



RECENSIONE LIBRO: IL CORPO NON DIMENTICA

Memorie sepolte e rievocazioni terapeutiche: il doloroso percorso per uscire dalla dipendenza



Scheda libro

Titolo: *Il Corpo non dimentica*

Autori: *Violetta Bellocchio*

Editore: *Mondadori*

Edizione: *2014*

Pagine: *276*

INDICE:

Il corpo non dimentica

Passaggi di significato: dalla dipendenza all'essere dipendenti

Memorie infestanti

Entità infestanti

Viaggio nei significati: la ricomposizione di una storia attraverso 28 parole

Utilità professionale

Conclusioni

Biografia

Bibliografia

Il corpo non dimentica

«A volte dici che essere dipendenti da qualcosa significa avere una storia d'amore epica con te stesso. Come certi eterni passi a due, tra persone che non possono stare separate».

In questo **romanzo autobiografico**, *Violetta Bellocchio* ci parla di una storia di fascino e distruzione, la *sua* storia di fascino e distruzione, che con il proseguire delle pagine diventa la nostra, la vostra storia di fascino e distruzione.

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Raccontare una dipendenza non è mai facile perché di facile, nella vita di una persona affetta da alcolismo, non c'è niente ed entrare nei meccanismi di funzionamento di una dipendenza, come e quando si è generata, in che modo si mantiene e si protrae nel tempo, è un lavoro duro ed estenuante che mette a dura prova le forze di un individuo.

Violetta lo fa e lo fa in un libro drammaticamente semplice che snocciola in modo discontinuo ma coerente le memorie del suo passato da *binge-drinker* e del suo presente da donna con un passato da *binge-drinker*.

Il percorso letterario viene intrinsecamente legato a quello terapeutico in un libro che riesce a mostrare le varie sfaccettature di una dipendenza, ma soprattutto di come la dipendenza trovi significati diversi e intimamente intrinseci in ogni persona che la incontra sulla sua strada.

Passaggi di significato: dalla dipendenza all'essere dipendenti

L'*Autrice* ci racconta la storia di una donna e della sua esperienza con l'uso e l'abuso di alcool nella società odierna, strappando a forza le immagini stereotipate che ruotano intorno all'alcolismo e sostituendole con immagini di vita reali, così reali e crude da fornire un passaggio immediato e senza sconti nella vita di una persona con una dipendenza.

La dipendenza perde il suo significato aleatorio e generale per acquisire un volto ben delineato, fatto di persone, comportamenti, pensieri, ma soprattutto di emozioni, tante, prevaricanti e talvolta insostenibili. Perché mentre l'occhio esterno davanti alla parola *dipendenza* lega significati connotati culturalmente (debolezza nei confronti delle avversità, pena), lo sguardo dall'interno, che emerge dall'esperienza di Violetta messa nero su bianco, ci fornisce una visuale che, al contrario, è priva di significato, è un *corpus* di sensazioni fisiche ed emotive che fanno sentire «*in ginocchio davanti a qualcosa che non capiamo*».

E **nel percorso di recupero** ogni fibra è tesa nella ricerca e nell'attribuzione di significato perché l'esperienza possa essere compresa e collocata all'interno di una cornice di senso per "l'alcolista". Una ricerca di significato che si contrappone a ciò che invece viene solitamente attribuito dall'esterno, come possiamo riscontrare anche in nosografia.

Nel DSM-IV i criteri diagnostici per l'alcolismo si trovano elencati in due categorie, quella della *dipendenza da sostanze psicoattive* e quella dell'*abuso*.

I criteri per la dipendenza comprendono: una modalità patologica d'uso della sostanza che conduce a menomazione o a disagio clinicamente significativi, come manifestato da tre (o più) delle condizioni seguenti, che ricorrono in un qualunque momento dello stesso periodo di 12 mesi:

1. tolleranza, come definita da ciascuno dei seguenti:

- a. il bisogno di dosi notevolmente più elevate della sostanza per raggiungere l'intossicazione o l'effetto desiderato;
- b. un effetto notevolmente diminuito con l'uso continuativo della stessa quantità di sostanza;



2. astinenza, come manifestata da ciascuno dei seguenti:
 - a. la caratteristica sindrome di astinenza per la sostanza (riferirsi ai Criteri A e B dei set di criteri per la Astinenza delle sostanze specifiche);
 - b. la stessa sostanza (o una strettamente correlata) è assunta per attenuare o evitare i sintomi di astinenza;
3. la sostanza è spesso assunta in quantità maggiori o per periodi più prolungati rispetto a quanto previsto dal soggetto;
4. desiderio persistente o tentativi infruttuosi di ridurre o controllare l'uso della sostanza;
5. una grande quantità di tempo viene spesa in attività necessarie a procurarsi la sostanza o a riprendersi dai suoi effetti;
6. interruzione o riduzione di importanti attività sociali, lavorative o ricreative a causa dell'uso di sostanza;
7. uso continuativo della sostanza nonostante la consapevolezza di avere un problema persistente o ricorrente, di natura fisica o psicologica, verosimilmente causato o esacerbato dalla sostanza (per esempio, il soggetto continua a usare cocaina malgrado il riconoscimento di una depressione indotta da cocaina, oppure continua a bere malgrado il riconoscimento del peggioramento di un'ulcera a causa dell'assunzione di alcool).

Mentre per **l'abuso di sostanze** il DSM-IV riconosce:

- A. una modalità patologica di uso della Sostanza Psicoattiva, come indicato da almeno una delle seguenti condizioni:
 1. uso continuo malgrado la consapevolezza da parte del soggetto di avere un problema persistente o ricorrente di natura sociale, lavorativa, psichica o fisica, che è causato o accentuato dall'uso della sostanza psicoattiva;
 2. uso ricorrente in situazioni fisicamente rischiose (per es. guida in stato di intossicazione).
- B. Certi sintomi del disturbo persistono da almeno un mese, o si sono manifestati ripetutamente in un periodo di tempo più lungo.
- C. Non soddisfa i criteri per la Dipendenza da sostanze psicoattive per questa sostanza.

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Inoltre, sono stati delineati quattro principali **stadi nello sviluppo della dipendenza** da alcool. La fase *pre-tossicomaniaca* caratterizzata dall'aumento della tolleranza; la fase *prodromica* in cui compaiono le caratteristiche amnesie da alcool; la fase *cruciale* con perdita del controllo sul comportamento pitorio (ossia del bere), sull'adattabilità sociale; la fase *cronica* con riduzione della tolleranza per l'alcool.

Nella nuova edizione del DSM, il **DSM-V**, sono state fuse le categorie di abuso e dipendenza da sostanze del vecchio DSM-IV-TR in un **unico disturbo da uso di sostanze**, misurato su un *continuum* da lieve a grave, i cui criteri per la diagnosi, quasi identici ai precedenti criteri, sono stati uniti in un unico elenco di 11 sintomi.

Alla lista dei sintomi è stato aggiunto il *craving* (forte desiderio di utilizzare la sostanza), mentre è stato eliminato il criterio riguardante i problemi legali ricorrenti.

In questo quadro descrittivo è importante inserire anche un'ulteriore specifica su ciò che spesso viene citato dall'Autrice nel testo, ossia il **binge-drinking**.

Introdotta da *Wechsler* nel 1992, in uno studio epidemiologico condotto in alcuni college del Massachusetts, è stato definito come il *consumo di cinque o più drink in rapida successione* per gli uomini e quattro o più per le donne.

Attraverso il binge-drinking si assiste al passaggio dal tradizionale modello mediterraneo, caratterizzato da consumi quotidiani e moderati, a un modello più articolato, che risente in maniera crescente dell'influsso culturale dei paesi del Nord Europa.

Il binge-drinking si caratterizza dunque come una modalità di bere di importazione nordeuropea che implica il consumo di numerose unità alcoliche in un breve arco di tempo e si è ormai diffuso anche nei paesi mediterranei, a partire dal 2003, registrando un costante aumento in entrambi i sessi.

Proprio nella **ricerca di significati e di memorie** sepolte si delinea, nel romanzo, il percorso verso la «*disintossicazione*», un viaggio negli aspetti psicologici e intimamente personali che caratterizzano le dipendenze, in questo caso, la dipendenza di Violetta.

La ricerca attiva di significato si manifesta nel romanzo proprio nel tentativo di spostare il focus attentivo dalla dipendenza in senso lato, all'essere dipendente, in senso intimamente significativo.

Memorie infestanti

«*La memoria ti strappa le unghie quando non stai guardando.*»

Ricordare è un processo doloroso che porta con sé un prezzo alto, quello di eventi che hanno guidato la vita verso esiti non ideali, non voluti, a volte disastrosi.

I ricordi spuntano in modo prepotente come ospiti non invitati, sono frammentati e discontinui, formando un *puzzle* che non mostra un'immagine chiara e pulita, ma ricostruiscono una storia fatta di eventi che si vorrebbero dimenticare.

Le immagini riaffiorano sotto forma di parole, alle quali si legano avvenimenti che vengono riportati dall'Autrice in modo giornalistico, quasi spietato.



1. *«Pratica.*
A venticinque anni - autunno 2002, facevo ancora caldo, mi sono svegliata in ospedale senza sapere chi mi ci avesse portato e perché fossi lì».
2. *Vergogna.*
Ancora non mi avevano staccato la flebo dal braccio (il sinistro) e io avevo deciso che l'unica cosa sana era fingere che non fosse successo nulla.
3. *Fatto: il livello di autoinganno necessario ad affrontare una qualsiasi disintossicazione è il genere di cosa che ti porta a dire: "ho visto gente ammazzarsi per molto meno", anche se davanti a te non è mai morto nessuno».*

L'Autrice riporta i passaggi chiave del percorso di recupero che sono qui caratterizzati da **tre elementi fondamentali**: la rievocazione degli eventi che hanno portato alla situazione attuale, le emozioni che li hanno caratterizzati e il dolore che un percorso di accettazione e auto consapevolezza porta con sé. Violetta ricorda quindi il passato da binge-drinker affrontando le emozioni legate ai ricordi con coraggio e ironia, riportando eventi di vita personale che l'hanno condotta al percorso di recupero.

Nel racconto, si evidenzia subito la reale difficoltà di affrontare il recupero e allo stesso tempo di ricordare. Il ricordo del passato funge da arma a doppio taglio. Qualcosa da cui fuggire e da seppellire per evitare le emozioni connesse a esso ma che più si evita e più trova la sua via di risalita verso la coscienza, entrando in maniera prorompente e portando con sé disorientamento e dolore.

In pazienti con un una storia di alcolismo alle spalle, **la rievocazione** e la presa di coscienza del proprio passato è un elemento terapeutico estremamente rilevante e allo stesso tempo estremamente pericoloso. Il paziente che abbiamo di fronte ha impiegato buona parte delle sue energie nel rimuovere attivamente ricordi dolorosi attraverso l'uso della sostanza, proprio perché quei contenuti sono ritenuti insopportabili e annientanti.

La terapia, seppure con tempi e modalità adeguate, richiede al paziente di fare proprio quello che ha cercato di evitare e di cancellare attivamente, ricordare. Proprio per questo motivo risulta di rilevante importanza la valutazione e la validazione della motivazione del paziente durante tutto l'arco della terapia.

Il paziente alcolista, ma in generale il paziente con dipendenza da sostanza, si trova in un percorso terapeutico perché, in quel dato momento, l'uso della sostanza sta portando più svantaggi che vantaggi e l'ago della bilancia pende dunque sul lato della "cura".

Ma **la disintossicazione** è un percorso estremamente difficoltoso e doloroso, che il paziente viene chiamato ad affrontare senza la "protezione" (l'astinenza è condizione *sine qua non* del contratto terapeutico, sia in terapie strutturate che nei gruppi di auto aiuto), ovvero la sostanza, che fino a quel momento lo ha protetto dai contenuti inaccettabili.

Il terapeuta funge quindi da *stampella*, spesso insieme a una terapia farmacologica, che supporta il paziente in questo percorso che deve affrontare senza protezioni, ma che spesso, per cause circostanziali o eventi di vita particolarmente critici per il paziente, diventa nuovamente insostenibile e il rischio ricaduta è molto alto.

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Entità infestanti

L'Autrice nel guidarci tra i racconti della sua vita ci apre la porta non solo ai ricordi, ma anche agli attori che sono presenti e che sono stati presenti nella sua vita di binge-drinker e nel suo attuale percorso di non binge-drinker. Di rilevante importanza nella trama rientrano due figure fondamentali, la terapeuta *Meredith* e *Lei*.

Figure in antitesi nella mente e nella vita di Violetta, prendono parte a una continua **battaglia interiore** che l'Autrice si trova a combattere quotidianamente.

Lei, elemento infestante da dimenticare, cacciare seppellire e Meredith, figura di supporto che accompagna Violetta nel suo viaggio di conoscenza di *Lei*.

Ecco come l'autrice descrive *Lei*.

«Lei non ha un nome.

La chiamo "lei" e basta, perché, per me, è quello il suo nome. è solo una ragazza. Una ragazza ubriaca. Niente di speciale.

1. *Lei non parla.*

(...) Lei striscia sul pavimento della stanza accanto.

Ogni tanto mette dentro una mano, un piede, e io glieli chiudo nello stipite della porta. Io dico "no no no no no". Non adesso. Non di nuovo. Mostro.

2. *Lei ricorda tutto.*

(...) Quello che ho trattenuto sono immagini di estrema violenza.

Non mi fanno respirare. Sono violente per come arrivano, e per cosa mostrano. (...)

3. *Lei mi odia.*

(...) Lei è la mano intorno alla mia gola ogni mattina.

Lei è il liquido nero che fa su e giù nel mio stomaco.

Lei è la scarica che mi sveglia alle undici di ogni sera.

Quello che io ho cancellato, Lei continua a viverlo.

Lei tiene accesa la fiamma».

Lei è l'antagonista che nella storia assume un ruolo di enorme importanza.

Creatura infestante che abita il corpo e la mente di Violetta e dalla quale si vuole liberare a tutti i costi. **Il male e l'orrore, la memoria** di ciò che è stato, tutto quello che non è andato bene, che ha portato a distruzione e annientamento, tutto questo è *Lei*.

Ma *Lei* non è sola all'interno della vita di Violetta, un'altra figura, ma con caratteristiche opposte a *Lei*, vive nella mente e nel percorso di Violetta: *Meredith*, la sua terapeuta.

«Quando ne ho parlato con Meredith, lei (Meredith) ha detto "Lo sai, forse devi solo ricominciare a sbattere la testa al muro di tanto in tanto". (...)

Questa è la mia metà buona. La mia terapeuta, Meredith.

Mi guarda sempre come se volesse tagliarmi i capelli».

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

L'Autrice dedica grande importanza a queste due figure antagoniste della sua esistenza rappresentandole come *entità* che la tirano da una parte all'altra sul *continuum* del *buono* e del *cattivo*. Nei passaggi che descrivono queste due entità, la polarizzazione e la **scissione del buono e del cattivo** prendono vita generando immagini mentali che sono vere e proprie personificazioni, che racchiudono in sé contenuti fantastici da un lato, ed estremamente carnali e concreti, spiegati cioè attraverso il corpo, dall'altro.

La terapeuta, Meredith, è una persona reale, un punto di riferimento fisico ed emotivo che viene però rappresentato letteralmente attraverso immagini e rappresentazioni estremamente romanzate, talvolta idealizzate, talvolta dissacranti.

Dall'altro lato, *Lei*, figura che non esiste nella realtà esterna, ricopre un ruolo prevalentemente fisico e presente nella vita dell'Autrice con una presenza concreta e sensazioni corporee rilevanti che ne caratterizzano una presenza reale.

Entrambe le figure sono interiorizzate e si interfacciano a Violetta formando un'interazione triangolare, dove l'Autrice sta in mezzo e si destreggia tra il *buono terapeutico* e il male distruttivo di *Lei*. Scoprendo però che è solo attraverso il **riconoscimento** e l'**accettazione** dell'uno che si può arrivare al raggiungimento dell'obiettivo, quello del benessere interiore e dell'accettazione di sé.

Viaggio nei significati: la ricomposizione di una storia attraverso 28 parole

Quando Violetta inizia il percorso di «*disintossicazione*» non beve già da sei anni.

La "cura" ha come obiettivo quello di "disinfestare" il corpo da *Lei*, un fantasma che abita la mente e il corpo di Violetta e che ostacola il suo benessere.

«Il guaio, dice Meredith, è che io ho seppellito la mia memoria in una fossa poco profonda. Se io sto male, è perché Lei è arrabbiata con me. Se voglio che smetta, e io voglio che smetta, io devo scavare finché non trovo le sue ossa. E devo portarle qui, fuori».

Per *disseppellire le ossa* viene fornito un quaderno, composto da ventotto parole, da affrontare una al giorno, senza saltare giorni e senza anticiparne.

Parole chiave che aprono mondi su momenti di vita passata, momenti che si sono voluti seppellire, ma che per trovare pace nella mente e nel corpo di Violetta devono essere ripescati, rimasticati e rielaborati per trovare un posto finalmente silenzioso dove giacere.

Ventotto giorni da passare in un posto isolato, senza lavorare, e con il solo **obiettivo** di *dire la verità*.

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

La "**terapia delle 28 parole**" di Violetta rappresenta il nucleo centrale del libro e la chiave di volta nel percorso terapeutico. Le parole affrontate quotidianamente non sono altro che spunti evocativi, dai quali emergono memorie distruttive di un passato non troppo lontano che si è cercato di dimenticare.

Attraverso le parole, Violetta accede a significati, alle emozioni e agli eventi della sua vita che hanno delineato il suo viaggio fino a questo punto.

La rievocazione si propone come **metafora della terapia** stessa dove la paziente rielabora con occhi diversi, gli occhi dell'adesso, eventi passati.

Ogni parola apre scenari psichici diversi che ricompongono e ricompattano aspetti cognitivi ed emotivi che sembravano disgiunti per creare una storia coerente.

Nel viaggio tra le parole Violetta ri-conosce se stessa ma ri-conosce anche *Lei*, integrando quegli aspetti fino a quel momento negati e facendoli finalmente suoi.

Come spesso accade nei percorsi ben riusciti, non ci sono punti di arrivo ma solo tracce più delineate di altri sentieri da percorrere. Il corpo e la mente si riuniscono in un tutt'uno che, lontano da qualsiasi idealistica armonia, funzionano insieme verso una meta, quella dell'esistenza e della co-esistenza volta al "miglior" funzionamento.

Utilità professionale

"*Il corpo non dimentica*" è uno di quei libri che porta con sé il potere di svelare e di chiarire. Così come quando si pulisce la superficie di uno specchio appannato, il libro svela delle parti dell'Autrice sepolte dalla condensa, liberando la vista e permettendo di accedere a immagini che prima erano nascoste.

Lo sguardo del lettore professionista si trasforma in "semplice" sguardo umano, permettendo di togliere i vestiti della tecnica per cogliere in maniera diretta e senza filtri la realtà dell'esperienza umana di fronte alla dipendenza e di fronte alla sofferenza.

Questo esercizio di uscita dal ruolo professionale ci fornisce la possibilità di osservarci da fuori, attraverso gli occhi di colui che richiede il nostro intervento professionale e che molto spesso non ci fa accedere all'immagine terapeutica che conserva di noi.

La deprivazione degli aspetti nosografici, clinici e tecnici spalanca le porte dell'autenticità e della terribile semplicità della sofferenza umana, che spesso trova la migliore espressione e il miglior rifugio nella concretezza dell'esperienza terapeutica piuttosto che nella complessa teorizzazione scientifica.

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Conclusioni

"*Il corpo non dimentica*" è un libro estremamente concreto e reale che tocca i temi dolorosi della dipendenza e della sofferenza psicologica in modo tangibile. Privo di quelle idee e di quelle parole da "professionisti" che tanto piacciono alla comunità scientifica, rimane solo una storia di sofferenza, di lavoro e di partenza, intesa come inizio.

L'Autrice porta il lettore nel nucleo della sofferenza legata all'alcolismo che non è fatta solo di degrado e vergogna, ma anche di splendore e intoccabilità.

L'autenticità del racconto svela i dettagli dell'alcolismo sotto diversi punti di vista, quelli sociali, di un Paese che non vuole vedere il problema, quelli psicologici della sofferenza emotiva, quelli fisici dei sintomi dell'astinenza, ma anche quelli esaltanti del vivere una vita al di sopra e al di fuori delle righe.

Il libro si mostra come una fonte preziosa di informazioni dense di significato sul funzionamento dell'alcolismo ma anche e soprattutto sulla relazione terapeutica.

Il punto di vista dell'Autrice fornisce al lettore uno sguardo unico, a cui raramente si ha accesso, quello di **come il terapeuta viene visto dal paziente**.

Gli aspetti romanzati si mischiano a quelli della realtà creando una visione estremamente polarizzata e personalizzata della terapeuta, che racchiude elementi ironici, contenitivi, abbandonici e a volte surreali, che caratterizzano spesso la visione dei pazienti ma della quale siamo, come terapeuti, più o meno coscientemente all'oscuro.

Biografia

Nata nel 1977, **Violetta Bellocchio** è una scrittrice contemporanea che annovera tra le sue più importanti collaborazioni quella con "Rolling Stone", Radio 2, "Grazia" e la Mostra del Cinema di Venezia. Ha scritto per altre riviste, tra cui "Marie Claire", "Wired" e "Link" e ha collaborato a una traduzione critica dei testi di *Eminem*.

Ha scritto racconti, gli ultimi compresi nelle antologie "*Ho visto cose...*" (Rizzoli, 2008), "*I confini della realtà*" (Mondadori, 2008) e "*Voi non ci sarete. Cronache dalla fine del mondo*" (Agenzia X, 2009). Ha scritto anche la voce "*Alligatore*" per il "*Dizionario affettivo della lingua italiana*" (Fandango, 2008). Nel 2009 Mondadori ha pubblicato il suo romanzo "*Sono io che me ne vado*". Del 2014 invece il romanzo autobiografico "*Il corpo non dimentica*" (Mondadori).

Bibliografia

- A.A.V.V., "*DSM-5 Substance Abuse Disorders Draws Controversy. Eliminates Alcohol Abuse and Alcohol Dependence*", About.com Alcoholism, giugno 2013 alcoholism.about.com
- Maremanni I., Balestri C. "*Alcolismo: clinica e terapia*" dronet.org