

# TRAUMA SENTIMENTALE: GIORGIO NARDONE LO SPIEGA BREVEMENTE E STRATEGICAMENTE

DAL IV CONGRESSO DI PSICOLOGIA DELLA SIPPR

## TRAUMA SENTIMENTALE: GIORGIO NARDONE LO SPIEGA BREVEMENTE E STRATEGICAMENTE

Nelle quattro giornate del Congresso, tra le moltissime conferenze tenute dagli esponenti dalle scuole di psicologia, qui il dibattito sul tema dei traumi sentimentali: il punto di vista di Giorgio Nardone e del suo modello breve-strategico

di ROMINA CIUFFA, psicologa



**Trauma sentimentale:** oggetto dei nostri giorni, del nostro divenire. Sempre più incerto, traghettato da uno spazio temporale in cui l'uomo era al centro della relazione ad uno in cui è la relazione ad essere al centro dell'uomo. Anche oggetto di un workshop tenuto dal fondatore del **CTS, Centro di terapia strategica di Arezzo, Giorgio Nardone** che, legatosi come psicologo e ricercatore alla **Scuola americana di Palo Alto**, è divenuto l'erede di un grande **Paul Watzlawick**, filosofo e psicologo, unico autore tradotto in ottanta edizioni differenti, avente la capacità di sintetizzare il lavoro di eminenti studiosi – da **Gregory Bateson** a **Donald deAvila Jackson** e **Milton Erickson** – in un unico e rigoroso modello teorico e applicativo. Finanche il padre del costruttivismo **Heinz Von Förster** amava dichiarare di essere lui stesso una invenzione di Watzlawick. È con quest'ultimo

che nel 1987 Nardone fonda il suo centro aretino, dove applica il modello della terapia breve-strategica, particolarmente adatto alla risoluzione dei traumi, incluso quello sentimentale, per il suo approccio netto e veloce.

Nell'ambito del **IV Congresso di psicologia della Società italiana di psicologia e psicoterapia relazionale (SIPPR)** presieduta dal professor **Camillo Lorio**, dal titolo «**Psicologia in evoluzione. Progetti e soluzioni della psicoterapia per il futuro**», tenutosi a Roma negli ultimi quattro giorni di settembre, anche d'amore s'è trattato. Con Nardone, sono intervenuti sul tema gli psicologi **Piero Petrini, Luisa Martini e Giovanna De Maio**. *«Un ruolo ingrato, in quanto esponente maschile—afferma Nardone—quello di aprire il dibattito: e non è un caso, perché quando si parla di traumi sentimentali chiedono aiuto al 90 per cento le donne»*. Nel mondo egizio, tra i modelli più avanzati di società, spiega il fondatore del CTS, un editto prescriveva: **se cogli una donna in flagranza di adulterio punisci il marito**. *«Erano già molto saggi. Possiamo anche rovesciare le cose. Smettiamola con la prosopopea del vittimismo. Il tradimento, da un punto di vista interazionale, non è mai un atto singolo, individuale, ma sempre di interazione»*.

Specifica che negli ultimi anni alcuni Paesi si stanno orientando verso una legislazione nuova: i matrimoni a termine, una profezia triennale che si autoavvera solo in quanto formulata. Il **disturbo da iperattività sessuale**, ora bandito dal **DSM** (il Manuale diagnostico dei disturbi elaborato dalla **Società di psichiatria americana**) definiva malato l'uomo che avesse più di due rapporti sessuali a settimana. Negli ultimi due decenni, per Nardone la ricerca scientifica ha subito la corruzione della misura quantitativa: calcoli da laboratori, non sul campo, e statistiche portano a deformazioni. Come dire che tutti al mondo mangiamo un pollo a testa a giorno, ma c'è chi ne mangia dieci e chi nessuno, e il problema dell'**hypersex** era emerso da una valutazione a livello

mondiale della quantità media dei rapporti sessuali di una coppia dai 25 ai 50 anni, che dava un risultato di un rapporto e mezzo al mese. È la statistica.

*«Grazie a questo—analizza Nardone—si era arrivati a ritenere rigorosamente scientifico, perché quantitativamente misurato, un disturbo completamente inventato da una deformazione di scientismo, di riduzionismo, non di scienza. Purtroppo di esempi come questo possono farsene anche riguardo psicopatologie molto più importanti e anche su ricerche che si danno il tono di scientificità, in questo ed altri campi».* Cominciamo ad utilizzare il dialogo strategico con noi stessi, suggerisce il padre della breve-strategica. *«Portiamo le persone di fronte alla condizione estrema del trauma sentimentale vissuto dal vivo, ossia la flagranza del tradimento, un'immagine che rimane con la densità di un disturbo post traumatico».*

A proposito di tradimento **Luisa Martini**, psicoterapeuta e didatta dell'IIPR, **l'Istituto italiano di psicoterapia relazionale**, fa riferimento al romanzo *«I giorni dell'abbandono»* di **Elena Ferrante**, dove, tra i due partner sottoposti ad uno stress da tradimento, a morire è il cane Argo: la fedeltà. È il fedele che soccombe. In ogni fedeltà che non conosce il tradimento, e neppure ne ipotizza l'esistenza, c'è troppa infanzia, troppa ingenuità, per riprendere **Umberto Galimberti**. *«Nelle relazioni con un altro significativo—spiega la Martini— è necessario mettere in conto il tradimento delle aspettative fantasmatiche di entrambi i partner, di ciò che ciascuno di essi si attende dall'altro ma, non di inferiore rilevanza, da se stesso in relazione con l'altro: ciò fa parte delle nostre possibilità di crescere nella conoscenza di noi stessi e di chi è con noi. La fiducia infantile rischia di divenire una prigionia. Accade che il mondo del tradito perde tutti i suoi significati e che entrambi i partner devono riorientarsi. Il tradito vuole sapere tutto, il traditore si sottopone all'interrogatorio».*

**James Hillman** arriva a postulare una verità fondamentale relativa al tradimento: non si danno amore e fiducia senza possibilità di tradimento. Hillmann parla, nei suoi lavori, delle reazioni disfunzionali al tradimento: vendetta, negazione dell'altro, cinismo («tutti gli uomini sono inaffidabili»), negazione di sé («non mi esporrò mai più»), scelte paranoiche (la persecuzione, ad esempio, valida soprattutto ai tempi del web e dei social network).

**Negli ultimi anni alcuni Paesi si stanno orientando verso una legislazione nuova: i matrimoni a termine, una profezia triennale che si autoavvera. Questo perché la passione, anche per le neuroscienze, si scalfisce con il tempo. Giorgio Nardone, fondatore del Centro di terapia strategica, parla di questo, dell'hypersex, della corruzione del metodo scientifico e della misura quantitativa in alcuni campi**

Nardone, in modo «**breve-strategico**», pone una domanda chiave: dopo un trauma sentimentale, non solo tradimento, cosa fare? Lasciare il partner o rimanere? Come si arriva a capire quale sarà la scelta migliore? *«Ho affrontato questo argomento in un mio libro sul trauma nelle decisioni. Si arriva alla soluzione solo dialogando con se stessi, ma non con la parte razionale: con quella viscerale. Bisogna mettersi sul ciglio del precipizio e verificare quali sono i brividi, per citare la ballerina **Sylvie Guillem**»*. Essa sostiene che mantenersi sul precipizio sia l'unico modo per un artista di restare vivo.

La domanda fondamentale da farsi, per Nardone, non è «mi ama ancora?», perché questo è delegare mentre bisogna, invece, fare i conti solo con se stessi. Nemmeno domandandosi «amo ancora?», bensì «posso farne a meno?». L'interrogativo corretto apre scenari il più delle volte non contemplati, perché *«quando si comincia ad immaginare in se stessi la vita senza quel partner, quindi a sperimentarla, ci si accorge di qualcosa che prima non si riusciva a vedere. Trovata la risposta, si ha già la strada da percorrere. Nel dialogo*

*strategico–spiega–sono le domande che fanno le risposte. Il problema si pone se la risposta è: non si può fare a meno di quella persona. Ma in tal caso, è necessario evitare di fare la figura della vittima o del vendicatore: se non si può farne a meno, la risposta è chiara e si agisce di conseguenza, senza tornare indietro».*

Parlare di traumi sentimentali è qualcosa di viscerale, è parlare del poter fare a meno di qualcuno o no. Da cui il percorso successivo. «Abbiamo bisogno di riduttori di complessità, ossia di stratagemmi che ci consentano di risolvere la complessità attraverso soluzioni semplici. È l'uovo di Colombo, sia pure sofferto: una sofferenza che non è attraversata si trasforma in una lenta agonia, la quale è ben peggiore. Il mio amico Emil Cioran diceva: il coraggio che manca ai più è il coraggio di soffrire per cessare di soffrire».



**Giorgio Nardone con, da sinistra, Piero Petrini, Luisa Martini e Giovanna De Maio**

Se per **Pietro Petrini** il trauma sentimentale porta ad una dissociazione in grado di primitivizzare l'uomo, **Giovanna De Maio** spiega cosa evitare e come riprendersi da un trauma sentimentale: *«Un abbandono è così devastante da essere paragonato a un vero e proprio lutto: si è sconfortati, inermi, si tratta di una perdita. Per Cesare Pavese un amore, qualunque amore, ci rivela nella nostra miseria, nullità, inermia, e così sintetizza la condizione di fine avvertita quando si entra in contatto con la parte più vulnerabile di se stessi».*

Il terapeuta potrà accompagnare la persona che ha subito la perdita attraverso le cinque fasi di elaborazione del lutto descritte da **Elisabeth Kübler-Ross**: rifiuto («non può essere successo»), patteggiamento («torniamo insieme», «faccio tutto quello che non ho mai fatto prima», «prometto»), rabbia («mi ha ingannato»), depressione («ho sbagliato tutto», «non c'è futuro»), infine accettazione. Cercare di non pensare è già pensare, il tentativo vano di distrarsi non fa altro che allungare il tunnel dei sintomi; l'abbandonarsi è sicuramente la cosa più importante da fare, non come consigliano i familiari, gli amici, il cui dire non fa altro che intensificare il senso di inadeguatezza. Il terapeuta deve sintonizzarsi con il dolore e la sofferenza dell'altro, evidenziando come non ci sia nulla di patologico o sbagliato nel continuare a soffrire. Il dolore delle perdite sentimentali non sparisce: esso decanta. **Per agevolare il processo bisogna immergersi come una bustina di tè nell'acqua bollente.**

Per questi psicologi dunque, del trauma sentimentale non bisogna vergognarsi. Tutt'altro: esso va ascoltato, e attentamente. [\(ROMINA CIUFFA\)](#)

**GALLERIA**











