

Giuliana Ukmar

SE MI VUOI BENE, DIMMI DI NO

Regole e potere positivo
per aiutare
i figli a crescere



— Le Comete FrancoAngeli —

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it
e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Giuliana Ukmar

SE MI VUOI BENE, DIMMI DI NO

Regole e potere positivo
per aiutare i figli a crescere

Le Comete FrancoAngeli

I casi riportati sono rigorosamente autentici, anche se camuffati per evidenti ragioni di segreto professionale.

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

14a edizione. Copyright © 1997, 2003 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A Margherita e Alberto
i veri grandi amori della mia vita*

L'amore non si addice ai pigri, per esistere nella sua pienezza alle volte richiede gesti precisi e forti.

... Avevo mascherato la mia vigliaccheria e la mia indolenza con l'abito nobile della libertà.

(da Susanna Tamaro, *Va' dove ti porta il cuore*, Baldini & Castoldi, 1994)

Indice

Seconda prefazione	pag.	11
Prima prefazione	»	15

Parte prima

Matteo	»	21
Manuela	»	26
Filippo	»	31
Francisco	»	36
Carlotta	»	40
Giovanna	»	45

Parte seconda

Dal dire al fare	»	53
Il passato	»	57
L'incubo	»	66
Costruiamo il muro	»	70
Effetto boomerang	»	74
Con e contro	»	79
Un esame di coscienza	»	84

La ricerca dell'energia	pag. 87
Non c'è niente da fare	» 94
La sindrome ipercinetica	» 106
Onnipotenza e anoressia	» 113

Parte terza

Matteo (segue)	» 123
Manuela (segue)	» 127
Filippo (segue)	» 133
Francisco (segue)	» 138
Carlotta (segue)	» 142
Giovanna (segue)	» 146
Appendice: onnipotenza e cronaca varia	» 153
Postfazione	» 161
Ringraziamenti	» 163
Per saperne di più	» 165

Seconda prefazione

Era l'estate 1991. Per la precisione il 16 di agosto. Ero appena ritornata dalle ferie e ritornata con gioia, direi, perché avevo un appuntamento importante: quello con il mio libro. I figli se ne andavano in montagna col padre ed io restavo sola con il mio cane e tanto tempo davanti. Era la situazione migliore per arrivare finalmente alla conclusione del lavoro, sempre trascurato, sempre rimandato in favore di urgenze vere o presunte che nel quotidiano occupano spesso molto del mio tempo. Ora non c'erano urgenze, né figli, né pazienti, né amiche sfortunate, né assicurazioni improvvisamente in scadenza. Era il mio momento.

Così, con questo spirito gioioso e questa grossa tensione lavorativa, mi avvicinai quella mattina alla libreria per prendere la cartelletta con la parte già battuta a macchina ed il blocco degli appunti. Non c'erano!

Sentii un brivido freddo lungo la schiena, ma mi diedi della stupida: senz'altro avevo lasciato tutto in studio. In fondo spesso me lo portavo dietro nella speranza (quasi sempre vana) che il destino mi regalasse un'ora per lavorare.

Andai in studio. Nulla. Andai al Centro per bambini con handicap dove lavoro al mattino. Nulla.

Iniziò così il mio calvario e giuro che non esagero chiamandolo così.

In quel momento a Milano eravamo “pochi intimi”. Ripercorsi quindi mentalmente i movimenti degli ultimi giorni precedenti la partenza, ma ogni possibilità si scontrava con l’impossibilità della verifica. Negozi chiusi. Amiche assenti. Avvocati in ferie. Non che fosse mia abitudine girare la città con gli appunti del libro, ma è chiaro che, non ricordando nulla di preciso, non mi sentivo di lasciare alcuna strada intentata.

Questa fu la mia occupazione per tutta la fine di agosto. Questa fu la mia occupazione per tutti i momenti liberi di settembre, di ottobre, di novembre...

A novembre tappezzai la zona di manifestini accorati “*lauta mancia...*”. Non ci potevo credere, non riuscivo a rassegnarmi, ma non ci fu mancia abbastanza “lauta”, né muro abbastanza in vista da riportarmi la mia “creatura” e a poco a poco le piogge, le mani dei ragazzini, la solerzia delle portinaie ridussero in brandelli o fecero addirittura sparire i miei appelli.

E arrivò l’inverno.

Sarebbe stato anche facile, forse più saggio, dare un taglio netto al passato e riscrivere qualcosa che, in fondo, essendo parte di me ancora mi apparteneva e avevo ben chiara nella mente, ma non ci riuscii. Non posso nemmeno dire di non aver tentato. Più volte mi sono messa alla scrivania piena di matite, fogli e buone intenzioni... invariabilmente finivo per riaprire ante riaperte quaranta volte, vuotare cassette di cui sapevo a memoria il contenuto, nell’assurda speranza di non aver visto qualcosa che invece era lì sotto i miei occhi, pronto per esser ripreso in mano.

Nulla... né di vecchio, né di nuovo... nulla e intanto passavano i mesi, e sono passati anche gli anni. Ogniqualvolta in un mucchio di libri e carte io vedevo una copertina rossa, il mio cuore sobbalzava ancora, ma era un attimo. Non ho più cercato di scrivere, volevo solo dimenticare. Dimenticare questo sepolcro senza cadavere, dimenticare tutte le ipotesi paranoiche dell’“Allora me lo hanno rubato! Ma chi mi può odiare a tal punto da farmi uno scherzo così atroce?”, dimenticare i sospet-

ti, dimenticare le speranze. Non potevo certamente passare la vita a piangere tre anni di lavoro buttati via.

Intanto continuavo a lavorare ed a verificare, giorno dopo giorno, l'esattezza delle ipotesi e la concreta operatività delle soluzioni. Ogni poco qualche genitore entusiasta buttava lì inconsapevolmente "Ma perché non le scrive queste cose, dottoressa? Sa a quante persone darebbe una mano?" Mi si attorcigliavano le budella.

Poi successe quella cosa a Francesca.

Francesca è un'amica di mia figlia. Quante volte l'ho avuta per casa! Era venuta anche in vacanza con noi: lei e Margherita per la Befana mi avevano fatto trovare, fuori dalla stanza da letto, una calza piena dei miei dolci preferiti: un'altra figlia! Tornata da un anno in America, che aveva voluto ed ottenuto come tutto ciò che le passava per la testa... l'anoressia.

Ho sperato e pregato (quanto la mia strana fede mi consente) facendomi da parte, perché il mio ruolo di amica di famiglia mal si accordava con quello a volte duro, spesso provocatorio e polemico della terapia. Ho sperato e pregato per due anni e mezzo durante i quali Francesca passava da un ricovero ad una dieta, ad un altro ricovero fino a raggiungere i 29 chili, un'iniziale necrosi epatica, ma senza perdere la sua adorabile "faccia di tozza" che le permetteva di rispondere a sua madre, la quale timidamente osava ricordarle l'ora della merenda "Adesso non ho fame, poi vedo, magari la faccio più tardi... se mi viene voglia".

A questo punto ho preso di petto la madre-amica spiegandole quello che pensavo, quello in cui credevo, dimostrandole con i fatti e con i risultati quali fossero i problemi dell'anoressia. Mi sono trovata davanti un muro.

Non soltanto la mia figura di amica di famiglia inquinava ogni approccio, ma mi trovavo a dover lottare contro figure anonime, che, benché da due anni e mezzo lavorassero senza risultati, erano tanto più credibili di me, perché "avevano scritto un libro".

Francesca stava morendo e la mia pigrizia, la mia incapacità di lottare contro i fantasmi, le toglievano l'ultima possibilità di recupero. Quanti bambini, quante famiglie avrebbero potuto giovare di una mano stesa semplicemente, di poche parole chiare che portassero luce dove c'era il dubbio, che indicassero una strada, mostrando dove erano arrivati quelli che l'avevano percorsa? In fin dei conti non dovevo mica scrivere *La Divina Commedia*...

Con paura (tanta: di non riuscire, di smettere di nuovo, di non essere più capace, di non risultare abbastanza chiara), ma con la sensazione di essere circondata e sorretta da tutti i genitori che mi avevano e, forse, mi avrebbero chiesto in futuro "Ma come si fa a fare i genitori?", mi sono rimessa a tavolino: speriamo che sia la volta buona.

Prima prefazione

(persa con tutto il resto, ma essenziale per capire come sono nate certe connessioni. Provo a riscriverla)

Il desiderio (anzi, il bisogno) di scrivere questo libro è nato molto lontano. Lontano nel tempo (sono passati ormai dieci anni) e lontano nelle intenzioni, perché stavo seguendo allora un filone di ricerca tutt'affatto diverso.

Mi occupavo (e mi occupo ancora in parte della mia attività) dello studio di possibilità di intervento terapeutico su bambini affetti da autismo infantile e sperimentavo, mediandola con le necessità e l'aiuto della mia matrice sistemica, la tecnica di *holding* messa a punto dal prof. Michele Zappella dell'Università di Siena.

Non voglio dilungarmi nella descrizione dei principi teorici e della metodologia pratica su cui si basa tale terapia, mi basta sottolineare come essa faccia emergere il delirio di onnipotenza che, spesso inespresso, permea e sottende tutte le manifestazioni esterne del soggetto autistico.

Questi bambini hanno interrotto ogni rapporto di scambio con la realtà. Per motivi sconosciuti (anche se ogni ricercatore tenta la sua interpretazione) essi non vogliono dare nulla di sé, specialmente se possono intuire una richiesta esterna, così come non vogliono ammettere per nessuna ragione di dipendere in qualsiasi loro bisogno da qualcosa o da qualcuno che sia esterno a loro.

Essi stessi sono il proprio re ed il proprio Dio e noi (realtà) possiamo entrare in questo mondo solo come parte della loro

magia, rendendoli sempre più grandi e sempre più onnipotenti, facendo comparire un piatto di minestra, se intuiamo che possano aver fame, o un bicchier d'acqua, se pensiamo che siano assetati o lasciando che essi usino la nostra mano come prolungamento della loro, se desiderano un gioco posto troppo in alto o se vogliono premere il pulsante della luce.

Non dobbiamo essere persone, ma oggetti, oggetti di questo mondo sconosciuto, senza volontà, e soprattutto, senza sentimenti.

Ecco, dieci anni fa, io stavo lottando contro questa onnipotenza, che mi voleva strumento, che mi voleva oggetto di una infanzia infelice e, attraverso la terapia di *holding*, cercavo di far sentire a questi bambini l'esistenza di qualcosa fuori di loro tanto forte da non poter essere né comandato né cancellato, tanto forte da far paura, ma anche da garantire una protezione, che solo chi è più forte di noi ci può dare.

Trattandosi di bambini psicologicamente "primordiali" era primordiale, fisico, concreto, anche il modo di comunicare con loro: un abbraccio tenero, avvolgente, ma senza fughe, un nido morbido e caldo dal quale però non riuscivano ad uscire se non quando l'"Altro" (misconosciuto, negato, cancellato) decideva di lasciarli andare, una voce dolce, suadente, ipnotica, che non veniva zittita dalle loro urla.

A questa massiccia intrusione i bambini autistici reagiscono con rabbia, urlando, sputando, divincolandosi per ore finché, quando le forze cedono (ed è fondamentale che le loro cedano prima delle nostre) scoppiano in un pianto disperato e liberatorio, si rilassano e, a volte, addirittura si addormentano. Questo ad ogni seduta, concedendo all'"Altro" sempre un pochino di più: un sorriso, una parola, una carezza, esaudendo cioè volta a volta delle richieste, che prima sarebbero scivolte su di loro senza lasciare traccia.

Continuavo contemporaneamente anche il mio lavoro di neuropsichiatra infantile, venendo così a contatto con la multiforme patologia che i piccoli sanno "inventare" quando deb-

bono reagire ad un malessere (quello psichico) per affrontare il quale non hanno categorie né difese sufficienti.

In questo lavoro dove ogni caso è diverso dall'altro, dove nessun intervento può essere automatizzato, dove per quell'ora apparteniamo a quel paziente ed il mondo intero non esiste (compreso il figlio con la febbre, la madre ricoverata in ospedale o l'incidente d'auto del fratello), ci vuole una buona capacità di settorializzare e di focalizzare un problema per volta. È ovvio comunque che le associazioni di pensiero saranno più facili, più immediate con situazioni che ci è capitato di trattare nella stessa giornata o con argomenti ai quali stiamo lavorando. E così giorno dopo giorno, storia dopo storia, sintomo dopo sintomo mi resi conto pian piano che c'era sempre un particolare, un punto oscuro, un'incertezza che mi inducevano quasi meccanicamente a fare ai genitori dei miei pazienti non autistici la stessa domanda che invece regolarmente facevo agli altri "Ma insomma, a casa vostra chi comanda?".

Il curioso era che, immediata, o dopo breve latenza, o dopo un lungo ripensamento, tranquilla come cosa conosciuta o dubitosa come una scoperta di quel momento, ma era sempre uguale anche la risposta.

Era lui, il figlio con problemi, quello che dettava le leggi e le faceva rispettare; in mille modi, con mille strategie, era sempre lui a indurre l'azione o a bloccarla.

Che analogia con l'onnipotenza autistica: anche qui un re, anche qui un piccolo Dio! La differenza era certo nella chiusura al rapporto con la realtà. Mentre i bambini autistici sono praticamente impermeabili ad ogni normale stimolo esterno e spingono all'estremo la loro onnipotenza spesso al di là di una logica per noi stringente ed inconfutabile, i ragazzini sintomatici (enuretici, fobici, oppositivi o apparentemente anche solo pestiferi) mantengono un buon contatto con il mondo e sono disponibili (sia pur come vedremo dopo accurate verifiche) a recedere dalle loro posizioni ed a riconoscere l'evidenza di un dipendere, abbandonandosi al quale, se rinunciano ad una co-

rona e ad uno scettro, possono in fondo recuperare l'infanzia e sedare tutte le ansie che sempre procura la responsabilità di un comando per chi sa di non esserne all'altezza.

Quello che non cambiava, in ogni caso, era la qualità dei sentimenti: la falsa consapevolezza di essere i più forti, gli intoccabili; lo stupore, la rabbia di fronte a chi tenti un'intromissione nel loro mondo, di fronte a chi voglia mettere dei limiti e delle regole senza avere (a parer loro) la forza e il diritto di farlo.

Sembrava quindi che l'onnipotenza fosse alla base di una grossa fetta delle patologie infantili, dal gravissimo autismo fino ai banali comportamenti nevrotici, che spesso vengono utilizzati anche da bambini perfettamente normali.

Questa ipotesi, nata per caso, divenne il minimo comun denominatore delle mie diagnosi e, dopo decine di casi, ancor oggi termino le anamnesi con la domanda apparentemente ingenua "Ma, allora, a casa vostra chi comanda?" e, dopo decine di casi, posso dire che la risposta non è cambiata.

Parte prima