



ILLUSTRAZIONE DI CHIARA LANZIERI

SFIDE ALLA MENTE / GIANCARLO DIMAGGIO

## In psicoterapia il ricordo non basta bisogna rivivere le esperienze cruciali

Lacerato dal dolore, un uomo sull'orlo del precipizio si sforza di rimettere insieme i pezzi  
Il racconto di una cura "rivoluzionaria" che lo salva come paziente e lo orienta come terapeuta

OMARDIMONOPOLI

Sfida assai ardua: approntare un libro in grado di tracciare un quadro esaustivo dell'odierna metodologia psicoterapeutica che contenga al contempo una serie di spunti sulla direzione che sta imboccando il percorso curativo, magari cercando pure di mettere ordine nella selva inestricabile di scuole di pensiero (cognitivisti, comportamentisti, lacaniani, ecc), il tutto però amalgamato e trattenuto nelle strette maglie di una vicenda biografica dai risvolti anche drammatici, e il dolore privato, è affare noto, è sempre una brutta gatta da pelare per un autore alle prese con la materia scientifica. No, decisamente non era un'impresa facile. Eppure Giancarlo Dimaggio, psichiatra e terapeuta con un lungo bagaglio di esperienza di clinica e ricerca nel campo dei disturbi di personalità, ha abbondantemente superato la prova, offrendoci con *Un attimo prima di cadere* un'appassionante opera in grado di esprimere tanto la tensione ritmica del romanzo quanto il piglio pedagogico del saggio di divulgazione.

Abile a destreggiarsi tra i poli opposti di una narrazione a più livelli, l'autore si svela esponendosi in rigorosa prima persona: attacca il proprio racconto con dosi ragguardevoli di empatia mentre rende edotto il lettore circa le ragioni del proprio avvicinamento al mondo terapeutico «mi affascinavano la scrittura e il fumetto. Solo che avevo seguito la strada della scienza. Avevo orecchiato che nello psicodramma facevano mettere in scena il tuo mondo interno e a me sembrava tanto un corso di teatro», poi, novello Woody Allen, ci spiattella con ironia una verità intima giocando a guardarsi da fuori: «risolvere quindi il seguente problema: 1) Giancarlo aveva bisogno di una mano per capire cosa gli passa per la testa riguardo alle storie di donne (il problema in realtà si è capito subito che non riguardava il suo non essere sicuro di avere il diritto a esistere, anzi aveva dubbi abba-

stanza radicali in proposito); 2) Giancarlo voleva una terapia che sapesse di artistico. Dati i punti 1 e 2 si imposti una equazione che permetta di scoprire l'incognita X: di che cosa andava in cerca Giancarlo? Risposta: lo psicodramma».

Da lì in poi il testo si fa rizzomatico, fluviale, eppure lo stile è sempre sorvegliatissimo: se da una parte seguiamo lo svilupparsi del rapporto con la psicologia del protagonista/autore, dall'altro siamo parte integrante dei suoi dubbi di uomo, di padre e di marito, percependo tutta la complessità di un lavoro che mira a indivi-

duare le altrui ferite interne senza riuscire a impedire talvolta che queste sfiorino o addirittura collimino con le proprie, soprattutto se, inatteso e lacerante, il lutto giunge a scambussolare ogni certezza.

Poi ci sono le sedute vere e proprie, le esperienze sul campo: pazienti che prendono letteralmente vita tra le pagine palesandosi a piano a piano con le loro reticenze, le loro resistenze, i dolori mai nitidi ma spesso esiziali e il faticoso lavoro di individuazione degli stessi da parte dell'analista.

Infine la rivoluzione: la scoperta della centralità del corpo e della «via esperienziale», una pratica nelle cui sedute le criticità autobiografiche non sono solo ricordate. Il paziente ripresentifica il proprio vissuto, facendo cioè in modo di creare le condizioni affinché esso stia accadendo adesso, senza il filtro della riflessione.

Se in una classica seduta di terapia lo specialista scan-

daglia assieme al paziente la consistenza delle idee che lo fanno soffrire (cognitivism), oppure cerca invece di cogliere le radici storiche delle idee cui deve la propria infelicità (psicanalisi), in una seduta esperienziale una paziente può ricordare di essere uscita a divertirsi con le amiche in adole-

**Lo specialista chiede di rivivere la scena traumatica come se accadesse ora**

scenza e di essere stata aspramente rimproverata per avere fatto tardi, mostrando così di tradire il mandato familiare a essere seria, scrupolosa e dedicare tutto il suo tempo alla professione. Il terapeuta le chiede allora di rivivere la scena come se accadesse ora, a occhi chiusi, come se la madre fosse lì e di trovarsi di fronte alla madre che la rimprove-

ra aspramente, e si sincera che la paziente sperimenti emozioni intense nel momento della seduta, nel qui e ora. Quindi al «ricordo che all'epoca mi sentii...» si sostituisce un più fruttuoso «sto vedendo il viso arcigno di mamma, no sto sentendo la voce, mi sta dicendo che sono una sciagurata, che la deludo, che lei mi ha dato tutto un altro esempio». «E come si sente ora?», «Un'oscuro, mi vergogno». È in quell'istante che s'incoraggia la paziente a dare valore al proprio vero desiderio - in questo caso il piacere di divertirsi con le amiche, di flirtare - facendole ripetere il concetto più volte, con tutto il corpo, con una postura eretta, fiera, a piena voce e non sussurrando, finché non sente l'energia e la convinzione scorrere in lei.

Tutti i casi presi in esame, emozionanti e sapientemente diluiti secondo paradigmi narrativi in tre atti, si chiudono con una qualche forma di agnizione liberatoria, mentre quello del protagonista, toccante, finisce nell'azzurrata sfera di mare e simbolica del mare del Salento. Lettura intensa, anche per i non cultori dell'Es. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Giancarlo Dimaggio  
«Un attimo prima di cadere»  
Raffaello Cortina  
pp. 438, €21

**Psichiatra, psicoterapeuta e scrittore**  
Giancarlo Dimaggio è cofondatore del Centro di terapia metacognitiva interpersonale di Roma. Didatta della Società di terapia comportamentale e cognitiva, è docente della Scuola di specializzazione in psicoterapia «Istituto A.T. Beck» nella Capitale