



### **Cosimo: occhi azzurri e pensieri neri**

Viso cupo e voce profonda. Cosimo è bello: occhi azzurri e sguardo severo, un po' mette soggezione.

“Cosa la porta a chiedere aiuto?”

Silenzio.

“Qualcosa la preoccupa nello specifico?”

“Ho paura dei volatili.” Dice. Freddo, distaccato. “E ho paura dei rumori forti”.

Non parla volentieri, Cosimo. Appare teso anche, come in attesa di una mia mossa, una domanda di apertura, qualcosa che lo motivi a parlare.

“Allora, Cosimo, facciamo così: se lei avesse una bacchetta magica, cosa vorrebbe cambiare di sé, della sua persona, della sua vita?”

Cosimo rimane in silenzio per un attimo, ci pensa. Poi spalanca gli occhi e dice, con un impeto inaspettato: “Voglio non provare più sentimenti per gli altri! Voglio anestetizzarmi!”

Ora ho aperto un varco, e lui è quasi un fiume in piena.

“Provo per gli altri un profondo disprezzo. Sono deluso, in genere, li trovo noiosi. Poche persone catturano la mia attenzione, e pochissime persone penso possano meritare la mia confidenza. Spesso i problemi degli altri mi fanno infastidire. Il mio compagno dice che oltre a peccare ‘di naso’ pecco di narcisismo, che sono scarsamente empatico.”

Ecco. Da troppo poco a troppo, il racconto travolge, è confuso. Provo a fermare il vortice.

“Bene, Cosimo, benissimo. Però mi sono perso dei pezzi, forse? Come si connette la paura dei volatili e dei rumori forti con questi aspetti che mi ha appena descritto? Proviamo a capirlo insieme?”

La paura dei volatili di Cosimo in effetti era buffa, così anche quella dei rumori forti. Però si iscrivono in una tipologia, hanno significato. Come un herpes labiale che recidiva, queste manifestazioni ricorrenti segnalano in genere un sistema immunitario debole.

La fobia si muove a partire da una personalità con nuclei di narcisismo, o per meglio dire di fragilità narcisistica.

Cosa che Cosimo, o meglio il suo ‘saggio’ compagno, in effetti aveva già individuato.

La fobia dei volatili fa sentire Cosimo vulnerabile, e lui odia essere debole e bisognoso. E la paura per me buffa dei rumori forti lo spaventa molto, lo riporta a sentirsi come quando da bambino subiva il fracasso che faceva il padre, nervoso, mentre lavorava in casa come artigiano. Quest’uomo era spesso arrabbiato, e a ogni rumore Cosimo piccolo temeva che suo padre potesse fare qualcosa di impulsivo e violento. Perché spesso lo faceva: urlava, spaccava oggetti e praticava con la famiglia una psicologia del terrore e dello spavento, col fine di ‘far filare bene le cose’ quando c’erano problemi, particolarmente di carattere economico.

Cosimo odia risentire quella paura: aveva smesso di sentirsi così fragile, ora è un uomo di successo, bello, forte, ormai da tempo non gli succedeva di sentire il tremore nelle gambe o il sudore alle mani, il terrore, lo spavento, la vergogna.

In buona sostanza Cosimo, tutto caratterizzato da scopi di forza e invulnerabilità, dopo la morte del padre inizia ad avere dei pensieri e delle immagini intrusive di alcuni momenti infantili in cui veniva rimproverato e punito. Durante uno di questi episodi il padre lo umiliava e gli diceva che era una femminuccia perché lui era spaventato da un scarafaggio volante. In realtà Cosimo odia quasi tutti i volatili, alle volte in città quando vede dei piccioni o dei gabbiani prova un forte senso di disgusto. Queste paure e queste immagini sono aumentate nell’ultimo periodo. Cosimo non ha avuto un buon rapporto con il padre, ma da quando l’uomo è venuto a mancare, Cosimo sente il bisogno di rivedere la sua relazione con lui, come se l’unico che lo faceva sentire piccolo e inadeguato in qualche senso gli mancasse. Il suo compagno Alessandro, che lo accusa di essere poco presente e troppo convinto di se stesso, quando vuole farlo davvero imbestialire gli dice che somiglia proprio al padre!

Durante le sedute parliamo tantissimo della sua infanzia e soprattutto spesso parliamo di questa sua parte sprezzante che sente l’esigenza di svalutare gli altri, me compreso durante alcune sedute. Spesso si difende con una corazza aggressiva e sarcastica

Cosimo soffre quando si rende conto di questo suo narcisismo, sente il vuoto, ma la verità è paradossale: attualmente sente troppo.

Ora infatti si sta innamorando ancora una volta. Altro che il lutto del padre, altro che le difficoltà relazionali, altro che le paure, adesso la verità è che sta frequentando un ragazzo che gli fa girare la testa. Pensava di fare sesso e basta, come spesso faceva per lenire la sua noia esistenziale, di usarlo

come se fosse uno stabilizzante dell'umore, invece il ragazzo lo stupisce e lo trascina in un vortice emotivo che non lo fa dormire la notte.

Ecco perché vorrebbe non sentire, ecco perché vorrebbe essere freddo e distaccato.

L'innamoramento lo sta mettendo a dura prova e non si capisce cosa stia cercando in psicoterapia.

Vuole essere legittimato rispetto ai suoi sentimenti? Cerca una quota di coraggio che lo accompagni a lasciarsi andare al suo nuovo cambiamento?

Ah però, questo avviene durante la psicoterapia! Conosce il ragazzo proprio durante la psicoterapia, mentre io predicavo quanto fosse importante sentire ed amare, ecco che si lascia andare ad una relazione clandestina e ci rimane bello che coinvolto! Riscopre alcune emozioni, non sente il vuoto e non si annoia. Ma saprà davvero gestire tutto questo senza svalutarlo?

Questa può sembrare una storia banale? Ci si innamora e le fobie dei volatili spariscono e i rumori forti smettono di essere fastidiosi e spaventevoli? Certo la motivazione si mangia senza dubbio l'ansia e dunque tutto diventa facile se bisogna raggiungere un piacere e quando si attiva un sistema motivazionale così fortemente. Ma invece no, i problemi di Cosimo non smettono di battere, anzi proliferano!

Più si sente vulnerabile e bisognoso di amore e attenzione, più le sue fobie aumentano. Il suo narcisismo si placa temporaneamente, si sente approvato in un primo momento, ma l'innamoramento lo rende molto vulnerabile, beota, sciocco! Così si valuta Cosimo, un cretino che si fa governare da sentimenti primitivi di sesso e da bisogni primari.

Ma man mano Cosimo riesce a comprendere che deve riparare la propria ferita narcisistica non riempiendo con spasmodica ricerca di attenzione e approvazione ma curando la sua parte infantile ferita e arrabbiata. Capisce grazie alla terapia che deve fare i conti con la sua irrequietezza cercando di dare il giusto valore alle cose che ha costruito negli anni senza svalutare tutto e tutti, come invece faceva suo padre.

Dunque quando inizia ad ascoltare nuovamente la sua mente e il suo vuoto, Cosimo dimentica la paura dei volatili e dei rumori forti. Non si spaventa più, accetta e nel silenzio non si aiuta più come prima.

Non è avvenuto per magia o catarsi, ma parlando, seguendo la sua STORIA e dando significato al sintomo, con cautela Cosimo abbandona i suoi mostri, riempie il vuoto di significato e si prende cura di quella sua parte infantile mettendo in moto nuovi scopi esistenziali. Ha deciso di adottare un figlio con il suo compagno lottano per ottenere una vita in affido

E che fine ha fatto il ragazzino per cui aveva perso la testa? Cosimo ha illuminato questa relazione e ha compreso quanto fosse il riempimento di una frustrazione ma non di una reale mancanza, piuttosto di una smania tutta sua che adesso invece ha imparato a gestire in modo diverso.

immagine a cura di Disegni per la Salute Mentale

<https://www.instagram.com/disegniperlasalutementale?igsh=MTI1YXN2MmUyeHE0aQ==>