

“CAMBIAMENTE”: LE PROPOSTE DI UNA PSICANALISTA E “LIFE COACH”

Una professionista delle vite riuscite che lavora continuamente a quelle da riparare. Questa è Alessandra Lancellotti, autrice di “Cambiamente” e co-autrice del Decreto legislativo a favore dei padri separati. Soprattutto storie di famiglie: sono casi concreti ed empirici a scorrere nelle pagine dell'autrice

di Roberto Lauri

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che nel mondo, oltre 340 milioni di persone soffrono di depressione. La fascia di età più colpita è quella compresa tra 30 e 50 anni; le donne sono due volte più colpite che gli uomini. La depressione non è l'unica emozione o sensazione negativa, che le persone sperimentano nell'arco della propria vita. Ci sono molti malesseri, che stravolgono la vita delle persone.

Con il suo libro “Cambia-mente”, Alessandra Lancellotti attraverso esempi di numerosi casi clinici, ci conduce dentro i sintomi del malessere delle persone.

Alessandra Lancellotti, milanese di nascita, ma genovese di adozione, è una psicoterapeuta, life e coreer coach, ed executive coach, che presta la sua professionalità a numerose piccole e medie imprese. Esperta in relazioni familiari e divorzi, ha collaborato alla stesura del Decreto Legislativo a favore dei padri separati. Nel 1990, 1991 e 2000 viene insignita della medaglia al valore dal Comune di Milano per meriti culturali. Nel 1992 riceve il premio europeo “L'altra metà del mare” con il progetto “Una vela per la vita”, legato alla terapia delle psicosi e delle tossicodipendenze. Ha creato le prime Scuole Genitori in Italia. Oggi lavora come libera professionista a Genova. Una professionista con un enorme bagaglio di esperienza sul campo.

Nella prefazione al libro, edito per i tipi di ITACA, Giancarlo Andrioli scrive: “Ogni anno migliaia di articoli scientifici e di stampa ci inducono a credere che ormai siamo giunti a penetrare la relazione tra la mente e il cervello. Tutto sembra chiarito o quasi, non esisterebbe verità se non quella scientifica, ogni fenomeno può e deve essere misurato con integra razionalità. L'osservazione degli uomini con le loro sofferenze, il loro comportamento, la loro assoluta singolarità ci riporta alla realtà della vita: la mente, parola divenuta fuori moda, si sostanzia nel cervello, ma agisce con logiche non misurabili. Definiamo la coscienza? Dove è alloggiata? Con quali meccanismi la materia pensa a sé stessa? I sentimenti come li pesiamo?”

Il libro va oltre la pura osservazione scientifica e analizzando casi veri, entra nel mondo reale di chi è nella sofferenza. Ogni uomo è unico, psiche e corpo, personalità e disagio psichico, sono unici per ogni singola persona. Tutti gli argomenti del libro, traggono spunto da casi trattati come psicoterapeuta dall'autrice. Si parla di rapporti genitori-figli; con genitori che hanno rinunciato al loro ruolo, magari per compiacere ai loro ragazzi. La figura classica di genitore che sempre più manca nella famiglia; si preferisce essere amici, invece che padre o madre dei propri ragazzi. Manca una figura di riferimento e talvolta i ragazzi risultano diventare fragili, infelici, scontenti della propria vita. Padri e madri indaffarati dai loro mille impegni che entrano ed escono di casa e che, purtroppo, entrano ed escono dai loro rispettivi ruoli.

Si parla anche della realtà virtuale, che sconvolge soprattutto i giovani. Scrive l'autrice: “In Giappone esistono 541.000 giovani dai 15 ai 39 anni che per sei mesi o sei anni non escono di casa. Si chiamano «hikikomori», quelli che si ritirano, vivono solo di Internet e di social network. Hanno paura della presenza frontale delle persone. I loro

genitori non fanno più che fare. In Europa sono previsti entro il 2020 sei milioni di depressi, la maggior parte donne. Da tempo ci vengono in aiuto più le app che i figli. E i robot dell'Italian Innovation Center di Morego (Genova) saranno il nostro futuro badante. Ma in questo mondo fatto di novità tecnologiche e di sgomento, che fine ha fatto l'incon-

scio personale e collettivo? [...] Dopo l'io postmoderno, l'onnipotenza di internet e la morte di Dio, quali malattie ci assalgono? Come si comporta la famiglia? Come somatizzano vecchi e giovani? Quale lo sguardo nuovo, il cambia-mente di fronte a tutto ciò? Regressione? Narcisismo? Esibizionismo?”

Parlerò di figli e di genitori, ma soprattutto di nuove visioni, nuovi scenari, portando esempi di politica dell'esperienza clinica e terapeutica, che cambiano lo stato della mente dei pazienti e delle imprese, della rappresentazione che abbiamo del mondo e dunque della vita.”

Il senso della famiglia e dei ruoli in essa, che appaiono confusi, ribaltati, edulcorati, resi inutili. Dice l'autrice: “A volte i figli servono come ponti fra genitori in crisi o addirittura come corridoio di comunicazione fra i loro conflitti. Spesso fanno i genitori dei loro stessi genitori. Oppure vivono tutti dal '68 in poi, con buona pace dei figli dei fiori, in un'eterna anarchia di tipo adolescenziale, dove non cresce più nessuno. Da queste relazioni disfunzionali di generazioni (ormai quattro) - che si schiacciano, proiettano profezie infauste, o sono del tutto emotivamente assenti, mancano di passione contagiosa — nascono e crescono sintomi sempre più pesanti come l'anoressia, la bulimia, la depressione, la dipendenza, da alcol o da internet, la compulsione allo shopping, al sesso etc”

Nel libro vengono analizzate situazioni particolari, che legano in maniera morbosa, figli e genitori, in un legame anomalo, che distrugge genitori e figli e quello che viene definito partnership. Scrive l'autrice: “Nella partnership il figlio diventa inconsciamente un partner a cui tutto viene dato, amato o odiato più del partner stesso. Quando un genitore «sposa» un figlio senza saperlo, o lo adora o lo sottomette come in una qual-

siasi relazione di coppia, pretende di non essere lasciato, lo mette sopra a ogni persona (overparenting, eccesso di attenzioni), lo riempie di aspettative irrealistiche e gli fa sentire che senza di lui non può vivere. Di fatto, lo incastra, non gli permette di crescere, non gli dà limiti di frustrazione e dunque senso della realtà. Non lo prepara quindi alle difficoltà della vita.”

Nel testo si possono leggere storie diverse, tutte reali, vissute in situazioni differenti, forse in qualcuna di queste riusciamo in parte a ritrovarci o a riprovare situazioni vissute da persone a noi vicine.

Cambiamente, è un libro che cerca di decifrare situazioni di difficoltà relazionali, sia individuali che nei rapporti aziendali. Analizza casi di sintomatologie che hanno la loro radice nella depressione, nell'ansia, nel chiudersi in se stessi. Storie comuni di persone che hanno perso il senso della vita, che non hanno più nulla in cui credere. “In questo libro - continua nella sua presentazione l'autrice - impareremo a distinguere e a cambiare l'approccio ai problemi. Cambiare mente si può, come far ordine nella propria casa, togliendo sovrastrutture e vecchi vizi, guardando attorno con sguardo nuovo e compassionevole, scelte anticipatorie, regali di scienza e conoscenza. Cambia vita, cambia mente: il futuro deve diventare uno studio, un amore appassionato. Un'anima, dove anima e mente sono la stessa risorsa.” ■

