



«IL PAZIENTE SI ACCORGE
DELLE MASCHERE
CHE SI SOVRAPPONGONO
AL SUO VERO VOLTO
E SE NE LIBERA»

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345



KEYWORD

«PERSONALITÀ»

La guarigione della mente non può che passare dal corpo. Ne è convinto Giancarlo Dimaggio, psichiatra e psicoterapeuta specializzato nella cura del **narcisismo** («più diffuso di quando non si pensi») e degli altri disturbi della personalità. In un libro racconta come sta cambiando l'approccio alla cura

RIVOLUZIONE IN PSICOTERAPIA

DI GIACOMO FASOLA

ILLUSTRAZIONI DI CARLA INDIPENDENTE

SE DOVESSE DARE una definizione semplificata del suo lavoro, sul biglietto da visita scriverebbe «medico della personalità». Psichiatra e psicoterapeuta, Giancarlo Dimaggio è specializzato nella cura dei disturbi della personalità e in particolare nel narcisismo. Il suo ultimo libro, intitolato *Un attimo prima di cadere* (Raffaello Cortina Editore), racconta la rivoluzione che sta avvenendo nel mondo della psicoterapia: «Una volta ci occupavamo solo della mente, poi fortunatamente qualcuno si è accorto che esiste anche il corpo» spiega Dimaggio.

Partiamo dall'inizio. Ho un problema, non so come risolverlo, mi rivolgo a uno psicoterapeuta. «Di solito una persona chiede aiuto quando ha una sofferenza soggettiva sintomatica: ansia, attacchi di panico, ossessioni, depressione... Ad esempio: ogni volta che provo a corteggiare una ragazza mi assale l'ansia e desisto. La causa, spesso, è il modo in cui vedo me stesso e il mondo che mi circonda. Penso di essere goffo e sgraziato quindi sono certo che la ragazza mi rifiuterà. Lavorare sulla personalità significa provare a cambiare queste strutture stabili che ognuno di noi ha e che guidano le nostre azioni».

I disturbi della personalità viaggiano su due poli opposti, da una parte l'incapacità di controllare le emozioni e dall'altra il controllo totale. L'elenco è lungo e vario. «Il disturbo evitante, per intendersi quello di molti degli hikikomori (*i giovani che si isolano*, ndr), è tipico di chi si ritira nel suo mondo perché teme il giudizio degli altri. Il disturbo

narcisistico nasce dall'oscillare tra un profondo senso di inferiorità e una ricerca di grandiosità: spesso la fame di successo e di riconoscimenti copre la vergogna di sé sottostante. Chi soffre del disturbo ossessivo-compulsivo è estremamente sensibile alle regole. Sul lavoro può essere valido, ma è incapace di rilassarsi e vive con il dito puntato. Il disturbo borderline di personalità, invece, è caratterizzato dal discontrollo degli impulsi. Le persone che ne soffrono sono in balia delle emozioni e per calmarsi possono fare di tutto, dall'autolesività al sesso non protetto».

VI SIETE RICONOSCIUTI in uno dei ritratti qui sopra? Oppure avete riconosciuto qualche parente, amico, collega? Beh, siete in buona compagnia, ma per fortuna non sempre un modo di essere identifica un disturbo. «Ogni individuo è unico, c'è chi è più chiuso, chi più sbruffone e così via. A definire l'ambito problematico sono due elementi: la sofferenza soggettiva e la capacità di adattamento al contesto. Una persona molto timida, che evita i contatti con il resto del mondo, può vivere con difficoltà a Napoli e condurre invece un'esistenza tutto sommato serena in un paesino sperduto tra le foreste della Finlandia. Il punto è capire se le nostre caratteristiche ci permettono di vivere sufficientemente bene oppure se ci impediscono di trovare lavoro, stabilire relazioni sentimentali e sociali, fare progetti a lungo termine, se ci portano insomma a sperimentare un'intensa sofferenza soggettiva».

Le nuove forme di psicoterapia recuperano lo psicodramma: il terapeuta diventa attore nel teatro del paziente.



KEYWORD

- PERSONALITÀ -

— «Una società che promuove l'idea illusoria di un **successo ottenuto senza fatica** favorisce l'espressione del tratto narcisistico. Da qui però a sostenere che si tratti della malattia dei nostri tempi ce ne passa» —

Il primo ambito d'interesse di Giancarlo Dimaggio è il narcisismo (per Baldini e Castoldi ha scritto *L'illusione del narcisista*). Un disturbo che, garantisce, è più comune di quanto non si possa credere. «Non bisogna pensare soltanto alla grandiosità esibita. Il narcisista lo si riconosce molto più spesso dalla fantasia grandiosa che cova. Pensa che il mondo dovrebbe vedere il supereroe che è in lui, ma non lo dice: preferisce ritirarsi offeso, convinto che non esistano un lavoro o un contesto che gli permettano di esprimere appieno le sue capacità. Questo tipo di narcisismo, che è estremamente tossico e richiede molto impegno da parte del terapeuta, è piuttosto diffuso».

L'EPOCA IN CUI VIVIAMO, quella dei social network e dei reality show, certifica il trionfo del narcisismo? «Una società che promuove l'idea illusoria di un successo ottenuto senza fatica favorisce l'espressione del tratto narcisistico. Da qui però a sostenere che si tratti della malattia dei nostri tempi ce ne passa... Anche perché non esiste una controprova: impossibile stabilire se ci siano più narcisisti oggi o ce ne fossero di più alla corte dei re di Francia. Non abbiamo nemmeno dei dati empirici per sostenere che il narcisismo sia il disturbo della personalità più diffuso. Di certo c'è che è molto visibile, basta sfogliare un giornale o dare un'occhiata a Instagram per rendersene conto».

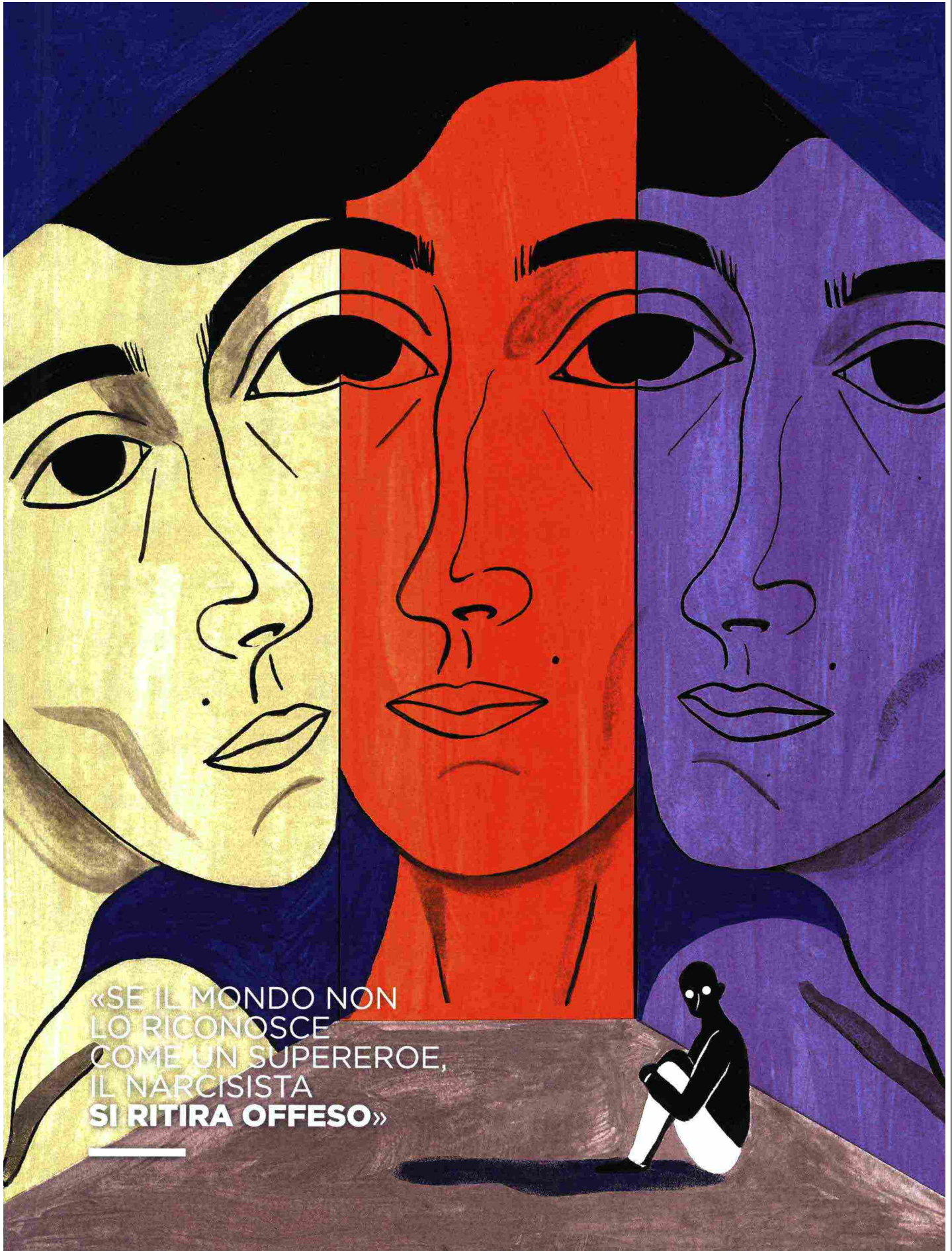
Ma come si curano i disturbi della personalità? L'ultimo libro di Giancarlo Dimaggio, *Un attimo prima di cadere*, racconta i cambiamenti in atto nella psicoterapia

e la piccola-grande rivoluzione che vorrebbe ribaltare la tradizionale superiorità della mente sul corpo. Torniamo all'esempio iniziale: il paziente che si sente goffo e quando prova a corteggiare una ragazza si blocca. «In poche sedute di solito riesce a capire che cosa gli accade. La vergogna crea l'ansia, che crea il blocco. Ma questa consapevolezza non è garanzia di cambiamento. La parte più radicata della personalità sono le emozioni, gli stati del corpo e gli schemi motori, ed è lì che bisogna intervenire per rompere il meccanismo».

Dalla Schema Therapy alla Terapia Sensomotora, dalla Compassion Focused Therapy alla Terapia Dialettico Comportamentale, molti approcci stanno provando, in modi diversi, a rimettere il corpo al centro della scena. Il metodo elaborato da Dimaggio con alcuni colleghi si chiama Terapia Metacognitiva Interpersonale. «Attraverso l'immaginazione, il gioco di ruolo e degli esperimenti comportamentali portiamo il paziente dentro le situazioni che gli generano sofferenza. Gli chiediamo di focalizzarsi su quello che vuole e di provare a farlo. È in quel momento che subentrano i blocchi, le angosce e le paure: in certi casi il corpo non tiene proprio. Insieme a lui osserviamo che cosa sta succedendo a livello emotivo e corporeo. Se si sente debole cerchiamo una postura più solida; se si sente paralizzato proviamo a ritrovare la vitalità. Il nostro obiettivo, e quello di tutte queste nuove forme di terapia, è portare il corpo e l'immaginazione "da un'altra parte" per permettere al paziente in un secondo momento di mettere in atto comportamenti più sani».

▼
Consapevolezza non significa cambiamento. Emozioni e stati del corpo sono molto radicati nella personalità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



«SE IL MONDO NON
LO RICONOSCE
COME UN SUPEREROE,
IL NARCISISTA
SI RITIRA OFFESO»

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345