

La solitudine del numero uno:  
la paura di appartenere per differenziarsi.

The number one loneliness:  
The fear of belonging to differentiate.

Martina Chiariello\*

\*Collegio Europeo di Scienze Psicosociali ECOPSYs

Parole chiave: differenziazione del sé, appartenenza, genogramma, identità, aspettative genitoriali.

Key words: self-differentiation, kinship, genogram, identity, parental expectations.

Riassunto

Il presente articolo descrive un processo terapeutico individuale condotto attraverso la lente teorico-clinica dell'approccio sistemico-relazionale.

Esso riassume il lavoro, tuttora in corso, con Alessio, un giovane che richiede una terapia personale a causa dei suoi problemi universitari.

Soltanto con il prosieguo del percorso terapeutico, la sua domanda potrà essere riformulata, costituendosi come un tentativo di differenziazione dal suo invischiato sistema familiare: esso sembra essere portatore di aspettative molto pesanti, matrice di importanti *veti* e *tabù*.

L'operazione di accomodamento, messa in atto dal terapeuta, presuppone l'adattamento al linguaggio del paziente, utilizzato come porta d'accesso per fornirgli la possibilità di esplorare gradualmente la costruzione del suo sé: il 'gergo matematico' si viene a costituire come un canale di comunicazione aperto che ha concesso l'esplorazione di ulteriori condotti inizialmente chiusi o bloccati del tutto, permettendone il riconoscimento.

Abstract

This article describes an individual therapeutic process conducted through the theoretical-clinical view of the systemic-relational approach.

It resumes the work, still in progress, with Alessio, a young man who asks for an individual therapy because of his university issues.

Only with the continuation of therapy, his request can be reformulated, defining itself as an attempt of differentiation from his over involved family system: it seems to be bearer of heavy expectations, source of important vetoes and taboos.

The operation of accommodation, implemented from the therapist, assumes the adaptation to the patient's language, used as "gate way" to provide the possibility to explore gradually the construction of his Self: the mathematic jargon is used as

Received: 06 March 2023    Revised: 23 April 2023    Accepted: 06 May 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i1.112

an open communication way to research other initially closed or blocked channels, making the recognition of themselves possible.

## Introduzione

Albert Camus (1942) descrive il *suo straniero* come colui che è estraneo a sé stesso, alla società, all'intero universo; si è stranieri perché nell'incontro con il mondo si è incapaci di comunicare e ci si sente necessariamente soli.

L'incontro con Alessio si realizza veramente quando gli chiedo di presentarsi a me, utilizzando una chiave diversa da quella a lui più familiare e quando, anche io, provo ad utilizzare la sua.

Ciò consente ad entrambi di conoscere anche il suo "sé solo-straniero", insieme alla parte più esposta a cui concede accesso sin da subito, attraverso la matematica, filo conduttore della sua storia.

Citando Minuchin (1976), *la capacità che una persona ha di cambiare dipende dall'aiuto che riceve, ossia essa non si muoverà verso l'ignoto senza la percezione di un sostegno che ne faciliti i movimenti, evitando la minaccia di cambiamenti più grandi di lei.*

Con Alessio, al fine di muoversi verso territori non accessibili, in quanto spaventosi ed intollerabili, è stato necessario sostare ampiamente in zone più comode, sostenendole e validandole, affinché potesse da queste gradualmente spostarsi, facendo leva su possibili versioni alternative.

Nella famiglia di Alessio sono presenti segreti e fantasmi dei quali è difficile parlare; il "silenzio" contribuisce ad accentuare distanze e senso di solitudine.

Ciò ostacola la possibilità di riconoscersi e di accettarsi: Alessio tenta di colmare i vuoti, assumendo il ruolo di figlio/studente perfetto ed assolvendo al compito di adempiere ad aspettative tramandate generazionalmente.

Attraverso il lavoro terapeutico, Alessio prova a lasciare andare lentamente la sua posizione di "primogenito modello" all'interno del suo sistema familiare e a concedersi l'esplorazione ed il riconoscimento del sé bambino, dando finalmente voce al suo bisogno, fortemente negato, di affetto incondizionato.

## Descrizione del caso

### Il numero uno: definizione e aspettative

*"La definizione anzitutto è un punto di partenza, a cui ritornare continuamente per chiarire il senso delle proprie affermazioni"* (Bramanti, 2011).

Alessio mi contatta con un messaggio, il cui contenuto mi colpisce molto per l'inusuale formalità, chiedendo un appuntamento per una consultazione.

Alessio è uno studente universitario di ventun anni, iscritto alla facoltà di Matematica della sua città.

Secondo le tempistiche, dovrebbe essere prossimo alla laurea; è, invece, "bloccato" e lamenta difficoltà di concentrazione e di approccio allo studio. Il suo

Received: 06 March 2023    Revised: 23 April 2023    Accepted: 06 May 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i1.112

racconto appare molto schematico e viene presentato come una lista di quelli che sente come punti salienti della sua storia:

- la matematica è, per lui, una scelta di cuore; infatti, oltre ad essere oggetto di studio rappresenta anche un hobby;
- il suo approccio allo studio è cambiato: nei primi anni di liceo, è definito come “matto e disperato ma sereno” mentre, negli ultimi due, diventa più “rassegnato” a causa di alcuni avvenimenti di vita personale;
- quando non studia come vorrebbe, si *autopunisce*, vietandosi di fare qualcosa di piacevole.

Ultimo punto che aggiunge al suo elenco, prima della fine dell’incontro, è qualcosa che crede “debba essere detto ma che non ha nella sua biografia nessuna rilevanza”:

- l’uomo che riconosce come padre non è il suo padre biologico: Alessio e la sorella, Federica, nascono da una precedente relazione della madre con un altro uomo, il quale non fa parte, da molti anni, delle loro vite. Uniche caratteristiche associate a questa figura sono negative; viene, infatti, ricordata come una persona minacciosa. Compiuti i 18 anni, entrambi avviano una pratica per il cambio del cognome; questo processo viene descritto come molto lungo e faticoso, gestito totalmente da Alessio. Una volta concluso, afferma di essersi sentito “libero”.

Fino a questo momento, da parte di Alessio, c’è molta generosità nella condivisione della sua storia; emerge, invece, fermezza nell’asserire che l’ultimo punto citato non ha alcuna influenza nella sua vita e non è necessario che venga affrontato all’interno del percorso terapeutico.

Le liste saranno, per i primi incontri, delle fedeli alleate: aiuteranno Alessio a portare in terapia riflessioni e spunti di cui sente di voler parlare.

In matematica, un teorema presuppone un insieme di premesse, una visione d’insieme.

Ci inoltriamo nella visione d’insieme, avvalendoci dello strumento del genogramma: la consegna è che disegni il suo, prendendosi il tempo necessario per documentarsi e ricercare le informazioni che – sente - potrebbero mancare nella conoscenza della sua storia familiare.

Il genogramma è la rappresentazione grafica e visiva dell’evoluzione storica di una famiglia nell’arco di almeno tre generazioni (Andolfi, 2021); scelgo di utilizzarlo con Alessio, dopo una prima fase di consultazione, per proporre un lavoro di conoscenza, selezione e ricostruzione della sua storia familiare.

La sua famiglia nucleare è composta da 6 membri: lui è il primogenito (21), poi c’è la sorella Federica (20), il fratello Davide (15) e la sorella Ilary (11); la madre,

Received: 06 March 2023    Revised: 23 April 2023    Accepted: 06 May 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i1.112

Mary, ed il padre, Fiorenzo, sono professori di matematica presso la stessa facoltà frequentata da Alessio e dalla sorella Federica. Anche quest'ultima, infatti, sceglie di seguire il medesimo percorso di studi, concluso da poco brillantemente.

Il *sintomo* di Alessio si sviluppa nel momento in cui è chiamato a sostenere l'esame, definito come il suo monte da scalare, il cui corso è tenuto dal padre.

Mary è molto legata alla sua storia familiare, che viene raccontata ai figli frequentemente.

La famiglia materna è molto numerosa: i bisnonni di Alessio hanno avuto diversi figli che hanno vissuto sempre nella stessa casa, la stessa nella quale Alessio vive attualmente con la sua famiglia.

Mary rimane orfana di madre quando è molto piccola; tutti i suoi zii e le sue zie si sono a questa *sostituite* nel prendersi cura di lei, unica discendente di questa generazione.

Alessio ha conosciuto tre delle sue prozie, le quali hanno vissuto in casa con loro; tra queste, Concetta è l'unica rimasta in vita quando Alessio inizia il suo percorso terapeutico; tuttavia, durante la pausa estiva, anche l'ultima *nonna* viene a mancare, portando via con sé l'“ultimo pezzetto esistente” di questa generazione.

Mary si fa portavoce anche della storia familiare di Fiorenzo, in quanto questi non ama parlarne.

Il padre di Fiorenzo muore quando quest'ultimo ha 20 anni, lasciando sola la moglie, venuta a mancare qualche anno fa.

Fiorenzo ha tre sorelle, con le quali si riunisce raramente: anche le celebrazioni importanti, spesso, non prevedono la partecipazione di tutta la famiglia.

Egli ha avuto un precedente matrimonio, dal quale è nata la prima figlia, Mina, attualmente 33enne.

La relazione tra Fiorenzo e Mary inizia quando Alessio ha circa 7 anni; il suo ingresso in famiglia viene descritto come molto naturale e, sin da subito, viene chiamato *papà*.

In matematica, “*barare*” significa *tacere una “semplificazione” sperando che nessuno se ne accorga, senza segnalarla* (Bramanti, 2011); allo stesso modo, nel suo genogramma, Alessio “*bara*”, non includendovi le figure assenti e non segnalando tale mancanza: i padri biologici non sono rappresentati mentre lo sono soltanto quelli acquisiti. Quello che emerge dalle parole di Alessio è che le assenze non sono segnate, in quanto figure non presenti: sono estranei, sono indifferenza; non fanno parte della sua storia e non la definiscono.

In particolare, la sua “*figura*” non rappresentata è, per lui, un donatore di seme: non conta assolutamente nulla per il figlio chi sia la persona che abbia donato.

Alessio ha rinunciato a diverse esperienze durante la sua adolescenza per il timore di “*chiedere il permesso*”; è, inoltre, convinto di non aver raggiunto le aspettative che entrambi i genitori riponevano in lui; di conseguenza, nei momenti di riunione familiare in cui si parla di tematiche accademiche, non si sente *abbastanza* per poter partecipare alla conversazione.

Il percorso terapeutico di Alessio è tuttora in corso, dopo circa un anno di incontri a cadenza settimanale. Questi hanno sempre previsto un setting

Received: 06 March 2023    Revised: 23 April 2023    Accepted: 06 May 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i1.112

individuale: inizialmente, nessuno dei membri del sistema familiare di Alessio era a conoscenza della sua scelta di iniziare una terapia. Egli esclude, ancora oggi, la possibilità di convocare la sua famiglia in seduta; l'allargamento del setting, anche solo per singole sedute, continua a configurarsi, tuttavia, come obiettivo terapeutico futuro.

### Ipotesi e ridefinizioni

In greco, *ipotesi* è “*ciò che sta sotto*”. La sua funzione essenziale consiste nella guida che essa fornisce per ottenere nuove informazioni, da cui potrà risultare confutata o confermata. L'ipotesi del terapeuta introduce *l'imprevedibile*.

La matematica, invece, rinvia in particolare a due elementi: *la verità e la certezza*. Difatti, il ragionamento matematico è tipicamente descritto come un ragionamento ipotetico-deduttivo: *se, allora*. Tutto ciò che resta fuori attiene al “*come se*”: all'interno della famiglia di Alessio, “*certe cose*” è vietato saperle, *sono fuori dalla matematica*.

Secondo Whitaker (1984), godere del *come se* permette ad ogni membro del sistema familiare di *essere sé stesso e scegliere liberamente come esserlo*; ciò consente una riorganizzazione della struttura familiare garantendo, al contempo, la possibilità di poter ritornare alla sicurezza del proprio ruolo stabilito.

Nel sistema familiare in oggetto, sembra che l'unica forma di legame possibile passi dalla matematica: essa assolve una *funzione soggettivizzante* e potrebbe costituirsi come un *elemento salvifico*, facendo sì che il sintomo diventi una possibile soluzione per differenziarsi.

Non sembra esserci un *confine* tra casa e università, tra genitori e professori, tra figlio e studente, *tutto avviene in famiglia*: questo tipo di invischiamento può ostacolare i processi di differenziazione, ogni tipo di separazione può essere vissuta come un tradimento, lasciando che il senso di appartenenza predomini sul processo di individuazione. La matrice identitaria di Alessio, difatti, sembra si costituisca nell'*essere un matematico*: è da questa versione di sé che fa partire la sua biografia e la sua ricostruzione, dal suo essere uno “*studente modello*” sin dalle scuole elementari.

Di ciò che a questo è antecedente, non c'è traccia. Utilizza un *taglio emotivo*, che potrebbe servire a sostenere il mantenimento dell'equilibrio emotivo di tutta la famiglia, supportando il *veto*. Tuttavia, proprio Bowen (1979), ci ricorda l'impossibilità di separarsi da qualcosa alla quale non si appartiene.

Nella famiglia di Alessio, inoltre, sembra si tramandi una modalità di affrontare la sofferenza basata sulla *sostituzione*, riempiendo ogni spazio vuoto che potrebbe creare una sofferenza visibile.

Quanto si ha paura, in questo sistema, di poter essere sostituiti?

### Conclusioni

Received: 06 March 2023    Revised: 23 April 2023    Accepted: 06 May 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i1.112

“La dimostrazione è la spiegazione di un perché [...] il matematico è una persona che non si accontenta di “registrare” che certe cose stanno in un certo modo, ma vuole capirne il perché profondo” (Bramanti, 2011, p. 18).

L’obiettivo di Alessio è quello di trovare una risposta a tutti i suoi perché; percepisco costantemente l’impegno e la serietà con cui prova a farlo, attraverso le analisi dettagliate dei suoi comportamenti e la ricerca di spiegazioni sempre razionali.

È molto difficile poter lasciare dei quesiti irrisolti.

Avverto, inoltre, la difficoltà nel rendere il contesto terapeutico meno “scolastico”: in cui si viene preparati e si è in attesa di essere promossi o bocciati, nel rendere tutto ciò che attiene ai vissuti di Alessio meno schematico (*le liste*) e dare spazio alle emozioni.

Si delineano degli obiettivi che hanno a che fare con la scoperta dei suoi aspetti emotivi: *aprire il vaso dei sentimenti*. Rispetto a questo, nel corso degli incontri, Alessio riscopre la rabbia ed il peso delle aspettative con le quali è cresciuto, insieme alla sua costante ricerca di approvazione.

Supponiamo che anche la madre, dopo la morte della nonna, possa finalmente lasciare andare le sue *aspettative* di unica figlia e nipote, quelle che la famiglia ha riposto in lei, in quanto unica discendente di una numerosa generazione e, con esse, il senso di responsabilità di essere abbastanza e sufficiente.

Forse, proprio parte di queste, possono essere state tramandate ad Alessio: il peso che porta l’essere primi, l’essere soli.

Alessio inizia ad esplorare una possibile conoscenza di sé che vada oltre la matematica; è molto difficile, per lui, potersi immaginare senza di questa.

Tuttavia, accetta di riconoscere un primo esile tentativo di differenziazione, affermando che quella che avrebbe voluto “fare” è *una matematica diversa rispetto a quella dei genitori*.

La sua impressione, infatti, è che ci fossero, da sempre, due differenti tipi di matematica: una interna ed una esterna alla famiglia: sostenere l’esame del corso tenuto dal padre avrebbe, forse, consacrato un’unione con una *matematica familiare*, da cui prova a differenziarsi.

Introduciamo nei nostri incontri definizioni di sé stesso che possano arrivare da fonti diverse: la scelta di una canzone che – sente – possa rappresentarlo aiuta me a trovare un accesso diverso, oltre a quello rappresentato dalla matematica, e permette ad Alessio di trovare parole diverse per esprimere ciò che lo attraversa: *“mamma mia, let me go”*.

Due obiettivi importanti rimangono punti fermi nel percorso terapeutico di Alessio. Il primo si configura nella capacità di imparare a “guardare a vecchie situazioni con occhi nuovi”, nella misura in cui anche *un piccolo frammento del presente può risignificare il passato*.

In merito a ciò, è stato possibile, con l’avanzamento del processo terapeutico ed il rafforzarsi dell’alleanza, esplorare alcuni di quei territori inizialmente inaccessibili. Parte del lavoro, sta consentendo di personificare le assenze, permettendo loro, almeno, di accedere alla stanza di terapia.

Received: 06 March 2023

Revised: 23 April 2023

Accepted: 06 May 2023

Doi: 10.23823/jps.v7i1.112

Il secondo è la risposta ad una fondamentale domanda: “Può la psicoterapia aiutare ad accettare che l’esistenza è volta all’incertezza?”.

Del resto, anche le leggi stabilite matematicamente, quando si riferiscono alla realtà, incorporano i nostri giudizi e osservazioni di questa; sono, perciò, soggette ad un margine di errore e incertezza.

35

#### Bibliografia

[1] Andolfi, M. (2021). *Il dono della verità. Il percorso interiore del terapeuta*. Raffaello Cortina Editore.

[2] Camus. A. (1973). *Lo straniero*. Milano. Bompiani.

[3] Bowen, M., (1979). *Dalla famiglia all’individuo. La differenziazione del sé nel sistema familiare*. Roma. Astrolabio.

[4] Bramanti, M. (2011). *Il ragionare matematico*. Testo esteso dell’intervento all’Accademia di Formazione interdisciplinare in Matematica, Scrittura, Storia, Dante diretta da Eddo Rigotti e Carlo Wolfsgruber. Milano, 15 luglio 2011.  
[http://www1.mate.polimi.it/~bramanti/testi/ragionare\\_matematico\\_long.pdf](http://www1.mate.polimi.it/~bramanti/testi/ragionare_matematico_long.pdf)

[5] Minuchin, S. (1976). *Famiglie e terapia della famiglia*. Roma. Astrolabio.

[6] Whitaker, C. (1984). *Il gioco e l’assurdo. La terapia esperienziale della famiglia*. Roma. Astrolabio.