava il riflettere sulla duplicità del suo nome.

Iniziammo ad indurre il tremore neurogeno e con sua enorme sorpresa, non solo percepiva intensamente le sue anche tremare ma iniziò a liberare un movimento con il braccio sinistro che assumeva sempre più la forma di un volo e poi si aggiunse anche il braccio destro e poi le gambe, sembrava quel gioco che fanno i bambini quando si sdraiano sulla neve e aprendo e chiudendo simultaneamente le gambe formano la sagoma di angeli in volo. Il suo volto assumeva a tutti gli effetti un’espressione compiaciuta da chi si libra sopra tutto. Ogni tanto mentre continuava imperterrita questo movimento, apriva gli occhi dicendo con aria posata “va da solo” per nulla stanca di quel incessante movimento, come se non fosse lei a produrlo.

Rivedendo il video di una sessione di lavoro con lei, mi resi conto che io ero stata troppo interveniente “facevo molto” le stavo lasciando “poco spazio di evoluzione” ero caduta nel tranello, e mi stavo comportando proprio come i suoi genitori avevano sempre fatto con lei,

le lasciavo poco spazio! Preso atto di ciò, cambiai strategia iniziando a creare, a livello ovviamente corporeo un effetto volutamente paradossale: le bloccai le braccia. Sentii subito la pressione della sua volontà di movimento sotto le mie mani e mi dovetti forzare a mantenerle ferme, come fossero le ali di un uccellino appena tirato fuori da una gabbia che tenta istintivamente di volare. Sentiva con dolore la violenza e sopraffazione di quel gesto che però già stava producendo i suoi risultati. Impossibilitata a quel movimento, l'espressione serafica del suo volto divenne sofferente e, un movimento tra collo e petto pulsava verso l'alto come a districarsi dalla presa. Sulla pelle del collo apparivano chiazze rosso fuoco e le mandibole sempre atteggiata in quel sorriso a 36 denti divennero serrate come a trattenere qualcosa. Tutto era un protrarsi senza movimento e questo sfociò in una crisi in cui le braccia, nuovamente libere di muoversi staccavano dal petto "cose" come brandelli di pelle o strati depositati di chissà quale sostanza depositata da chissà chi nel tempo. Era il momento di lasciar "respirare la sua pelle" conquistando tutto lo spazio intorno a se.

Nel frattempo iniziava a recuperare i suoi desideri o a riconoscerli per la prima volta come tali. Il bisogno di andare a vivere da sola, trovare un compagno, magari un figlio e dedicarsi in modo diverso e meno compulsivo al suo lavoro. Tanti nuovi obiettivi che già la sola possibilità di desiderare rese più vicini. "Libertà, libertà, libertà" questo restava dopo la crisi.

Questo è soltanto una piccolissima parte dei numerosi concetti e strategie che apprenderai durante i due anni di formazione.

Iscriviti al corso in Terapia Polivagale  
[www.terapiapolivagale.com](http://www.terapiapolivagale.com)