

Io-Tu

Storie di Psicoterapie Mentecorpo

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

L'autrice non intende in alcun modo diffamare, offendere o rappresentare negativamente individui, gruppi, aziende, professioni, religioni, culture o altre entità citate o eventualmente riconoscibili. Tutti i riferimenti a luoghi di lavoro, ruoli professionali o situazioni lavorative sono stati modificati e reinterpretrati per scopi narrativi e non devono essere considerati una rappresentazione accurata o realistica.

Questo libro non rappresenta un resoconto documentale né intende offrire informazioni precise o verificabili su eventi o persone reali. Le opinioni, i pensieri e i punti di vista espressi nei personaggi o nella narrazione non riflettono necessariamente le opinioni personali dell'autrice e non devono essere interpretati come tali.

L'autrice e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali interpretazioni errate, controversie o danni derivanti dalla lettura di questa opera. Laddove eventi, luoghi o personaggi possano sembrare riconducibili a persone, aziende o situazioni reali, si tratta esclusivamente di una coincidenza fortuita o di una licenza creativa utilizzata a scopo narrativo.

Silvia Trucco

IO-TU

Storie di Psicoterapie Mentecorpo

Psicologia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Silvia Trucco
Tutti i diritti riservati

*Dedico questo libro all'allegria e ironia di mia nonna
e alla profondità e creatività delle mie figlie.*

Introduzione

Mi piace pensare a questo libro come una *metafora concreta della psicoterapia*, che parli di psicologia attraverso altri linguaggi, immagini e storie. Il libro inizia narrando ciò che ha contribuito in modo determinante alla mia formazione come psicoterapeuta, attraverso scorci *esperienziali*, in cui già si intravede un particolare tipo di approccio alla terapia, fino ad arrivare ai capitoli sulle categorie diagnostiche, mascherate sotto le vesti dei “personaggi” che le descrivono e rappresentano in modo concreto. In ogni paragrafo si ritrovano, infatti, molti dei disagi e problematiche più attuali, raccontate attraverso le storie reali dei miei pazienti che hanno nomi inventati, ma la cui verità arriverà sicuramente dritta al lettore.

Parlo di “personaggi” poiché ho voluto fondere in maniera creativa tante persone incontrate in questi anni, e saranno loro a spiegare i concetti di cui vi voglio parlare, attraverso l'intreccio delle loro vite nei percorsi terapeutici, in cui saranno rappresentati in molti, senza parlare nello specifico di nessuno.

Ho sempre corso, se per corsa intendiamo cercare di raggiungere senza sosta un “oasi di conoscenza nel deserto quotidiano” provando quell’immensa soddisfazione di chi si disseta alla fonte e sorride di piacere nel farlo. Laureata in tre anni quando la laurea in psicologia ne prevedeva 5, mi sono ritrovata davanti il primo paziente a 22 anni, e ho scelto di continuare a studiare e occuparmi di clinica, sin dal primo momento in cui ho sentito che, stare su quella sedia rappresentava il mio luogo ideale, tutto lì fluiva natu-

ralmente, ed i concetti diventavano esperienza. Nessun filosofeggiare in astratto come si vedeva nei film, ma un concreto lavoro sull'immaginario del paziente che produceva cambiamenti reali, corporei.

Dopo 16 anni di clinica, che non sono né tanti, né pochi, ho sentito il bisogno di spiegare in modo semplice, concetti che possono, anzi devono essere a mio avviso alla portata di tutti, come in una vera democrazia dell'educazione alla salute. Non a caso recentemente ho deciso di ripartire dalla scuola e molti dei miei ultimi progetti sono rivolti all'infanzia, ai genitori e agli insegnanti.

I casi clinici qui descritti si avvalgono di due grandi pilastri del mio stile psicoterapico: la Psicofisiologia Clinica ad approccio integrato (modello Vezio Ruggieri)¹ e la Psicoterapia Strategica unita all'ipnosi ericksoniana. Entrambi i modelli di riferimento analizzano e rispettano allo stesso tempo la complessità umana, partendo dai suoi aspetti fisiologici fino ad arrivare al modo di elaborare pensieri e strategie mentali.

Credo proprio che, nella lettura, capiterà di annuire e sentirsi rispecchiati in alcuni dei personaggi, poiché raccontano i tanti modi di "essere al mondo" in modo schietto e vero, esattamente come spesso accade in una seduta di psicoterapia.

Buona lettura

¹ Psicofisiologia Clinica ad approccio Bioesistenzialista Integrato: è disciplina cerniera tra processi mentali e corporei, differenziandosi ma assimilando discipline quali, Psicofisiologia, la Neurologia, la Psichiatria, la Neurofisiologia. Parte dalla concezione di psiche come un processo che integra diversi livelli funzionali (cellulare, tissutale, d'organo, di sistemi, intersistemica, fino alla costruzione dell'Io, che rappresenta la massima integrazione funzionale psicofisica) in cui l'integrazione mentecorpo avviene in modo del tutto circolare. Tale modello fa capo alle ricerche della cattedra di Psicofisiologia Clinica dell'Università "La Sapienza" di Roma del Prof. Vezio Ruggieri.

Prefazione

Nell'immaginario collettivo, il malessere e la sofferenza psicologica e psichiatrica sono collocati in una dimensione di austerità e rigore formale che si poggia abitualmente sulle stampelle di un linguaggio essenzialmente tecnico, specifico e di settore, recentemente si è scoperto che il lavoro terapeutico presuppone un dialogo fra due attori che mettono in comune un percorso più o meno avventuroso che li può portare alla soluzione di alcuni problemi e al controllo della sofferenza.

Questo pensiero che si è sviluppato in ambito psicologico clinico e psicomotricità, presuppone una disponibilità intellettuale a gestire diversamente l'empatia che è il supporto fondamentale di ogni relazione terapeutica. In questa gestione dell'empatia emerge anche la necessità da parte del terapeuta di intervenire nel processo, apportandovi anche, oltre alle competenze tecniche, degli elementi che stimolino l'immaginazione e che leghino gli elementi immaginativi ai processi emozionali, costruendo una sorta di via che consenta una messa in pratica di alcuni concetti proposti dalla riflessione scientifica contemporanea. Ciò che si può ritrovare nel lavoro di Silvia Trucco, che sulla base di una modellistica Psicofisiologica, ha il suo razionale scientifico radicato nella fisiologia, si muove a livello della dimensione comunicativa, che fa da corteo alla diagnosi, in uno spazio di libera immaginazione. L'immaginazione costruisce delle metafore narrative che illuminano in modo apparentemente non tecnico ma sicuramente efficace aspetti emergenti che caratterizzano in modo preciso le problematiche del paziente.

Ma la cornice immaginativa si intreccia in una narrazione assolutamente puntuale che segue le logiche dei trattamenti Psicofisiologici, per creare delle modalità di intervento tanto originali quanto efficaci.

La psichiatria perde la sua austerità formale solo apparentemente perché essa ricompare guidata dalla cavezza da una assoluta concretezza clinico-fenomenologica e delle analisi eziopatogenetiche. Auguro pertanto al lettore di avere quella curiosità intellettuale che gli consenta di imbarcarsi in questo viaggio che potremmo chiamare poliedrico perché sicuramente trarrà un vantaggio culturale, non solo per quanto riguarda la componente puramente informativa sull'inquadramento dei processi e sulle tecniche di riabilitazione, ma anche su quella assolutamente soggettiva di tipo esperienziale emozionale.

Vi auguro pertanto una buona lettura

Veziò Ruggieri

Presentazione

Conosco personalmente la Dott.ssa Silvia Trucco e posso dire che tutto quel che scrive è il risultato di un'esperienza, di applicazione e verifica successiva.

Il corpo è spesso il grande assente in gran parte della psicologia contemporanea, quando in realtà è la base del nostro sentire e del nostro esprimersi, e non esistono attività sganciate da esso.

Un approccio anche fisico alle ansie e ad altri problemi è quel che veramente serve e che può essere la chiave per dei risultati che fanno la differenza.

La Dott.ssa Silvia Trucco ha anche fatto però un grande passaggio ulteriore. Si è posta come una ricercatrice di tutte le discipline che potessero aiutarla ad ottenere risultati.

Ha voluto imparare l'ipnosi, che si può definire come un naturale stato di equilibrio mente-corpo, ed altre metodologie.

Questo libro riporta molti casi. Questo perché piuttosto che tracciare una teoria è meglio sperimentare e l'umana natura difficilmente può essere ridotta in schemi.

Oltretutto raccontare il proprio modo di agire può operare come una metafora sulla mente del lettore e portarlo a sviluppare inconsciamente nuovi approcci.

Proprio nella stessa ottica e per facilitarne la presa sulla mente ogni capitolo ha un titolo che nasce dalla figura della persona raccontata ed aiuta ad immaginarne l'atteggiamento.

Solo se saremo sempre "nuovi" di fronte ad ogni cliente/paziente, anche in sedute ripetute otterremo risultati forti.

E dalla lettura questo traspare chiaramente. Ogni persona viene “scoperta”, “rivelata” e proprio da questa attenzione nasce ogni volta un approccio differente e fruttifero.

Inoltre l'ipnosi deve essere vissuta come una “immersione” a due. Non esiste l'ipnotista separato dall'ipnotizzato, bensì un insieme di due persone che partecipano di una realtà.

Di questo la Dott.ssa Trucco è ben consapevole ed anche con le parole sottolinea il concetto.

Un altro aspetto di questo libro è il fatto che ogni persona è raccontata con attenzione alle sue gestualità più significative, l'inconscio si esprime attraverso la comunicazione del corpo.

Il lavoro sul corpo presuppone infatti anche essere attenti osservatori della Comunicazione Non Verbale.

Quello che emerge da tutti questi racconti è un metodo efficace e rapido che cambia la vita delle persone e apre loro nuove vie.

Leggerli può essere il punto di partenza per assorbire e vivere un approccio al cambiamento più semplice, immediato e potente.

Marco Paret