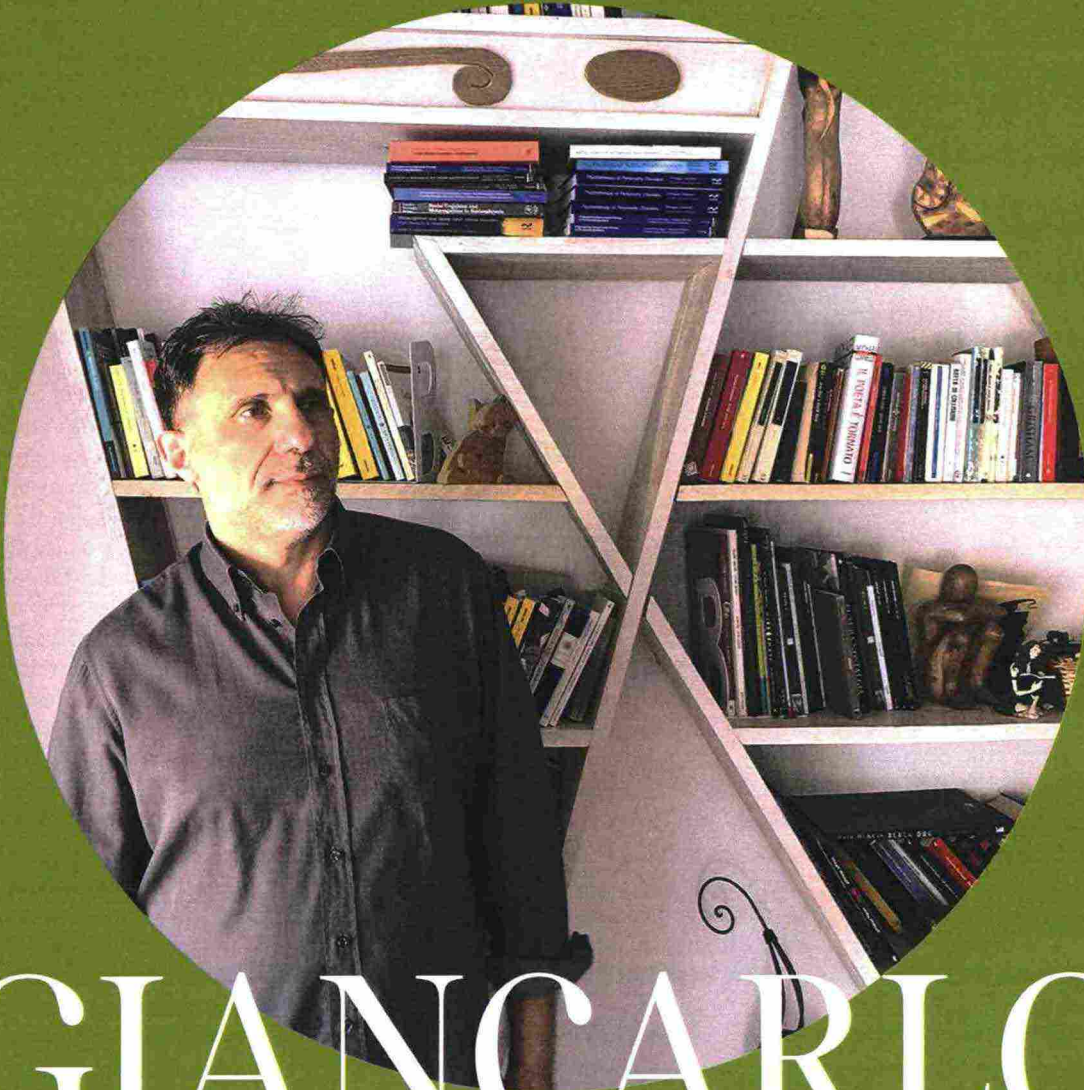




rigenerazioni

LA SERIE

di DANIELA MONTI



GIANCARLO DIMAGGIO

Psichiatra e psicoterapeuta, a 40 anni ha la vita che voleva. Poi la moglie muore, l'angoscia lo avvolge. Da qui parte la ricerca di una terapia che possa salvarlo (e salvare altri come lui). Storia di un'avventura personale e professionale



A 40 anni Giancarlo Dimaggio — psichiatra, psicoterapeuta, scrittore — fa per la prima volta il bilancio della sua vita. Matrimonio con la donna giusta: fatto. Mettere su casa: fatto. Figlia deliziosa: fatto. Lavoro? Le riviste scientifiche lo ignorano, amplificano idee che gli sembrano meno buone delle sue, ci sta male, ma poi capisce di chi è la colpa. Cambia atteggiamento, comincia a mandare articoli. E le riviste scientifiche cominciano a pubblicarli. Dieci anni dopo è tutto cambiato. Moglie: morta di cancro. Figli: due, splendidi, che deve crescere da solo. Paura: molta.

«Sono riuscito a sapere chi ero e dove volevo andare relativamente tardi», racconta ora che si è lasciato entrambi i bilanci alle spalle ed è arrivato il momento di farne un terzo. «A 40 anni i conti tornavano. Avevo anche fatto pace con la mia tendenza competitiva:

Questa intervista è parte di una serie che declina, nel modo più largo possibile, il tema delle ri-Generazioni come è stato interpretato dalla settima edizione del Tempo delle Donne: storie di chi sperimenta nuovi equilibri

fra ciò che lo salva come paziente e ciò che porterà con sé come terapeuta, per salvare altri e altre come lui.

Quanto è stata dura?

«Sono sprofondato nel panico, chiaro che si sono riattivate antiche vulnerabilità. Il lutto ha aperto dentro di me un baratro di incertezza: il mondo era diventato un posto pericoloso, il corpo era un posto pericoloso. Poi ho capito che potevo ritrovare il controllo. È stata una conquista, mi ha portato a intuire come si cura l'animo e a comprendere che gli strumenti terapeutici che avevo utilizzato fino ad allora non bastavano più».

Il corpo. È questo, sostiene Dimaggio, che prima non c'era. La falla nella psicoterapia classica: pensare che bastasse parlare per curare, bastasse modificare il punto di vista del paziente perché le sue ferite si sanassero. «Cognitivist e psicoanalisti basavano la loro

«IL MIO ATTIMO PRIMA DI CADERE»

mi ha sempre mosso il demone della creatività a tutti i costi. Modelli di psicoterapia, figli, storie a fumetti, tutto finalizzato a dire: ehi, ho fatto qualcosa che non c'era prima, ho lasciato un segno. E non serve vincere sempre: mi piace il gusto dello stare in partita. Poi mia moglie si ammala e muore. Allora ti chiedi: quali sono le regole dell'esistenza? Hai due figli che cresci da solo: il secondo, quando è morta la madre, aveva solo tre anni e mezzo. Adesso che di anni ne ho 55, sto provando a rifare daccapo i conti e la sensazione, pur con tutte le piccole angosce e i problemi quotidiani, è che sono abbastanza in pace con me stesso, sto facendo quello che volevo. Penso che tutto questo abbia molto a che fare anche con il perdono di sé».

In mezzo, fra il tonfo e la risalita, c'è un lungo percorso che Dimaggio racconta in *Un attimo prima di cadere* (Raffaello Cortina), avventura umana e professionale di uno psicoterapeuta che si interroga sulla psicoterapia, biografia e insieme saggio, un particolarissimo mix: fra la sua storia di dolore e l'evoluzione delle tecniche di cura — muovendosi scaltro e curioso fra dibattiti, scuole, tendenze degli ultimi decenni —,

La copertina del libro di Giancarlo Dimaggio *Un attimo prima di cadere. La rivoluzione della psicoterapia* (Raffaello Cortina)



terapia sul dialogo e trascuravano di agire sul corpo. Altre forme di psicoterapia agivano sul corpo, ma erano basate su teorie sconclusionate», scrive. Serve una nuova sintesi, perché i segnali corporei influenzano tutto: cognizione, ragionamento, capacità di superare frustrazione e dolore psichico. Modificare il corpo per sanare la mente. E tutto questo — ultima tappa del suo personale percorso di ricerca — finisce per avere un nome: rivoluzione esperienziale. «Era il 2016 e la rivoluzione esperienziale mi era arrivata addosso», scrive Dimaggio «con la potenza di un vulcano. Ormai era mia».

Se il corpo è la chiave, Dimaggio usa le storie dei suoi pazienti (non si capisce quanto vere e quanto immaginarie) per dare un corpo anche alla pagina. Eccone una: ragazza sui trent'anni, con una madre punitiva, una di quelle che non appena la figlia accenna a essere allegra, vitale, appena prova a uscire con le amiche, dice sempre le stesse cose: ma dove credi di andare, con quel vestito stai da schifo. «La vecchia psicoterapia cercherebbe di agire solo sulla dimensione cognitiva della ragazza e sulle sue emozioni, per farle capire

CARTA
D'IDENTITÀ

LA VITA

Giancarlo Dimaggio, 55 anni, è nato a Taranto e vive a Roma: psichiatra e psicoterapeuta, è didatta della Società italiana di terapia comportamentale e cognitiva, si occupa di psicoterapia e ricerca nel campo dei disturbi di personalità e post traumatici

GLI STUDI

Ha pubblicato oltre 200 lavori scientifici e i suoi metodi sono applicati in Spagna, Stati Uniti, Norvegia, Danimarca e Australia. È editor-in-chief del Journal of Clinical Psychology. Fra i suoi libri *Corpo, immaginazione e cambiamento: terapia metacognitiva interpersonale* (Raffaello Cortina) e *L'illusione del narcisista* (Baldini & Castoldi)

che ciò che dice la madre è sbagliato», spiega Dimaggio. «Invece ho imparato su me stesso che c'è un'altra strada, questa sì davvero potente». Così, durante la seduta, dice alla sua paziente: portami qui tua madre, immaginala seduta fra di noi, visualizzala, guardala negli occhi, dimmi che cosa sta dicendo. Sta dicendo che truccata così sembra una squaldrina. Resta lì, non scappare, rispondile. Cosa vuoi dirle? Fallo per davvero, alzati in piedi, riempi bene i polmoni, tira fuori la voce, raddrizza le spalle. «La paziente sente l'impatto fisico di ciò che sta facendo, il corpo si mobilita: questa è la rivoluzione esperienziale. Non è solo capire, è compiere un'azione nuova». Consapevolezza semantica (vecchia psicoterapia) e consapevolezza incarnata (rivoluzione esperienziale): mettere in scena il dialogo con la madre fa tendere i muscoli, rompere la voce, dà una scarica di energia. «La psicoterapia non è solo cura del sintomo, ma costruzione del nuovo: invenzione di modi di essere o riscoperta di aspetti luminosi di sé che erano lì, ma che erano stati oscurati».

Non c'è cambiamento che non passi dal corpo?

«È così. Cambiare solo come prospettiva cognitiva funziona poco. In realtà, a me come terapeuta non interessa che la paziente cambi nella quotidianità reale il dialogo con la madre. Mi interessa che, uscita dalla seduta, si eserciti ad agire secondo quello che ha appena sperimentato: superare la paralisi che le parole della madre le provocano (ho parlato di esercizio sì, perché il cambiamento è una forma di apprendimento, dobbiamo allenarci a fare qualcosa di nuovo finché il corpo non lo assimila e lo fa suo). Le scene che possiedono la mente del paziente e la caricano di dolore vanno rivissute in seduta perché perdano tossicità. E gli va riscritto il finale. Sono come formule sacre che esercitano la possessione ma, se vengono smontate, diventano innocue. A tenerle in piedi è un fantasma che svapora quando viene nominato».

Che cosa accade un attimo prima di... (ciascuno può metterci la propria variante: un attimo prima di rinunciare ad affrontare un esame, di iniziare a bere, di entrare in un sito di scommesse, di essere umiliati in pubblico e non reagire, di umiliare in pubblico, di abbuffarsi, di insultare la compagna, di prendere di nascosto il cellulare del partner e aprire WhatsApp, di rinunciare a partire, di rinchiudersi in se stessi offesi...)?

«Dentro quella frase c'è tanto. Credo che abbia a che fare con il rapporto della persona con la sua propria verità. Quando spieghiamo il senso delle nostre azioni e delle nostre scelte usiamo le parole. Da psicoterapeu-

ta, questo ha valore, ma fino a un certo punto. Un proverbio recita: ascolta quello che dice il parroco e non vedere quello che fa. Per me vale l'opposto: trascura quello che dice e guarda invece quello che fa. La verità delle persone sta nelle loro azioni. E quindi è lì che, da psicoterapeuta, devo andare a incidere: nei meccanismi che ciascuno di noi utilizza per lenire in modo automatico varie forme di dolore psicologico. Perfezionismo, fuga, aggressività, sottomissione, svalutazione dell'altro, grandiosità, uso di sostanze, comportamenti alimentari disfunzionali: sono tutte cose che facciamo in automatico per mettere a posto quello che, dentro di noi, troviamo inaccettabile. Allora abbiamo bisogno di bloccare il corpo e andare a vedere che cosa accade l'attimo prima di mettere in atto il comportamento disfunzionale. Anche qui: consapevolezza incarnata, pensieri ed emozioni connessi all'azione. Lì c'è la verità».

Il cambiamento è sempre meglio della stabilità?

«A priori no, se hai una stabilità placida perché cambiare? Possiamo avere i nostri automatismi e vivere adattati. Il cambiamento è necessario quando le condizioni interne non funzionano. Ci sono moltissimi strumenti, al di là della terapia, che ci possono aiutare: lo sport e la meditazione, per esempio. Entrambi consentono di frenare l'azione per guardare dentro noi stessi. Ma in generale c'è bisogno dell'altro che ti dica: prova a fermarti un attimo».

Lo sport come cura?

«Nel momento in cui io ho dovuto fare i conti con il mio corpo fragile, sofferente, vulnerabile, fare sport ha segnato una svolta. Ho cominciato con la Free-style fight, una variante coreografata della fit-box: calci, pugni, ginocchiate e gomitate al sacco, ma si danza! Invece di restare ostaggio delle mie paure, del circuito della preoccupazione, sono tornato ad ascoltare un corpo che di nuovo si muoveva, acquistava energia, esplosione. L'insegnante e i compagni di corso sono stati importanti: sono uscito dal loop della mia mente e mi sono immerso, giocoforza, nel rapporto con l'altro».

Anche la meditazione è una cura?

«La *mindfulness* dice: vivi il momento presente, respira profondamente e senti l'universo che entra ed esce da te, connessi con la realtà e staccati dal filo che la tua mente interpone. Aiuta, ma non ho mai visto nessuno cambiare caratterialmente affidandosi solo alla meditazione. Ho invece visto tante persone che, terminata la seduta, continuavano a portarsi dentro le loro tensioni, le loro durezza, i meccanismi di fuga



RIGENERAZIONI

dalla responsabilità, in una sorta di autoindulgenza».

Perché non basta? Cosa manca?

«In un certo senso le discipline meditative di stampo orientale sono un invito a disancorarti dai desideri. Che tu sia felice o triste, l'importante è che assumi consapevolezza di ciò che stai facendo e lo lasci andare. È una consapevolezza non operativa: allora a che serve? La consapevolezza deve portare a un'azione nuova. Provare a fare qualcosa di diverso».

La sua è la storia di una rigenerazione?

«Questo libro è stato in gestazione per anni, nel senso che ha cambiato forma varie volte. Il titolo precedente era *Metamorfosi* o qualcosa che includesse questa parola. Se

rigenerazione e metamorfosi li consideriamo per un certo grado sinonimi, allora sì: la mia è una storia di rigenerazione. Il nostro modo di essere in gran parte ci viene scritto addosso dalle esperienze, dai legami familiari, dalla cultura di origine. Quello che chiamiamo "io" in gran parte è semplicemente la giustificazione che diamo a posteriori dei nostri automatismi: siamo meno liberi di quello che crediamo. Se siamo stati fortunati quel tanto che basta per vivere in un ambiente che ci ha permesso di fiorire, va bene così. Se siamo vincolati alla ripetizione, alla sofferenza, alle relazioni insoddisfacenti, a un lavoro vissuto passivamente, a un mondo vissuto sempre in contrapposizione, l'esistenza diventa un tormento. E bisogna trovare una strada per uscirne».

La pandemia è un'occasione di rigenerazione?

«Io di natura ho una tendenza volutamente stupida all'ottimismo: voglio vedere possibilità di innovazione e di cambiamento a priori, perché è un'attitudine che aiuta: l'ottimismo per scelta. Ma non vedo molti segni che mi facciano pensare alla pandemia come trasformazione: vedo l'oscurantismo che torna, la difficoltà enorme di adottare un approccio scientifico alla conoscenza, vedo superstizione. La pandemia è una fonte di stress che accentua le fraglie di rottura. Questo a livello globale, poi individualmente può essere rigenerativa, ma non è una bella opportunità per l'umanità».

A un certo punto del libro racconta l'incontro con Umberto Veronesi: è il 2006, lei e sua moglie Anna siete seduti nello studio dell'oncologo. Dopo la visita, ripensando al linguaggio di Veronesi «così

”

Dopo il lutto, sono sprofondato nel panico: il mondo era diventato un posto pericoloso, il corpo era un posto pericoloso

La psicoterapia non è solo cura del sintomo, ma costruzione dell'azione nuova: è consapevolezza incarnata

La vita filtrata dal digitale, senza la responsabilità di chi siamo davanti all'altro, con la nostra carne, genera sensazioni di onnipotenza

semplice che placa l'orrore nero che sale da dentro», lei si chiede: ho imparato a parlarlo anch'io quel linguaggio?

«Spero di avere imparato. Eravamo lì per una situazione tragica e di fronte ho trovato una persona che mi ha fatto capire che cos'è il carisma. Riferendosi al tumore di Anna ha detto: "Lo mettiamo a posto". Ha usato parole a cui io, da terapeuta, non avrei mai pensato. Quella frase mi ha davvero ispirato. La cura della malattia non deve passare dal linguaggio della guerra — lo combattiamo, lo bombardiamo —, ma deve passare attraverso il linguaggio della

ricerca della luce. Sai che il male sta lì, che il buio sta lì, ma quello che ti serve è capire cosa si può fare per muoversi verso un po' di speranza. Poi magari muori, ma un conto è affrontare il percorso di cura nel buio e nella guerra, un altro è farlo cercando un orizzonte».

Che cosa c'è di sbagliato (se c'è) nel modo in cui viviamo oggi?

«Non sono un nativo digitale, ma un cittadino digitale. La vita filtrata dal digitale offre così tanti vantaggi e arricchimenti da indurci a credere che le nostre idee abbiano un senso anche se disincarnate. Formiamo le nostre opinioni stando davanti al computer. Il punto è che poi non abbiamo alcuna idea di come esse funzionano dentro la realtà di una relazione. Ci manca la responsabilità di metterle in pratica, la responsabilità corporea. Conosce i fumetti di Zerocalcare? Sono rivelatori, raccontano di litigate su Facebook che non portano da nessuna parte, tutta roba filtrata dal nulla. Volete capire qualcosa di uno sport? Scendete in campo e allenatevi. Anche per le relazioni amorose è così. Dobbiamo mettere in gioco la corporeità, lo scambio, la responsabilità di chi siamo davanti all'altro, con la nostra carne. Senza tutto questo, si generano sensazioni di onnipotenza».

Forme di conoscenza e di relazione disincarnate: il futuro sembra portare a questo.

«Noi siamo quello che siamo grazie a milioni di anni di evoluzione. Qualunque acquisizione di conoscenza ulteriore non può che poggiare su quella radice. Una conoscenza disincarnata non è possibile, il nostro cervello non funziona così».

LA PROSSIMA
SETTIMANASTEFANO
BOERI

© RIPRODUZIONE RISERVATA