

**Elzeviro** Il libro di Giancarlo Dimaggio

PER GUARIRE MENO PAROLA E PIÙ CORPO

di **Daniela Monti**

«**M**i accorgo che mia moglie è morta. Non c'è proprio più. Giro per casa, i bambini sono già al mare dai nonni. Ci sono medicine dappertutto, sono lì da un anno. Solo che prima non le vedevo, ora sì», scrive Giancarlo Dimaggio nel suo *Un attimo prima di cadere. La rivoluzione della psicoterapia* (Raffaello Cortina Editore, pagine 438, € 21), rendendo palpabili lo sbiottamento e il vuoto di chi, incassato il colpo, apre gli occhi sulla sua nuova normalità, definita dall'assenza. Dimaggio di professione cura le ferite psichiche, è psichiatra e psicoterapeuta, si occupa di clinica e di ricerca nel campo dei disturbi della personalità. Ora, però, il paziente è lui. Il tutto lo ha portato in bilico sul precipizio. Comincia a lavorare su di sé con le armi che ha, quelle della psicoterapia classica. Sbanda, ma non cade. Guarda avanti. «Continuo a studiare, avere idee, cambiare idee, osservare il mondo che mi circonda». E in quel mondo sta cambiando tutto: «Capisco che esistono strumenti nuovi per disattivare l'allarme. Li uso. Nella psicoterapia è in atto una rivoluzione e io ne traggio benefici», scrive mescolando e contaminando tutti i piani che compongono la sua esistenza, il rapporto con i figli e quello con i pazienti, i tentativi di restare a galla e i muri che separano psicanalisti, cognitivisti, comportamentisti che vanno giù uno dopo l'altro, come nel domino, rimettendo in discussione mezze verità e collaudati strumenti di lavoro, la sedia, il divanetto, il lettino, la poltroncina...

E il senso del libro sta proprio nella contaminazione: un intreccio fittissimo fra due diverse avventure, che si snodano all'unisono, quella umana di Dimaggio e l'avventura della psicoterapia, su cui soffiano i venti del cambiamento, prima basata solo sul dialogo, poi basata sì sul dialogo ma anche sulle metamorfosi del corpo, sull'incursione nell'immaginazione e sulla messa in scena, come a teatro, dei drammi che ci attraversano. Ciò che lo salva come paziente, diventa faro nella sua attività di terapeuta.



Il libro si muove fra questi due poli, fra i tentativi del protagonista di rimettersi dritto sulle gambe, cimentandosi anche nella *mindfulness* e nella *Free-Style Fight* — una variante coreografata della *Fit-boxe*, si tirano

pugni al sacco e si danza, il corpo sofferente e vulnerabile torna a sperimentare l'energia e l'esplosione — e la sua attività di terapeuta. «Che cosa ci spinge — scrive — a portare i nostri pazienti a rivivere scene dolorose e inventarsi finali diversi? È faticoso, emotivamente evocativo, molto coinvolgente. Perché chiedere loro di tenere la schiena dritta, piegare le gambe e sentirle sempre più pesanti fino a diventare radici che spaccano il pavimento, si conficcano nel suolo e li rendono solidi come alberi e montagne?».

Il terreno perso dalla parola è terreno guadagnato dal corpo, che esce dall'angolo per guadagnarsi un ruolo da protagonista. La falla nella psicoterapia classica, dice Dimaggio, era pensare che bastasse parlare per curare, trascurando i segnali corporei che invece influenzano tutto: cognizione, ragionamento, capacità di superare la frustrazione, dolore psichico. Modificare il corpo per sanare la mente. È questa la rivoluzione della psicoterapia esperienziale, ma per fare terapia in quel modo, avverte l'autore, «devi essere pronto all'arrampicata estrema, ai fuoripista e all'immersione in grotta. Sapere che arriveranno angoscia e adrenalina e restare, malgrado tutto, lucido e contento di quello che accade. Perché stai portando alla luce un dolore sapendo che sarà transitorio, un'incisione ad anestesia limitata che prefigura la guarigione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

