

Alfonso Panella e Matteo Radavelli

NELLA STANZA DI PSICOTERA PIA

**IL CORAGGIO DI
SCEGLIERE LA
STORIA DI
STEFANO**

AcademyPsy

Titolo | NELLA STANZA DI PSICOTERAPIA

Il coraggio di scegliere. La storia di Stefano

Autori | Alfonso Panella e Matteo Radavelli - AcademyPsy
(www.academypsy.it) Editing | Alessandra Perotti

© Alfonso Panella e Matteo Radavelli

Dicembre 2025

Tutti i diritti sono riservati all'Autore.

PREFAZIONE

Can't you see that you're smothering me?
Holding too tightly, afraid to lose control
'Cause everything that you thought I would be
Has fallen apart right in front of you
(Numb – Linkin Park)

Da definizione, la psicoterapia è un trattamento psicologico dei

disturbi emotivi, comportamentali e relazionali che si basa sull'uso di strumenti psicologici e relazionali, non farmacologici. Un percorso strutturato di incontri tra un terapeuta e un paziente, volto a promuovere il benessere psicologico, la consapevolezza di sé, e a modificare pensieri, emozioni e comportamenti disfunzionali. Ci si potrebbe domandare: “Sì, ma come? Cosa vuol dire, concreta mente?”. Ecco, questo libro si inserisce nel rispondere al “Come”, proprio perché c'è sempre qualcosa di misterioso e di inafferrabile, nella figura dello psicoterapeuta. Il suo lavoro si svolge in silenzio, lontano dagli sguardi, in una stanza in cui non possono entrare che, appunto, le due persone sopracitate: il terapeuta e il paziente. In quella stanza, tra parole, pause e piccoli gesti, si svolge un incontro che non esiste, fuori da lì. Nella vita quotidiana, questo spazio e questo modo di affrontare le proprie emozioni, di “ri-pensarle” e di “ri-sentirle” non si viene mai a creare.

Dall'esterno, la psicoterapia può sembrare un'esperienza difficile da comprendere: molti la immaginano come delle chiacchiere da bar,

altri come una pratica scientifica fredda e distante, altri ancora come degli esercizi da fare o delle soluzioni. In realtà, è qualcosa di più semplice e più profondo insieme, un dialogo che aiuta a dare forma al caos interiore, a restituire significato a ciò che sembra solo paura o dolore. Un dialogo che fa comprendere il come si funziona, all'interno delle relazioni

principali e nel rapporto con se stessi.

Panella, attraverso questo libro, invita ad affacciarsi, con discrezione, su quello spazio riservato, per osservare da vicino il viaggio di Stefano. Stefano è un giovane uomo che convive da tempo con un'ansia che prende forme diverse ma ha la stessa radice: la sensazione di essere intrappolato. Da un lato, la claustrofobia – il traffico, le file, gli spazi che stringono e tolgono il respiro. Dall'altro, l'agorafobia – i balconi, i vuoti, gli orizzonti troppo ampi che fanno sentire esposti, vulnerabili. Viviamo un mondo che richiede performance, la necessità di essere adeguati, di non avere *défaillances* e si rischia di dimenticare che le emozioni hanno sempre qualcosa da dirci, ci guidano nella possibilità di fermarci a capire.

Agorafobia e claustrofobia sono due paure che sembrano opposte, eppure raccontano lo stesso bisogno: quello di trovare un posto sicuro, un equilibrio tra il dentro e il fuori, tra la protezione e la libertà. La “trappola”, e la conseguente ansia, non sono solo sintomi fisici, ma anche soluzioni momentanee: Stefano se ne serve, inconsapevolmente, per “risolvere” dei problemi relazionali. Panella ci aiuta bene a comprendere questo meccanismo, che risulta essere la chiave di volta della terapia con questo ragazzo, che oscilla tra senso di responsabilità e senso di colpa.

Seguire Stefano significa assistere a una trasformazione che non è fatta di colpi di scena, ma di piccoli spostamenti interiori. La terapia non si fonda su formule magiche o su interpretazioni misteriose, ma su un paziente lavoro di ascolto, una curiosità condivisa, un dialogo che pian piano si fa più profondo. I

commenti alle sedute ci aiutano a vedere cosa si gioca nel sottotesto, i movimenti emotivi, gli sposta

Menti di posizione.

Il terapeuta non offre soluzioni pronte, ma aiuta Stefano a guardare la sua esperienza da angolazioni nuove, ad ascoltarsi davvero, a narrare una storia nuova. E in questo sguardo diverso, qualcosa comincia a cambiare. L'ansia, che sembrava solo un nemico da combattere, di

venta portatore di un significato, un segnale che indica un punto di frizione, tra la realtà e il modo in cui la percepiamo.

Il cambiamento in terapia è quasi impercettibile, ma reale. È un fluire delicato, silenzioso, come l'ombra che si allunga sulle pareti al tramonto. Seduta dopo seduta, Stefano scopre che la paura non si dissolve di colpo, ma si trasforma man mano che si trasforma la sua percezione del mondo. E ciò che prima sembrava minaccioso comincia a perdere forza, fino a diventare, a tratti, persino familiare. Non è un percorso lineare: ci sono passi avanti e battute d'arresto, momenti di fiducia e momenti di resistenza. Ma è proprio in questo continuo oscillare che la terapia trova il suo senso: un luogo in cui non si giudica, ma si esplora; dove la parola, usata con sapienza e accoglienza, diventa uno strumento di orientamento e di scoperta.

Questa storia parla di Stefano, ma parla anche di noi. Perché tutti, in forme diverse, conosciamo la sensazione di rimanere imprigiona-

ti dentro una paura, dentro un pensiero che non lascia spazio.
La claustrofobia e l'agorafobia, in fondo, sono due estremi della

stessa condizione umana: il bisogno di controllo e la paura di perderlo. Attraverso Stefano, impariamo che la libertà non consiste nel non avere più paura, ma nel poter stare dentro la paura senza esserne travolti, cavalcare le onde senza esserne sommersi. È un modo nuovo di abitare lo spazio – quello esterno e quello interiore.

La psicoterapia, in questo libro, si mostra per ciò che è davvero: un lavoro certosino fatto di parole, di ascolto e di presenza. Non è un sapere che si impone, ma un sapere che nasce insieme, nella relazione tra due persone. E in questa relazione, qualcosa si muove sempre anche quando tutto sembra fermo.

Alla fine della lettura, forse scopriremo che il vero “luogo terapeutico” non è solo la stanza dove avviene il dialogo tra terapeuta e paziente, ma quello che si apre dentro di noi quando impariamo a guardare la nostra vita da un punto di vista diverso. Fuori, nella vita, succede sempre qualcosa: Stefano inizia a guardare ai cambiamenti con degli “occhiali” diversi. Un secondo figlio, un nuovo lavoro, un percorso formativo, la famiglia... Tutto diventa leggibile e rileggibile con sfaccettature più lucide, consapevoli, “nuove”. Perché, come ci insegna Stefano, non serve fuggire dagli spazi che ci spaventano: a volte basta starci un po’ più a lungo, con qualcuno accanto, per scoprire che dentro la paura si nasconde già una via d’uscita. Usare le relazioni per appoggiarsi, per vedere una rete di risorse, per non sentirsi “soli” nella “trappola”.

terapeuti uno sguardo vivo e concreto sul processo clinico, sulle dinamiche che si sviluppano nella stanza di terapia, sulla complessità della semantica che attinge all'incontro; dall'altro apre una finestra accessibile anche a chi non è dentro alla professione, tutti possono così comprendere cosa avviene "dietro la porta chiusa" di una serie di colloqui terapeutici, oltre ogni stereotipo. La scrittura è autentica, rispettosa e umana. Non indulge nel tecnicismo, ma nemmeno rinuncia alla profondità. È un testo che ci ricorda che, al di là dei protocolli e delle teorie, la psicoterapia rimane soprattutto un incontro tra due persone: una che chiede aiuto e un'altra che offre la propria presenza per accompagnare un cambiamento.

C'è una canzone, "Numb" dei Linkin Park, che descrive bene il vissuto di Stefano e di molti di noi: la sensazione di soffocare, di essere "stretti", il timore di perdere il controllo, il peso delle aspettative degli altri... ma la soluzione non è diventare "Numb", insensibili... la terapia offre la possibilità di sentire tutto, di ripercorrere la nostra storia, di ristrutturarla e di avvicinarsi autenticamente a sé.

A chi, come Stefano, trova il coraggio di guardare la propria paura negli occhi e di attraversarla.

Michela Escobar Meneses

INTRODUZIONE

La stanza di psicoterapia è uno spazio che a un primo sguardo può

apparire immobile: un tavolo, due sedie, un orologio che scandisce il tempo in silenzio. Eppure, chi vi entra con continuità sa che in quello spazio così essenziale si compiono movimenti profondi, in visibili all'esterno ma capaci di trasformare interi paesaggi interiori. È come il lavoro dell'acqua sulla pietra: non si vede mentre accade, ma col tempo lascia solchi, modella forme, crea nuove direzioni. È da questo desiderio di mostrare cosa accade davvero in quello spazio che nasce questa collana.

Viviamo in un'epoca in cui la parola psicoterapia è diventata comune, talvolta abusata, spesso confusa con soluzioni rapide, consigli motivazionali o strumenti immediati. Ma la psicoterapia "vera" è un'altra cosa: non una scorciatoia né un insieme di tecniche preconfezionate, bensì un percorso clinico strutturato e pensato, che richiede tempo, rigore e cura. È fatta di soste, di esitazioni, di piccoli movimenti che si sommano fino a diventare cambiamento. È un lavoro lento, profondo, e proprio per questo capace di generare trasformazioni autentiche e durature.

Il primo volume ha raccontato la storia di Giovanni e del suo cammino verso la possibilità di vivere pienamente la propria relazione amorosa. Questo secondo libro segue invece il percorso di Stefano, un uomo che arriva in terapia intrappolato in una rete di ansia sottile e perva-

siva, un'ansia silenziosa che aveva finito per immobilizzare la sua vita. L'ansia di Stefano non esplode in attacchi improvvisi, ma lavora sot-

topelle, serra il respiro e rallenta ogni gesto, spegne i desideri prima ancora che prendano forma. È l'ansia che insinua il dubbio in ogni decisione, che trasforma ogni possibilità in un rischio e ogni errore in una colpa irreparabile. È come vivere in una stanza piena di porte, ma in cui ogni maniglia sembra collegata a una trappola: così, per non sbagliare, Stefano aveva smesso di muoversi.

L'ansia è uno dei meccanismi più antichi e raffinati della mente e, al tempo stesso, uno dei più fraintesi. Non è un difetto, né un nemico da eliminare, ma un sistema di allerta costruito per proteggerci. Quando funziona in modo equilibrato ci prepara ad affrontare le sfide, ma quando si attiva troppo spesso o troppo intensamente finisce per soffocare quella stessa vitalità che vorrebbe difendere. È come un fuoco che dovrebbe scaldarci e invece comincia a bruciare ogni cosa.

Nel caso di Stefano, l'ansia era diventata il sintomo di un conflitto profondo: tra ciò che sentiva e ciò che credeva di dover essere, tra i suoi desideri autentici e le aspettative che aveva interiorizzato nel tempo. Finché questi conflitti restavano invisibili, ogni scelta appariva minacciosa, e la vita sembrava potersi solo subire, mai scegliere. Queste pagine raccontano come, seduta dopo seduta, Stefano abbia imparato ad ascoltare la propria ansia come un linguaggio, non più come un ostacolo da rimuovere. È stato un percorso fatto di esitazioni e slanci, di battute d'arresto e intuizioni improvvise, come il movimento incerto di chi torna a camminare dopo molto tempo. Ma proprio nella lentezza, nella pazienza del tempo condiviso, qualcosa ha cominciato a cambiare: lo sguardo su di sé si è fatto più morbido, il senso di colpa ha lasciato spazio al desiderio, e il

futuro, da minaccia, ha ricominciato ad apparirgli come possibilità.

Chi leggerà questo testo potrà farlo per curiosità, per interesse clinico, o magari per cercare in qualche frammento una risonanza con la propria storia. Qualunque sia il motivo, ciò che troverà non è un racconto di fantasia, ma la cronaca reale di un percorso terapeutico. Tutti i nomi, i luoghi e gli elementi identificativi sono stati modificati per tutelare la riservatezza delle persone, ma i dialoghi e il processo terapeutico descritto sono fedeli alla realtà e alla complessità del lavoro svolto.

Il percorso con Stefano, come con ogni paziente, si è sviluppato all'interno di un metodo costruito e affinato nel tempo, fondato sul confronto continuo con i miei colleghi, sulla supervisione costante e sul lavoro in équipe. Credo fermamente che la qualità di una psicoterapia dipenda non solo dalla competenza individuale del terapeuta, ma anche dalla capacità di collocare ogni percorso dentro uno sguardo clinico condiviso, che ne rafforza la profondità, la coerenza e la tenuta nel tempo.

È questo approccio, di scambio continuo con i miei colleghi, che rende possibili trasformazioni come quella di Stefano:

cambiamenti profondi, duraturi, che non cancellano le fragilità ma le integrano in un modo nuovo di stare al mondo. Questo libro vuole essere un invito ad avvicinarsi a questa idea di psicoterapia: non quella che promette soluzioni immediate, ma quella che offre uno spazio in cui potersi fermare, pensare e cambiare davvero. È da questo tipo di psicoterapia che può nascere ciò che accade nella storia di Stefano: non una guarigione istantanea, ma una trasformazione lenta e autentica, capace di restituire libertà, movimento e un senso nuovo della propria vita.

PRIMA SEDUTA

*Quello che capitava è che arrivavo
a casa alla sera e riflettevo sul fatto di aver fatto
bene una cosa e l'altra ma avevo già la
preoccupazione che il giorno dopo il titolare si
lamentasse e che ci fosse qualcosa che non
andava...*

Terapeuta: E questo è andato avanti per dieci anni? Stefano: Dopo i primi due anni sono via via cresciuto fino a diventare il braccio destro del titolare e avere ruoli di maggiore responsabilità. Terapeuta: E quindi ha iniziato lì che aveva poco più di vent'anni... Stefano: Sì, ventiquattro, ho lavorato lì dai 24 ai 34 anni. Terapeuta: E adesso ne ha 35, è corretto? Stefano: Esatto. Dunque, è successo che già lo scorso anno ho cominciato ad avere qualche problema con il titolare... anzi meglio cominciare con una premessa: circa otto anni fa ho iniziato ad avere qualche manifestazione di ansia, credo proprio in relazione al lavoro, ma non so dire con esattezza. Terapeuta: Quindi a 27 anni? Stefano: All'incirca sì.

L'ansia compare quando Stefano fa un salto di ruolo. Più sale la responsabilità, più si attiva la fragilità. L'ansia qui non è solo un sintomo: è la misura della pressione interna, della paura di non essere all'altezza.

Terapeuta: Quindi aveva fatto da poco lo scatto di responsabilità? Stefano: Eh sì da poco. Tra l'altro in sostituzione di una persona che aveva cominciato ad avere attacchi di panico perché lì la situazione era di forte pressione, ti sentivi

sempre il fiato sul collo, per cui tutto doveva essere sempre perfetto e volevano sempre mettere l'ultima parola con l'approccio "sono il capo e si fa come dico io"... e il responsabile faceva un po' da cuscinetto tra loro e i dipendenti, quindi ho cominciato ad avere questi momenti di ansia.

Terapeuta: E li aveva anche la persona che prima di lei faceva quel lavoro?

15
PRIMA SEDUTA

Stefano: Sì che poi, per un po' di tempo, l'ho affiancato, poi non stava bene, non veniva al lavoro oppure veniva ma non riusciva a lavorare, insomma a un certo punto sono stato catapultato nel prendere il suo ruolo e però ho iniziato ad avere queste manifestazioni di ansia, che non ho mai curato perché non sono mai state così invalidanti.

Terapeuta: Per ricapitolare: ha preso un po' in fretta e in modo inaspettato una grossa responsabilità sostituendo un collega che aveva manifestato attacchi di ansia, e a sua volta ha iniziato ad avere problemi di ansia, che poi mi racconterà meglio... di per sé non sarebbe strano avere dell'ansia quando c'è questo tipo di crescita, qui il punto

è se è un'ansia disfunzionale, eccessiva rispetto alla situazione.

Stefano: Quello che capitava è che arrivavo a casa alla sera e riflettevo sul fatto di aver fatto bene una cosa e l'altra ma avevo già la preoccupazione che il giorno dopo il titolare si lamentasse e che ci fosse qualcosa che non andava...

Terapeuta: Ma quindi quest'ansia si manifestava come picchi con degli attacchi o era una situazione più generalizzata?

Stefano: Ho avuto un vero attacco di panico una volta sola, ma non al lavoro.

Terapeuta: Il luogo in sé non è così significativo, il periodo comunque era quello?

Stefano: Sì, tra l'altro proprio in un periodo in cui in negozio si la vorava di più, e in un momento di pausa mi è venuto questo attacco di panico, mi sono bloccato, ho iniziato ad avere la tachicardia, non riuscivo più a muovermi e vedevo tutto nero, non riuscivo ad agire... è durata qualche secondo.

Terapeuta: Non tanto allora.

Interessante notare che il panico arriva lontano dal banco di prova. Non esplode sotto pressione, ma nel momento in cui il controllo può allentarsi. È lì che il corpo “parla”, mostrando l'ansia trattenuta.

Stefano: Eh, ma mi ha pietrificato, con il mio collega che mi diceva che ero diventato di colpo pallido, allora gli ho detto che mi mancava l'aria e poi sono tornato a casa perché non sapevo cosa mi stava succedendo. Quella è stata la prima volta, poi proprio così non è capitato di nuovo ma dei momenti di forte ansia sì, ma me li gestivo, magari al

Lavoro staccavo cinque minuti in attesa che passassero.

Terapeuta: Può raccontarmi meglio anche questi episodi?

Stefano: Capitava per esempio che sostituisvo il cassiere e se c'era tanta coda mi veniva la tachicardia.

Terapeuta: Cioè si sentiva sotto pressione perché doveva fare in fretta? Quindi non erano proprio attacchi di panico ma momenti di forte agitazione... e non ha fatto però niente di specifico per farli passare, ne ha parlato con qualcuno?

Stefano: Allora vivevo ancora con i miei e ne parlavo con mia madre che mi ha fatto fare tutte le visite possibili in ospedale ma era tutto negativo, avevo allora tra l'altro anche un problema di deglutizione perché se sono agitato non riesco

proprio a mangiare, come se avessi paura di mandare tutto di traverso.

La madre entra in scena con il suo stile: reagisce con iper-preoccupazione, rincorrendo esami e verifiche. Così facendo, invece di rassicurare, conferma a Stefano che “c’è qualcosa che non va”. È un esempio chiaro di ciclo intergenerazionale dell’ansia.

17
PRIMA SEDUTA

Terapeuta: È una cosa che peggiora con l’ansia?

Stefano: In realtà mi viene solo in questi periodi di ansia. Terapeuta: Sì chiaro, può esserci una correlazione.

Stefano: Quindi ho fatto tutti gli esami ed è risultato tutto negativo. Terapeuta: E non ha preso farmaci?

Stefano: No perché ho imparato bene come gestire queste situazioni mettendomi un attimo in disparte, poi arrivavano, sparivano... a volte non arrivavano addirittura per mesi, così ho convissuto con questi momenti d’ansia fino all’anno scorso.

Terapeuta: Quindi con momenti in cui era sereno e poi dei momenti di maggiore stress in cui comparivano i sintomi ma senza che fosse costretto a stare a casa dal lavoro o che gli altri le chiedessero che cosa stesse succedendo, giusto?

Stefano: Esatto, quello quasi mai, una volta al ristorante sono dovuto uscire perché mi mancava un po’ l’aria, ed è andata avanti così fino all’anno scorso quando mi chiama il titolare nel suo ufficio e mi dice che ci sono dei cambiamenti d’orario; il titolare ha diversi negozi, e così da un giorno con l’altro mi cambia gli orari e mi sposta in un altro negozio.

Terapeuta: E come mai secondo lei?

Stefano: In realtà aveva deciso di assumere un suo conoscente per gestire il negozio in cui c'ero io: lo assume tra l'altro subito come responsabile, eravamo in due, solo che in realtà una persona era sufficiente, allora io sono finito a fare tutte le sostituzioni: quando c'era qualcuno in malattia o qualcosa di simile chiamava me, quindi sempre all'ultimo momento, e io ero sempre disponibile; gli unici momenti in cui sono stato meno disponibile è quando era appena nato mio figlio Francesco che adesso ha due anni, che poi anche lì ho solo chiesto

di farmi sapere in anticipo, perché con un bambino piccolo bisogna organizzarsi, non ho detto di no...

Terapeuta: Certo quella è una cosa che cambia la vita sotto tanti punti di vista!

Stefano: Quindi cambio negozio e finisco a fare l'orario serale che con la gestione familiare non era proprio il massimo! Dopo qualche mese mi chiama il titolare e mi chiede di andare un'ora prima dell'apertura il giorno dopo, quando arrivo c'è anche il responsabile di un altro negozio, mi invitano ad andare in ufficio e mi dicono che avevo preso delle cose dal negozio senza pagarle e che si trattava di un furto... Io a quel punto non sapevo più dove guardare, ero caduto dalle nuvole e non capivo più niente, e il titolare torna alla carica e mi dice se "non mi firmi le dimissioni ti denuncio", andando avanti con toni minacciosi, non capivo più niente e quindi ho firmato le dimissioni, che comunque non erano valide perché per renderle effettive bisogna seguire una specifica procedura. Quando sono uscito ho chiamato mia moglie e l'avvocato e lui mi ha detto di mettermi in malattia e così ho fatto, solo che poi mi sono arrivate diverse lettere di licenziamento per motivi diversi.

Il licenziamento segna un trauma. Non è solo perdita economica: è un attacco diretto al senso di affidabilità costruito in dieci anni. Qui nasce il tema del tradimento e dell'ingiustizia, che accompagnerà Stefano nel percorso. La ferita non è nel "non avere più un lavoro", ma nell'essere stato accusato e squalificato.

Terapeuta: Intende lettere di richiamo?

Stefano: Ma no, erano proprio comunicazioni di licenziamento, una

19

PRIMA SEDUTA

perché non mi ero presentato al lavoro, perché in realtà mi ero messo in malattia e poi altre, e comunque io sono stato in malattia per circa due mesi e lui mi ha perseguitato perché mettessi in atto la procedura di dimissioni. Mi faceva chiamare dai miei colleghi, a quel punto l'ho denunciato io e ci siamo preparati al processo.

Terapeuta: Una denuncia per mobbing? E quindi poi siete andati in tribunale, con quale accusa verso il titolare?

Stefano: Licenziamento scorretto, non per giusta causa.

Terapeuta: Ma secondo lei perché aveva forzato così tanto la mano, pensava davvero di essere stato derubato?

Stefano: Diciamo che negli anni passati lì ho visto che aveva allontanato con modalità abbastanza simili altre persone, non so, poi mi è venuto comunque il pensiero che si fosse convinto che avessi davvero rubato. Comunque in tribunale ho vinto ma senza reintegro obbligatorio, e ho dovuto pagarmi i danni, la liquidazione e le spese dell'avvocato.

Terapeuta: Quindi ha vinto su tutta la linea.

Stefano: Almeno quello, perché nel frattempo però ero senza lavoro, tra la malattia e il processo e le telefonate che ricevevo,

non avevo tanto lo spirito giusto per cercare un altro lavoro, mi sono comunque iscritto al collocamento ma in un anno non mi hanno mai chiamato, poi volevo evitare tutto quello che ho già fatto per tanti anni, e nel frattempo ho deciso di iscrivermi ad un master in digital marketing in Bocconi.

Terapeuta: Ah bene e come è organizzato sotto l'aspetto economico? Stefano: La liquidazione e lo studio mi danno un po' di ossigeno magari, però comunque anche il master ha un costo. Però insomma ho sempre voluto studiare e approfondire questo ambito.

20

NELLA STANZA DI PSICOTERAPIA

Terapeuta: Che formazione ha?

Stefano: Ho fatto ragioneria, e una triennale in scienze della comunicazione, poi dopo tutti questi anni senza studiare immagino sia tutto difficile eh... comunque alla fine ho fatto il test di ammissione e l'ho passato con il massimo del punteggio.

Terapeuta: E si era preparato quindi? Aveva studiato... Stefano: Sì un po', tra l'altro anche con l'aiuto di una psicologa, perché in quel momento lì stavo proprio malissimo: mi svegliavo la mattina ed ero disperato, non sapevo che cosa fare e poi pensavo come faremo che c'è anche Francesco, e insomma studiare mi ha aiutato a superare quel momento lì.

Terapeuta: Il fatto di rimanere focalizzato e concentrato l'ha aiutata a distrarsi dai problemi e superare quel senso di fallimento? Stefano: Tantissimo davvero, e infatti ho già fatto alcune prove e le ho superate tutte, anche bene.

Terapeuta: Tutte al primo colpo e anche bene?

Stefano: Sì abbastanza, alcune meglio di altre, ma insomma comunque con soddisfazione.

Terapeuta: E poi immagino non voglia chissà che cosa, che lo stia facendo per sé, è così? Mi corregga se sbaglio.

Stefano: Certo, anche se comunque poi nel percorso si fanno anche delle esperienze di stage e magari c'è l'opportunità di fermarsi a lavorare.

Terapeuta: Quindi si è lanciato in quest'avventura ma immagino ci sia ancora qualcosa che non va, se siamo qui...

Stefano: Eh perché ci sono momenti in cui sto ancora molto male, con ansia da controllo, attacchi di panico e così via, mi è capitato anche dando gli esami di voler proprio scappare, non essere lì

21

PRIMA SEDUTA

all'Università e poi ho dei pensieri brutti, mi è capitato di pensare di farmi del male.

Terapeuta: Ma tipo con il pensiero: adesso la faccio finita... o come esattamente?

Stefano: Ma magari nella notte mi capitava di svegliarmi e pensare che avrei potuto perdere il controllo e farmi del male.

Terapeuta: È più una paura tipo: che cosa succede se perdo il controllo...

Stefano: Sì mi immagino le situazioni, cosa succederebbe se mi buttassi dal cavalcavia?

Terapeuta: Tutto ipotetico: e se, e se, e se...

Stefano: Esatto, non ho pensato davvero di farlo.

Terapeuta: Sì è proprio la paura di poterlo fare.

Stefano: Magari se leggo delle notizie di suicidi mi immedesimo.

Terapeuta: Quello può dipendere anche dal fatto di essere suggestionabili, e ci sono contesti precisi che scatenano questi pensieri? Stefano: Sì magari alcuni luoghi affollati, o essere in coda, o in mezzo al traffico... però uscire di casa sta diventando un problema, per esempio adesso andare in vacanza mi spaventa, è un fastidio sentire questo limite. E, ultima cosa che adesso voglio proprio dire, è che tutti i giorni penso al mio ex

datore di lavoro, vorrei vederlo fallito, sul lastrico, lo penso proprio tutti i giorni da quando è successa questa cosa.

Terapeuta: È rimasta un'enorme rabbia?

Stefano: Ci penso tutti i giorni, quindi il problema sono la rabbia e l'ansia e questo fatto che fare le cose quotidiane mi costa fatica. Ho già fatto degli incontri con una psicologa ma combatteva il sintomo che poi tornava in un'altra forma, e io invece voglio affrontare il problema non solo spostare il sintomo; poi ho interrotto dopo il processo perché mi sembrava che andasse meglio ma era momentaneo.

Terapeuta: Ma quindi adesso ha sospeso la ricerca del lavoro?

Stefano: Mah mi sono messo in testa di fare in questi anni entrambi i livelli del master e poi provare con il titolo a cercare nel campo... e con la liquidazione ho un cuscinetto che aiuta economicamente.

Terapeuta: E se dovessero chiamarla dalla disoccupazione?

Stefano: Eh in effetti è una domanda che mi sono fatto anche io anche perché ho paura di non stare bene e non riuscire poi a lavorare, ecco ci sono queste incertezze sul futuro che mi preoccupano.

Terapeuta: E chi è al corrente di come sta, di quello che sta vivendo?

Stefano: Mia moglie, che tra l'altro è una pedagoga quindi sensibile a certi temi, e mi sta aiutando.

Terapeuta: Come si chiama sua moglie?

Stefano: Anna, si chiama Anna.

Terapeuta: Dove lavora?

Stefano: Ha delle collaborazioni con alcuni servizi ma da un anno ha aperto il suo studio e si sta concentrando

maggiormente su quello.

Terapeuta: Ah ok, siete coetanei?

Stefano: Sì ha un anno più di me, ne ha trentasei.

Terapeuta: E lei si è resa conto che le serviva aiuto?

Stefano: Sì mi ha visto in alcune circostanze e comunque ha anche sentito i miei racconti sulle paure di perdere il controllo e di farmi del male, ma poi, non so, siamo andati a pranzo in un agriturismo e non sono riuscito a mangiare niente perché ho pensato che eravamo lontani dagli ospedali e che cosa poteva succedere se

mi fossi sentito male... insomma mia moglie è consapevole di quello che sto attraversando.

23
PRIMA SEDUTA

Terapeuta: Quindi sua moglie sa tutto anche delle fantasie rispetto al suo ex capo e dei pensieri che in qualche modo la turbano? Stefano: Sì mia moglie è l'unica che sa tutta la situazione, i pensieri e così via.

Terapeuta: Genitori, amici?

Stefano: No, non ho raccontato a nessuno che sto venendo in terapia. Terapeuta: Non intendevo tanto chi sa della terapia quanto chi sa che cosa le sta succedendo: chi è al corrente del fatto che Stefano sta vivendo un momento difficile?

Stefano: I miei genitori non lo sanno, non li vedo spesso perché non abitiamo molto vicini.

Terapeuta: Quanti anni hanno suoi genitori?

Stefano: Mia madre ne ha 67 e mio padre 69... ah, e non sanno neanche del master, penso che non capirebbero e che penserebbero che io stia solo perdendo tempo, sono un po' vecchio stampo... è già un problema che il negozio è in quartiere e ci si conosce più o meno tutti, chissà che cosa ha raccontato il titolare in giro, anche per i miei non è bello.

Terapeuta: Non sa se hanno raccontato del presunto furto...

Stefano: Non so, è capitato che qualcuno ne parlasse con mio padre ma non è che loro sappiano molto, forse non glielo vanno a dire, però invece ho scoperto che mio padre dice che adesso lavoro in un altro negozio, chissà perché si è inventato questa storia... Terapeuta: Come mai l'ha inventata? Sa che non sta lavorando? Stefano: Lo sa sì sì, però a chi gli chiede dice questa cosa che lavoro in un altro posto.

Terapeuta: Forse anche per loro tutta questa storia è stata complicata da gestire, l'hanno sofferta.

Stefano: Penso di sì, addirittura mia mamma voleva andare a parlare con il titolare di riprendermi in negozio.

Terapeuta: E come mai?

Stefano: Eh per il posto fisso, e il bambino... mia mamma è la persona più ansiosa che conosco.

Terapeuta: Poi approfondiremo meglio l'ansia della mamma. E sua moglie è d'accordo della sua decisione di aver cominciato il master? Stefano: Con lei ne ho parlato ed è stata anche lei a spingermi a fare questo passo, sa che ho sempre voluto continuare gli studi ma che prima non riuscivo proprio fisicamente, cioè magari dopo la laurea breve a poco più di vent'anni sarei anche riuscito ma adesso, poi con il bimbo...

Terapeuta: Bene, dunque Stefano, per essere un primo colloquio mi ha dato un po' di informazioni, che per ora non ho potuto approfondire, serviranno un paio di altri incontri affinché il quadro iniziale sia completo e utile a identificare le cause e i motivi del suo malessere e quale possa essere il percorso per cambiare sguardo verso il problema e non solo per spostarlo o modificarlo.

Stefano: Anche perché ho visto che quello non funziona.

Terapeuta: Ecco, suggerirei degli incontri di un'ora ogni dieci quindici giorni, credo che per ora non sia necessario qualcosa di più intenso visto che ci sono sì dei sintomi, ma non così invalidanti. Dopo le prime sedute le darò una restituzione che ridefinisca un quadro della situazione e di quello che è necessario affrontare e come. Stefano: Per il prossimo appuntamento dovremmo vederci tra due settimane perché partiremo per le vacanze. Ho alcune domande, ci saranno degli esercizi?

Terapeuta: Non lavoriamo tanto con gli esercizi, magari può capitare

ma non è tanto nel nostro metodo di lavoro, che è più per aiutarla a vedere le cose diversamente e tornare a essere padrone della sua vita. Stefano: E c'è un'indicazione sul numero di sedute? Perché non vo

glio ritrovarmi ad andare dallo psicologo per dieci anni.

Terapeuta: Questo è un po' difficile stabilirlo, dipende da tanti fattori e un percorso di psicoterapia non è lineare nella misura in cui non prevede una procedura ben precisa che valga per tutto e per tutti. Stefano: Immagino dipenda anche da come reagisco io. Terapeuta: Certo!

Stefano: E per quanto riguarda l'assunzione di farmaci, ritiene debba prenderli?

Terapeuta: Se i sintomi non sono controllabili e compromettono la quotidianità, allora sono dell'idea che i farmaci possano aiutare per un periodo, se questo rischio non c'è dal mio punto di vista se ne può fare a meno, ma poi valuteremo, c'è anche un aspetto soggettivo, no? Come per il mal di testa, c'è chi resiste e chi prende subito qual

cosa per liberarsene... se poi dovessimo vedere che sono necessari possiamo valutare con uno psichiatra, per ora però vorrei avere un quadro più completo.

Stefano: Va bene, mi pare tutto chiaro.

Considerazioni finali

In questo primo incontro prende forma la cornice della storia di Stefano: un uomo che ha costruito la propria identità sul controllo, sull'essere affidabile e disponibile, e che si ritrova improvvisamente privato di tutto questo. L'ansia emerge come linguaggio del corpo, il panico come valvola di sfogo. Allo stesso tempo, si intravedono i legami familiari che rinforzano il sintomo: la madre che amplifica le preoccupazioni, il titolare che tradisce la fiducia. È l'avvio di un percorso in cui Stefano dovrà imparare a distinguere il suo valore personale dalla sua capacità di "tenere insieme tutto".

Acquista ora

SECONDA SEDUTA

*Io penso di avere alti e bassi, con
periodi in cui va molto meglio e periodi
in cui sono proprio a terra,
poi questi che io chiamo attacchi di
panico mi sembra di capire che in realtà
avvengono più che altro nella mia testa.*

Terapeuta: Salve Stefano, come va?

Stefano: Diciamo abbastanza bene.

Terapeuta: Le va di raccontarmi com'è andata la vacanza?

Stefano: Un po' faticosa, è dall'anno scorso che mi capita di avere ansie per la strada, sia guidare sopra ponti e viadotti per l'altezza, sia perché mi preoccupo di rimanere bloccato in

mezzo al traffico, e quindi penso a come potrei trovare una via d'uscita se ci fosse un incidente... non so, penso a quanto è distante il primo svincolo, la prima uscita...

Qui emerge chiaramente la natura anticipatoria dell'ansia di Stefano: non teme l'evento reale, ma l'idea che possa accadere. È il classico meccanismo della mente ansiosa che costruisce scenari catastrofici per mantenere il controllo.

Terapeuta: Però è sempre solo un pensiero, no? Quello che genera ansia non è trovarsi davvero in quella situazione ma l'idea che possa succedere.

Stefano: Esatto ma io mi immagino proprio che cosa dovrei fare se succedesse qualcosa, cioè penso: allora piuttosto vado a piedi alla prossima uscita... cose così, e non sempre ho avuto voglia di partecipare alle gite con il resto della famiglia, ma mia moglie se dico troppe volte "no" poi si preoccupa e capisce che c'è qualcosa che non va, così ha organizzato anche delle cose di proposito per tirarmi fuori di casa, poi dopo me lo ha detto in modo esplicito.

Anna coglie il sintomo e cerca di controbilanciare spingendolo ad uscire. Si vede la dinamica di coppia: lui tende al ritiro, lei lo stimola a non farsi bloccare.

29
SECONDA SEDUTA

Terapeuta: E la soluzione sulle paure in autostrada e così via, è sempre la fuga?

Stefano: Sì, sempre quello, ho capito comunque che questi problemi li ho soprattutto la mattina, poi ingrano la giornata, ho cose da fare, lo studio...

Terapeuta: E quello la tiene impegnato, ma le piace,

giusto? Stefano: Sì, sì lo faccio volentieri.

Terapeuta: E che cosa invece la rassicura o la aiuta a gestire le insicurezze?

Stefano: Quando sono con mio figlio non mi succede di andare in ansia, anche perché non voglio passargliela.

Terapeuta: Teme che possa introiettare la preoccupazione? O che magari lei possa vivere l'imbarazzo di essere "scoperto" in questa fragilità?

Stefano: Sì, e poi mi riporta con i piedi per terra, è quasi come se fosse mio figlio a dare sicurezza a me... e non vorrei che lui mi per cepisse fragile.

Un passaggio toccante: Stefano ribalta i ruoli e trova sicurezza nel figlio. È un segnale importante di fragilità, ma anche della funzione regolativa che le relazioni affettive possono avere sull'ansia.

Terapeuta: Eh poi da genitore deve prendersi cura di lui, è chiaro che non può dire e fare qualsiasi cosa le passi per la testa come magari si sente di poter fare con sua moglie Anna, che mi ha anche detto che è una pedagogista, no? Ad Anna si può appoggiare?

Stefano: Sì, poi in realtà non le parlo molto dei miei problemi, ma sa che sto facendo questo percorso, gliene parlavo di più l'anno scorso

ma adesso un po' meno, anche per non farla preoccupare, lei pensa che sia migliorato.

Stefano nasconde parte delle sue difficoltà per proteggere Anna. È la logica del "non gravare sull'altro", che però aumenta

la solitudine interna e riduce la possibilità di condividere e alleggerire.

Terapeuta: E lei cosa ne pensa? Si sente
migliorato? Stefano: Dottore posso farle una
richiesta?

Terapeuta: Mi dica pure Stefano...

Stefano: Possiamo darci del tu mi troverei meglio e mi sentirei
molto più a mio agio.

Terapeuta: Da parte mia nessun problema Stefano farò la
stessa cosa se per te va bene.

*Il passaggio al “tu” segna un movimento clinico importante.
Stefano cerca maggiore vicinanza e autenticità con il
Terapeuta: è un segnale di fiducia e di abbassamento delle
difese.*

Stefano: Sì, certo... mi chiedevi se sento di essere migliorato, io
penso di avere alti e bassi, con periodi in cui va molto meglio e
periodi in cui sono proprio a terra, poi questi che io chiamo
attacchi di panico mi sembra di capire che in realtà avvengono
più che altro nella mia testa, non hanno manifestazioni evidenti
all'esterno.

*Stefano inizia a distinguere tra ansia vissuta internamente e
panico manifesto. È un passo di consapevolezza: dare nome e
forma ai sintomi è parte del processo terapeutico.*

Terapeuta: Ma ti è capitato di vivere sintomi fisici o è tutto
mentale? Non so, provi la sensazione che ti manchi l'aria, di
avere vertigini e di andare in “confusione mentale”?

Stefano: Mi è capitato in macchina di avere la tachicardia, mentre guidavo in autostrada e pensavo che se fosse successo qualcosa sarei dovuto uscire, quindi riflettevo su dove fosse l'uscita successiva, per esempio, e quindi sentivo la tachicardia e anche la salivazione... a parte questo è tutto di testa.

Qui si vede la dimensione psicosomatica: il corpo parla il linguaggio dell'ansia. Stefano però tende a minimizzare, quasi a voler mantenere il controllo sul sintomo.

Terapeuta: E Anna non si è accorta di niente? Cioè se qualcuno guardasse da fuori dentro la tua auto, non noterebbe nulla?

Stefano: No, esatto.

Terapeuta: E gli alti e bassi sono anche nella stessa giornata o a periodi? Cioè magari stai bene una settimana e poi vai in crisi? Stefano: È successo che stessi anche un mese senza attacchi di ansia e poi di avere delle ricadute.

Gli alti e bassi descritti mostrano l'andamento tipico dei disturbi d'ansia: periodi di apparente remissione seguiti da ricadute. È importante che il terapeuta aiuti Stefano a riconoscere questa ciclicità senza viverla come fallimento.

Terapeuta: Quindi un periodo di benessere senza che però il problema fosse del tutto risolto perché poi si ripresenta, giusto? E c'è un

contesto o un ambiente in cui questi attacchi ti sembra che siano più facili da gestire?

Stefano: Sì, se posso isolarmi magari in casa è più facile, perché quando sono nel momento dell'attacco mi viene da

controllare tutto quello che ho intorno e questa cosa è meno problematica quando sono in casa o in un ambiente che conosco, devo controllare meno, tra l'altro mi è capitato di avere attacchi in casa solo quando sono da solo, non mi succede mai se sono con Anna o Francesco.

Il bisogno di controllo è un tratto dominante. Più Stefano si sente insicuro, più cerca appigli nell'ambiente. È un meccanismo di compensazione che però alimenta l'ansia stessa.

Terapeuta: Ma la tua giornata di solito come si svolge, come sei organizzato?

Stefano: Di solito mi sveglio alle 7.30 e porto fuori il cane.

Terapeuta: Ah, avete un cane! E che tipo di cane, se posso chiedere? Stefano: È un labrador si chiama Bruce.

Terapeuta: E chi lo ha voluto?

Stefano: Mia moglie ne ha sempre avuti, io a dire il vero mai, ma adesso che Francesco è un po' più grande abbiamo pensato che sarebbe stato bello farli crescere insieme e così abbiamo deciso di prenderlo.

Terapeuta: Ah certo, bello, sì.

Stefano: ... comunque, per tornare sulla giornata tipo, dopo aver portato fuori Bruce torno a casa, studio, e poi nel pomeriggio vado a prendere Francesco.

Terapeuta: Va alla materna?

Stefano: Sì, di solito lo porta mia moglie e io vado a prenderlo e il martedì sta dalla nonna, cioè da mia madre, e vado poi a prenderlo dopo cena mentre il lunedì viene mia suocera a casa nostra, i primi mesi del nido si ammalava spesso quindi

abbiamo preso l'abitudine di non farlo andare proprio tutti i giorni, poi le nonne si sono abituate e così è rimasta questa abitudine, mia suocera viene da noi perché mia moglie preferisce così ma non so bene le motivazioni, mia moglie ha avuto problemi con lei in passato...

Terapeuta: E con tua madre che rapporto ha Anna? Come si chiama tua madre?

Stefano: Anna pensa che mia madre, che si chiama Franca, abbia dei problemi seri, mi dice proprio così, quindi tiene un po' la distanza... Terapeuta: Che tipo di problemi?

Stefano: Che vuole fare la mamma di tutti, anche nostra, anche di Francesco o di mia nipote, e si mette sempre in mezzo anche quando non dovrebbe, non so, mia sorella Federica dice a sua figlia Giulia di non fare una cosa e mia madre si mette in mezzo e gli dice di lasciar

gliela fare... Anna questa cosa qui non la sopporta proprio.

Terapeuta: E ti è successo qualche episodio così anche con Francesco?

Stefano: Sì, con Francesco non volevamo dargli caramelle o dolci e lo abbiamo detto a mia madre raccomandandomi di non darglieli, e lei ha fatto di testa sua invece di rispettare quello che le avevamo chiesto.

Il tema della madre emerge: la percezione di un'invasione educativa che Anna non tollera. Qui vediamo come la storia familiare di Stefano si riproduce nelle dinamiche con il figlio, generando tensioni tra i due genitori.

Terapeuta: Però a parte questo poi Anna di tua mamma si fida? Lo deduco dal fatto che poi lo lascia con la nonna Franca, correggimi se mi sbaglio.

Stefano: Ma sì, si fida, però non le piace il suo stile educativo e che stia sempre a dirgli di stare attento a questo e a quello, cose così, poi è lei la prima a dire che sua madre è peggio, però comunque io e mia sorella siamo cresciuti così un po' abituati a dover stare attenti a tutto, vivere con l'ansia e la paura per l'appunto.

Terapeuta: E tua sorella Federica quanti anni ha?

Stefano: Federica ha otto anni più di me, è una persona tranquilla, buona... come me.

Terapeuta: Cosa intendi per buona, cosa vuol dire?

Stefano: Che ci va bene un po' tutto e che siamo disponibili per gli altri.

Terapeuta: E con lei ti sei confrontato sulla questione dell'ansia?

Stefano: Non è mai capitato, poi lei ha diversi problemi, di lavoro, familiari...

Terapeuta: Che cosa le succede?

Stefano: Suo marito, Aldo, non piace a nessuno, non c'è un motivo preciso, ma anche a me proprio non piace, non so è di quelle persone che criticano sempre tutti ma sono i primi a non concludere niente, e mia sorella si è allontanata da diverse persone a causa sua, anche da me, non è che prima ci vedevamo spesso, ma adesso non ci vediamo mai, anche se non siamo mai stati due che litigavano... poi a dire il vero non uscivo neanche insieme eh, anche per via dell'età, però c'è stato un periodo in cui si sentiva meno la differenza e ci eravamo avvicinati, poi è andata a vivere dalle parti di Aldo, solo che adesso pare siano proprio separati in casa e mio padre ha visto lui con un'al-

tra, quindi mio padre proprio non lo vuole vedere, ma tutti siamo così, che lui proprio non ci piace...

Terapeuta: Di che cosa si occupa Aldo e come lo descriveresti?

Stefano: Lavora come agente di commercio ma è sempre stato poco costante nel lavoro, ha fatto anche dei periodi a non lavorare e Federica si è occupata di tutto, perché ha problemi psicologici, non sta bene, da quello che so prende farmaci e basta, non si è mai davvero curato, quindi lo descriverei come uno che non conclude mai niente.

Terapeuta: E tu queste cose come sei venuto a saperle?

Stefano: Le ha sempre raccontate lui, nel senso che ha avuto una storia complicata con la sua famiglia, è stato abbandonato dal padre quando era molto giovane ed è andato in crisi e non si è più ripreso del tutto, anche di mia nipote si occupano soprattutto i miei e mia sorella, e mia madre ci va a “nozze” visto che deve essere la “madre di tutti”.

Terapeuta: Quindi tua nipote Giulia è spesso a casa dei tuoi?

Stefano: In pratica sì, perché mia sorella ha un salone di estetica, e lui invece non fa quasi niente, nel senso che con il lavoro è discontinuo. Terapeuta: ... e Aldo come vive questa situazione? Stefano: Non ne ho idea, non lo vedo quasi mai e non viene neanche ai pranzi di Natale con tutti i parenti, però poi mio padre lo trova in giro anche se lui dice che sta male e che non vuole uscire... comunque mio padre mi ha detto che adesso Aldo sta cercando un'altra casa, quindi dovrebbero separarsi tra qualche mese.

Terapeuta: E di queste cose tu non hai parlato in modo esplicito con Federica?

Stefano: No, non arriviamo a toccare questi argomenti, se lei me ne

parlasse li affrontiamo volentieri ma non mi chiede dei miei problemi e non mi parla dei suoi.

Terapeuta: Però ti fidi di lei?

Stefano: Al cento per cento.

Terapeuta: Cioè, le racconteresti anche quelle cose che non dici ai tuoi perché sai che non le capirebbero e si preoccuperebbero, come ad esempio del master...

Stefano: Sì, che poi per i miei credo che la preoccupazione sia più che altro sulle questioni economiche, cioè preferirebbero che trovassi un altro lavoro, di sicuro, e mia madre su queste cose è un martello, come ti dicevo la volta scorsa, voleva andare addirittura a parlare con il mio ex datore di lavoro, rimane sulla teoria, però non si sposta da quello che pensa e ti martella.

Terapeuta: Quindi ti mette proprio in una posizione in cui sai che non puoi contraddirla ma nemmeno farle capire di lasciar

perdere. Stefano: No, no, lei continua per la sua strada, sempre così, è anche per quello che Anna non vuole lasciarle

Francesco per troppo tempo, perché non le piacciono queste modalità.

Terapeuta: E fa così anche con tua nipote Giulia?

Stefano: Sì e poi Giulia sta lì molto più di Francesco, spesso è dai miei anche a dormire.

Terapeuta: I tuoi fanno i genitori di Giulia, non solo i nonni...

Stefano: Eh sì, è proprio così, però se a mia madre dico di parlarne con mia sorella, che non va bene per Giulia questa cosa, lei dice di no, che va bene così... non le viene il dubbio che debbano cercare un'altra soluzione, mia sorella e Aldo.

Terapeuta: Sì che ognuno debba fare la propria vita intendi?

Stefano: Ma fa così anche con me, vuole che mi fermi a cena, anche

insistere perché ceda, altrimenti cerca di farti fare come dice lei, alla fine Anna cerca di vederla il meno possibile perché non vuole doversi opporre in modo più drastico.

Terapeuta: E tu temi che se Anna dovesse affermare con più decisione la sua posizione nei confronti di tua mamma, lei si offenderebbe o si arrabbierebbe? Mi sembra di capire che questo atteggiamento

ti metta in difficoltà perché tu vuoi dire di no ma alla fine non puoi. Stefano: Eh non lo so, credo si offenderebbe e non lo voglio e poi in effetti se dovessi tenere a casa con me

Francesco quando non c'è asilo sarebbe un problema, non sono poi così tanto libero di scegliere, adesso che mi ci fai pensare... se ho bisogno posso portarlo da loro anche all'ultimo, non devo neanche avvisare, sono sempre contenti.

Terapeuta: Chiaro, sì, e Anna quando vede i tuoi genitori?

Stefano: Anna viene una volta al mese dai miei, magari il martedì quando vado a riprendere Francesco viene anche lei e ci fermiamo a cena, cose così.

Terapeuta: E le feste tipo Natale e Pasqua le passate insieme?

Stefano: Sì siamo anche in tanti, spesso andiamo dai suoceri e anche lì mia madre deve cucinare più di quello che serve che poi mia suocera si scoccia perché mia madre è davvero brava quindi si ripete sempre la storia che si finisce quello che ha preparato lei e invece quello che ha fatto mia suocera avanza... anche lì mia madre deve strafare, tra l'altro si sentono prima per accordarsi ad esempio, mia madre dovrebbe fare solo il dolce, ma poi fa di testa sua e finisce per cucinare per tre giorni...

Terapeuta: Non sta nel suo, insomma.

Stefano: Diciamo che forse negli anni è un po' migliorata, ma non

più di tanto, ne ho parlato anche con mio padre ma anche lui alla fine dice che lei è contenta così e non riesce a intervenire più di tanto, si è un po' arreso anche lui, da sempre mia madre sta in casa, mio padre esce e passa oltre, insomma hanno un loro modo...

Terapeuta: Ma questo te lo dice lui o lo pensi tu? Come si chiama tuo padre?

Stefano: Si chiama Nicola. Lo penso io ma, insomma, è abbastanza chiaro che è così.

Terapeuta: E capita che discutono?

Stefano: Di recente soprattutto per la situazione di mia sorella, perché mio padre dice che non va bene che Giulia sia sempre da loro e mia madre al solito fa di testa sua e dice che loro hanno bisogno di aiuto, così Giulia è tranquilla... ormai da tanto questo è l'argomento su cui si "scornano".

Terapeuta: Quindi tuo padre Nicola vorrebbe rispettare un po' di più i ruoli?

Stefano: Eh sì, come sarebbe giusto, anche a me è capitato di spiegare a mia mamma questa cosa ma niente.

Terapeuta: Quindi in famiglia fate un po' tutti i conti con il fatto che lei non cambia idea... e mi pare che tuo padre sia abbastanza attento a tutto ciò che succede, ma che non abbia strumenti per essere ascoltato e quindi come dicevi poc'anzi rinuncia ed esce di casa, si dà alla fuga!!

Stefano: In un certo senso è vero

Terapeuta: E di Anna cosa dice tua mamma?

Stefano: Anna le piace tanto, anche perché venivo da una storia in cui ero sempre in giro a far tardi la sera, la mia ex non le piaceva per niente, si preoccupava molto per me mia madre, invece Anna da

subito le è piaciuta anche perché era già laureata, viveva da sola, le è sembrata una con la testa sulle spalle.

Terapeuta: E da quanto state insieme tu e Anna?

Stefano: Da otto anni circa.

Terapeuta: E da quanto convivere, invece?

Stefano: Dopo un anno e mezzo siamo andati a convivere, io ci pensavo ma non più di tanto, è stata Anna a insistere e mi è andata bene anche se avrei aspettato ancora un po'... e stessa cosa per il matrimonio, dopo due anni circa ci siamo sposati, non che io non lo volessi

ma non la sentivo come un'esigenza in quel momento.

Terapeuta: E sul fatto che siete andati a vivere un po' più lontano, tua madre come l'ha presa?

Stefano: Mah non so, di quello non abbiamo mai parlato in modo esplicito, forse ha provato a chiedermi perché non siamo rimasti in zona perché le piace averci intorno poi magari pensava ad avere dei nipoti vicini, ma su quello non ha insistito.

Terapeuta: Va bene Stefano per oggi ci fermiamo qui.

Considerazioni finali

In questa seconda seduta l'ansia di Stefano si mostra in tutte le sue sfumature: anticipatoria, somatica, ciclica. Emergono i nodi centrali: il controllo, la tendenza al ritiro, il ruolo regolativo del figlio, e l'evitamento del conflitto con la moglie e la madre. La richiesta di dare del "tu" al terapeuta segna un primo passo verso una maggiore apertura e autenticità nel percorso.

[Acquista ora](#)