

MARA SELVINI PALAZZOLI: UN'EMBLEMATICA STORIA DI RESILIENZA

Matteo Selvini

In quest'ultimo capitolo racconterò la vita di Mara Selvini Palazzoli, ma non per un mero gusto biografico o celebrativo, quanto per aiutare il lettore a vedere quanto un modo di essere terapeuti, nella pratica e nella teoria, è strettamente legato a come la persona del terapeuta ha superato i suoi delicati passaggi evolutivi.

La riflessione sulla vita di Mara Selvini Palazzoli mi servirà quindi come esemplificazione di alcuni concetti basilari per capire la psicoterapia. Mara Selvini Palazzoli e suo padre sono stati tipici soggetti "resilienti".

Resilienza è termine psicologico relativamente recente. Nasce in riferimento alla resistenza o alla elasticità di un materiale sottoposto ad urti improvvisi. In psicologia sono resilienti quegli individui che sopravvivono ad eventi fortemente stressanti e traumatici: gravi lutti, pesanti trascuratezze o rifiuti, violenze, malattie, ecc. Questi stessi eventi traumatici vengono con facilità collegati nella casistica clinica a successive ed ulteriori tragedie della vita adulta dei pazienti e dei loro familiari (disturbi mentali, suicidi, omicidi, gravi sofferenze inflitte ad altri) delineando le tragiche catene intergenerazionali di trasmissione della sofferenza che siamo abituati ad incontrare nei nostri studi. Ma ecco che la realtà ci mette a confronto con importanti eccezioni: persone, che pure hanno vissuto drammi anche peggiori di quelli dei nostri pazienti, appaiono serene, normali o addirittura particolarmente creative.

I resilienti sono un'eccezione talmente frequente da non poter più essere considerata tale. Di qui il quesito teorico che sta alla base del mio discorso odierno.

Quali fattori consentono al resiliente di sopravvivere o addirittura di prosperare? Quesito molto importante per un terapeuta perché i fattori di resilienza non sono nient'altro che quelli che in un altro contesto chiamiamo fattori di protezione o fattori terapeutici, cioè quelle dimensioni individuali o relazionali che nelle nostre terapie cerchiamo di costruire, valorizzare o riscoprire.

L'infanzia di Mara Selvini: un'altra appartenenza

Posso definire Mara Selvini come resiliente in quanto bambina rifiutata e dimenticata dai suoi genitori.

Nella primavera del 1916 sua madre Italia scoprì di essere incinta per la quarta volta (aveva già due maschi, Costante e Peppino, di 9 e 8 anni, ed una bimba, Alba, di 3 anni). Eravamo in piena guerra mondiale e sua madre si sentiva stanca, sfinita. E' provata dal suo lavoro di amministratrice delle attività industriali e commerciali avviate a ritmo frenetico da suo marito, Daniele Palazzoli: commercio di bestiame, produzione di salumi, una catena di negozi, fra cui il primo supermercato/gastronomia di Milano, un importante commercio di pesce a Milano e così via. La situazione familiare è tesa, pesante. Daniele è molto autoritario, lavora forsennatamente, sua moglie Italia è parte fondamentale della sua équipe imprenditoriale, ma è anche terrorizzata dalle sue spese folli (tenute agricole, cavalli da corsa ecc.) ed offesa dalle sue frequenti scappatelle. Gli affari prosperano, il clan familiare di mia nonna (è la terza di nove fratelli) viene

coinvolto nelle varie attività di Daniele, tutta la gestione si presenta complicata e caotica.

Un famoso ginecologo consiglia alla nonna di abortire. Lei, cattolicissima, rifiuta. Anche se sua sorella Nene l'ha sempre aiutata, con quest'ultimogenita, Mara, ritiene di non potercela più fare. In un minuscolo borgo agricolo sulle sponde del lago di Varese vive Rosa, una contadina, che per la terza volta si è vista morire tra le braccia un figlio appena neonato. Mara ancora in fasce viene così spedita in campagna: riceverà il latte e verrà svezzata da Rosa. Là la bambina viene praticamente dimenticata, non solo per tutta la guerra, ma anche oltre: solo a due anni e otto mesi, nella primavera del 1919, un autista viene spedito sul lago di Varese per recuperarla. Arrivata a Milano, nella grande casa nei pressi del Duomo, la bambina si rifugia sotto una scrivania. Non capisce chi siano gli sconosciuti che le stanno dattorno. Se qualcuno prova a tirarla fuori da là sotto, emette urla disperate. Un giorno riesce ad eludere la sorveglianza dei domestici e a fuggire in strada. In dialetto varesotto chiede di essere riportata dalla sua "mamma" Rosa. Con un gesto che Mara Selvini ha sempre descritto come un frutto di "intelligenza amorosa", la famiglia decide allora di riportarla dalla balia, ma non da sola: l'accompagnerà la sorellina Alba, di 6 anni. In questo modo, dopo altri sei mesi, i genitori riusciranno finalmente a riportarle entrambe a casa. Il clima familiare è pesante, i fratelli maschi subiscono le angherie del padre e cercano di rifarsi sulle sorelline. Italia è sempre schiacciata dall'impresa impossibile di tenere a bada il marito. Questi continua a far soldi, ma accumularne non gli interessa: acquista centinaia di cavalli da corsa, corre come "gentleman driver". E' il primo allevatore europeo ad importare dagli USA un 'crack' del trotto, che nel 1936 vincerà a Parigi il Grand Prix d'Amerique, ancor oggi la più importante gara di trotto del mondo.

L'adolescenza: lo studio come rifugio

Mara Selvini cresce odiando gli affari e le corse dei cavalli, del tutto estranea alla cultura familiare. E' stata iscritta nella scuola femminile più chic di Milano, frequentata dalle figlie delle nobili famiglie meneghine e gestita da suore anch'esse quasi tutte di origini aristocratiche.

In quell'ambiente Mara Selvini resta la figlia del salumiere, "cresciuta in un retrobottega". La bimba si difende dalle umiliazioni (compresa quella legata alla bassa statura, per cui si appende alla scala svedese per 'allungarsi' come le compagne aristocratiche) studiando forsennatamente. Prende sempre tutti 9 e 10, vince ripetutamente la medaglia d'oro come migliore allieva della scuola. Non una sola volta i suoi genitori presenziano alle cerimonie di premiazione. Si lega fortemente ad una suora, anch'essa in rotta con chi comanda nell'istituzione: suor Marie.

Ha una memoria prodigiosa. Ancora in tarda età ricordava perfettamente le più classiche poesie, italiane e latine e interi canti della "Gerusalemme liberata". Proprio questa sviscerata passione per i classici ci porta ad uno dei fattori di resilienza: in famiglia c'è solitudine, emarginazione, violenza. Se non si può scappare fisicamente, lo si può fare mentalmente immergendosi totalmente in un altro mondo, lontano e misterioso. Con questo artificio si può amare ciò che quasi tutti gli studenti subiscono come un penoso dovere! Questa fuga dalla realtà, a differenza di altre, innesca un circolo virtuoso, e costituisce quindi un ulteriore fattore di resilienza: i membri del corpo insegnante gongolano per le doti intellettuali che la piccola Mara dimostra!

Una volta all'anno la sua balia, Rosa, si veste a festa, e viene a trovarla a Milano carica di prodotti della campagna.

Mai sentirsi vittima

Quella di Mara Selvini è una storia di resilienza: non è desiderata, nasce in una famiglia fortemente disfunzionale, sua madre non si occuperà mai di lei, suo padre la ignora totalmente. Ormai quasi laureata in Medicina, accade che suo padre la presenti ai frequenti ospiti di lavoro delle grandi tavolate di famiglia come "la mia avvocatessa". Eppure Mara Selvini trova dentro di sé un'indescrivibile forza per non cessare di combattere, per essere attiva protagonista della sua vita, come dimostrò fuggendo alla ricerca della sua 'mamma-balia'. Indubbiamente la salvava la capacità di non essere passiva, di non sentirsi vittima impotente.

Certamente quest'esperienza personale ne ha fatto una grande terapeuta individuale, capace di trasmettere ai pazienti una parte così importante di se stessa. Sentirsi un'estranea nella propria famiglia le ha dato un grande sentimento di libertà. Riesce ad essere sempre se stessa perché quello che ha scelto l'ha scelto solo lei e lo ha scelto per se stessa. Sentirsi contrapposta ai suoi le dà il senso e la motivazione della sfida. Un altro fattore di resilienza.

Di qui una capacità di lottare non solo sul piano prestazionale, per l'affermazione personale, ma anche per farsi rispettare nelle relazioni più importanti, come vedremo a proposito della relazione con suo padre.

Com'è stato possibile tutto questo?

Mara Selvini ricordava sempre lo sguardo lucido d'amore e di commozione della sua balia Rosa (gli "occhini" li definiva), e sosteneva di averne cercato più tardi l'equivalente negli occhi del marito.

Una base sicura, per chi ha avuto la fortuna di goderne, è quella scialuppa di salvataggio che consente di galleggiare nelle tempeste della vita. Questo, anche cronologicamente, è sicuramente il primo fattore di resilienza. E chi non ne ha potuto fruire con la madre biologica, disperatamente lo ricercherà altrove per tutta la vita. Tamponare, placare, anche tardivamente, questo bisogno primario, come nella psicoterapia, è un altro fattore di resilienza.

L'umanizzazione del resiliente: la riparazione del genitore

Tornando alla vita di Mara Selvini c'è un altro passaggio importante. Mentre si stava laureando in Medicina, nel 1941, sua madre si ammala di tumore al seno. Con le terapie di allora non c'è scampo. Mara, la figlia non voluta, per mesi non si staccherà dal letto della madre. Italia riesce a dirle la sua ammirazione per questa dedizione che da lei non si sarebbe aspettata, anche perché ritiene di non essersela meritata. Riesce a chiederle scusa piangendo, sa di avere fatto poco per lei. (anche qui c'è un bel pezzo di nastro). Sul letto di morte, sua madre le giura che dal cielo le resterà vicina. Davanti ad ogni difficoltà Mara Selvini potrà chiedere il suo aiuto. E Mara Selvini conserverà per tutta la vita il ritratto della mamma in camera da letto, farà appello a lei in tutti i momenti più difficili, sentendosi confortata e aiutata. La riparazione del genitore. Ecco un altro basilare fattore di resilienza ed insieme un fattore ed un dono grandissimo: proprio quella capacità autocritica che in seguito Mara Selvini ha saputo vivere come genitore e che ha cercato di trasmettere ai tanti genitori incontrati nel corso della sua carriera.

Aver conosciuto l'amore incondizionato di una madre (o di un sostituto materno) è dunque un primo fattore di resilienza, mai sentirsi vittima è il secondo, ma

certo la capacità autocritica di un genitore (almeno uno) è un terzo, cruciale fattore, che potentemente rafforza i primi due.

Le lacrime della mamma hanno rappresentato una fondamentale riparazione, ma Mara Selvini le ha conquistate grazie all'aver saputo dare il meglio di sé, sfuggendo all'insidiosa trappola della vendetta: ecco un altro importante fattore di resilienza. Quest'esperienza certo ha esaltato anche in senso affettivo il suo sentimento di valore personale: infatti per molti resilienti il grande rischio è quello dell'aridità affettiva, dell'eccesso d'individualismo, dell'autarchia. Rischi che anche mia madre ha corso.

Con grande dolore, a posteriori, Mara Selvini ricordava quando, fattasi ormai signorinella ricca e snob, aveva iniziato a vergognarsi delle visite della sua balia Rosa, così ridicolmente contadina. Allo stesso modo nelle ultime settimane di vita, in un estremo momento di lucidità, rievocava, con vera disperazione, episodi d'insensibilità nei confronti della famiglia di un vecchio fantino di suo padre.

Non è quindi un caso se solo a trent'anni, dopo il dono ricevuto da sua madre in punto di morte, Mara Selvini sia riuscita a stabilire la sua prima relazione sentimentale veramente importante, quella con Aldo Selvini, che sposerà nell'ottobre del 1947.

La capacità di lottare senza odiare

Ma, già molto tempo prima, incontriamo un altro fattore di resilienza: la capacità di tener testa alla personalità violenta e collerica di suo padre.

Suo padre Daniele faceva paura a tutti. Anche sua moglie Italia aveva in definitiva dovuto piegarsi. Ma non Mara Selvini (a proposito di quei triangoli dove il figlio cerca di sostituire o dare l'esempio al genitore!) Mara Selvini è in sintonia con la madre almeno nell'odio per i cavalli da corsa e altri capricci del padre. Ma solo lei, di tutto il clan familiare, riesce ad affrontarlo a viso aperto, gli grida: "sei scemo!". Lui prima si difende, poi urla che la diserederà. Sua madre sviene, i domestici fuggono terrorizzati, Mara Selvini ribatte di tenersi pure i suoi "quattro stracci". Eppure anche a quest'uomo difficile riuscirà più tardi a restare vicina. Il nonno, persa la presenza riequilibratrice della moglie, sposatasi Mara, negli ultimi anni di vita cadde in una depressione che combatté dissipando il suo enorme patrimonio in folli avventure imprenditoriali. Mara Selvini forse non poté o non volle fermarlo, ma gli restò vicino, lasciando che sopravvivesse come poteva. Se sperperava, pazienza, in definitiva erano soldi suoi, pensava. Cercò solo di salvare il salvabile, di evitargli eccessive umiliazioni.

La catena intergenerazionale della resilienza

Anche Daniele fu certamente un resiliente. Quartogenito di una famiglia milanese di piccoli commercianti che vendevano pollame al 'Verzée', il mercato alimentare all'aperto allora tenuto nell'attuale Via Larga, fu decisamente rifiutato alla nascita da suo padre, che quasi sicuramente a torto, era convinto che non fosse figlio suo. La madre di Daniele morì di tisi quando Daniele aveva tre anni. Il bambino visse per anni in strada, perché il padre gli vietava l'accesso alla casa. Sopravvisse grazie alla protezione di una sorella tredicenne, che gli portava da mangiare fuori, sui gradini di casa, e che nottetempo gli permetteva di sgusciare dentro. Questo bambino disamato divenne l'incredibile uomo d'affari di cui ho parlato.

Appartenere ad un legame, ad una squadra

Per concludere, arrivo a quello che ritengo essere un altro basilare fattore di resilienza: quello che ha consentito a Mara Selvini di divenire uno dei grandi pionieri della terapia familiare.

Mara Selvini fu capace di costruire fortissimi legami di appartenenza, vale a dire di costruire legami di affiliazione alternativi a quelli familiari. In questi legami Mara Selvini risultava estremamente dipendente, in modo però fondamentalmente sano.

Mara Selvini conferiva un'estrema importanza alla sua balia, alla passione amorosa con cui era stata accolta. A volte ho pensato che la sua fosse una ricostruzione un po' idealizzante. Ma certo è impressionante pensare che suo marito Aldo, incontrato trent'anni più tardi all'università, fosse originario proprio delle stesse sponde del lago di Varese, anche lui figlio di contadini trasformati in muratori in Francia, proprio come il marito della balia Rosa. Tornata in famiglia Mara Selvini, Rosa riuscì finalmente ad avere Mario, un bambino sano, divenuto poi un uomo dolcissimo. Da adulta Mara Selvini recuperò l'affetto della sua balia e lo fece proprio al momento della nascita di Michele, il suo primogenito. Rosa e la sua famiglia sono divenuti una parte molto piacevole della famiglia estesa.

Forse la balia da sola non poteva rappresentare un "imprinting" sufficiente. Anche l'amore di suor Marie, l'insegnante di cui ho parlato, è risultato molto importante. Ma niente può essere terapeutico come un matrimonio riuscito. E quello con Aldo fu indubbiamente un legame fortissimo. In quel legame Mara Selvini riuscì persino a regredire. Per molti anni ridimensionò fortemente le velleità professionali e si visse soprattutto come mamma. In un cassetto ho ritrovato un vecchio e commovente diario, scritto proprio negli anni delle sue tre maternità (Michele 1948, Anna 1950, Matteo 1954). E' veramente sorprendente l'appunto preso durante la mia gravidanza: "Passo ai giardini pubblici gran parte delle mie giornate, al venerdì faccio un po' di psichiatria con Berta Neumann ...". Aveva 38 anni e la sua carriera di psicoterapeuta praticamente doveva ancora iniziare!

Tuttavia non voglio dipingere un quadro troppo idealizzato: Mara Selvini non fu affatto una dedita super-mamma! Noi tre figli fummo tutti affidati fino ai tre anni ad una balia fissa che abitava con la famiglia. Un'affettuosa signora brianzola che si occupava a tempo pieno di noi, compresi i sabati e le domeniche. Anche di chi scrive, curiosamente, si raccontano episodi che mostrano come fossi più attaccato alla balia Giuseppina che alla madre. Quando si dicono le catene trigenerazionali.

Aldo Selvini sostenne fortissimamente la carriera professionale della moglie, facilitandola in ogni modo possibile. I figli ricordano la madre impegnata a leggere e scrivere per intere giornate. Forse si potrebbe dire che in questo modo Aldo Selvini sentiva di avere Mara Selvini tutta per sé. Ma questo non era un traguardo raggiungibile. Mara Selvini infatti riuscì a creare in campo professionale legami affettivi molto potenti. Dapprima in una cerchia di amici psicoanalisti non convenzionali, poi soprattutto con Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin e Giuliana Prata. Furono certamente questi i suoi anni più esplosivamente creativi, vissuti in un clima d'équipe molto intenso. Grandi legami strinse in seguito con i suoi allievi della Cattolica, il gruppo di Dante Ghezzi, Carmela Martino, Milena Lerma ed altri, con cui scrisse "Il mago smagato". Venne poi il gruppo con Luigi Anolli, Paola Di Blasio, Valeria Ugazio ed altri, con cui pubblicò "Sul fronte dell'organizzazione". E poi è stato il turno della sua ultima famiglia professionale: i diciassette anni trascorsi con Stefano Cirillo ed Anna Maria Sorrentino e lo scrivente.

Rabbia e creatività

Dentro tutte queste équipe Mara Selvini non si è mai posta come un capo nel senso tradizionale, né si è dimostrata competitiva nell'affermare un suo potere. Ha saputo certamente dare molto, ma anche ascoltare ed apprezzare quello che riceveva. Una dimensione cooperativa e collaborativa che la terapia familiare cerca di trasmettere alle famiglie e che lei ha saputo vivere a tutti i livelli: un ultimo decisivo fattore di resilienza.

I resilienti non sono saggi. E' del tutto evidente quanto poco saggio sia stato mio nonno. Anche la ricostruzione più meticolosa non potrà mai risultare armonica come un edificio costruito su basi solide. La disperazione è però quel potente e pericoloso carburante che porta molto più lontano dagli individui "normali".

Il resiliente è un soggetto che fatica a trovare un punto di equilibrio. Rischia di oscillare tra un eccesso di dipendenza quando sente finalmente di aver trovato l'amore e un eccesso di autarchia quando teme di dover contare solo sulle sue proprie forze.

Nella sua bella testimonianza pubblicata su "Terapia Familiare" (n° 64, p. 86), Gianfranco Cecchin ha descritto molto bene come Mara Selvini nella relazione con lui potesse dimostrarsi camaleontica, passando rapidamente da un atteggiamento autoritario ad uno di quasi infantile disponibilità.

Nella storia professionale di Mara Selvini riconosciamo le sue famose svolte o discontinuità, così come personalmente ricordo i repentini ribaltamenti della sua stima nei confronti di persone che nel volger di un istante potevano passare dalla beatificazione al disprezzo. Altrettanto improvvise sono state alcune brevi flessioni depressive che incrinavano il suo atteggiamento solitamente improntato all'entusiasmo.

La disposizione a pensare in équipe, come "mente collettiva", elemento fondante della sua visione della psicoterapia, nasce prima di tutto come personale, fondamentale bisogno d'equilibrio.

Il resiliente sa anche essere molto più "cattivo" del "normale". Lo testimonia Stefano Cirillo nella sua testimonianza sulla "crudeltà amorosa" di Mara Selvini (Terapia Familiare, n° 64, pp. 97-99).

Il resiliente ha vissuto sulla propria pelle la constatazione che non solo l'amore è il carburante che l'ha mosso per vivere da protagonista. Anche la rabbia, l'odio, la sfida, la provocazione hanno fatto di lui quel che è. E questo esempio aiuta lo psicoterapeuta familiare ad essere capace di lavorare su più registri emotivi, non solo su quello della comprensione empatica.

Per risultare efficace la provocazione dev'essere autentica, integra. Non può ridursi ad un misero giochetto. Il terapeuta deve credere fino in fondo a ciò che sta dicendo. E' quello che così bene coglie Valeria Ugazio nella sua testimonianza (Terapia Familiare, n° 64, pp. 93-95). Mara Selvini da bambina veniva chiamata "la bocca della verità": mai nella sua vita ha saputo (o voluto) distinguere tra il proprio ruolo e la propria persona. Poteva essere sempre e solo se stessa, in qualunque contesto si trovasse. L'aveva imparato nella sua coraggiosa solitudine infantile, reagendo alle percosse dei fratelli, e alla latitanza dei genitori. Da adulta questa sua integrità è diventata la matrice della sua creatività. Nessuna sudditanza nei confronti dell'autorità costituita, come ad esempio Sigmund Freud, ma un prioritario credere nelle proprie idee, imparando dalle esperienze costruite insieme alla propria squadra. Insomma la sua principale dote è stata quella di esaltarsi dentro un appartenenza. Questa è la caldissima follia creativa che tutti noi vorremmo cercare d'imitare.

