

## La Restituzione come processo di cambiamento terapeutico

di Dario Sepe<sup>\*</sup>, Adriana Onorati<sup>\*\*</sup>, Maria Pia Rubino<sup>\*</sup>, Lucia Zeppetella<sup>\*\*</sup>, Fortunata Folino<sup>\*</sup>

### Abstract

Viene proposta una psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza (PEAC) e un tentativo di coniugare le teorie sistemiche - relazionali con la ricerca filosofica, la scienza occidentale e la sapienza orientale e la prassi psicoterapeutica. La PEAC, in tal senso, propone un modello di funzionamento dell'essere umano affine alle psicologie transpersonali e psicosintetiche. Si propone un concetto di Attaccamento e di Restituzione entro il setting psicoterapeutico.

Parole chiave: Psicologia dell'evoluzione armonica della coscienza, psicoterapia, attaccamento, restituzione

### *L'approccio PEAC (Psicologia dell'Evoluzione Armonica della Coscienza)*

La Psicologia dell'Evoluzione Armonica della Coscienza (PEAC) compie il tentativo di coniugare la pratica e le teorie sistemiche - relazionali con la ricerca filosofica e spirituale, che si riconosce nell'ambito della cosiddetta "filosofia perenne", che coniuga la visione della Scienza occidentale con quella della Sapienza orientale.

La PEAC propone un modello del funzionamento dell'essere umano affine a quello delle psicologie transpersonali e psicosintetiche e, a partire da questo, offre una visione sistemica ed evolutiva dei suoi rapporti, considerati quali opportunità fondamentali per la sua crescita.

L'uomo viene considerato un'entità complessa, costituito da dimensioni differenti che, nel loro insieme, costituiscono un sistema vivente ben più ampio di quanto possa essere considerato fermandosi ad osservarlo nelle sue caratteristiche "materiali", o biologiche. Infatti, l'uomo rintraccia il senso della sua vita, aprendo lo sguardo ad una visione che incroci la dimensione orizzontale (delle relazioni) con quella verticale (spirituale) della vita. La dimensione verticale non è che la tensione di un essere umano verso la comprensione del fine più ampio delle sue azioni, dello scopo più globale dei suoi rapporti.

La PEAC offre una visione *Evolutiva* dell'uomo, inteso quale entità vivente, le cui molteplici potenzialità possono essere educate a svilupparsi ed esprimersi, migliorando progressivamente; è *Armonica* (dal greco *harmózo* "io congiungo, compongo") perché considera lo sviluppo umano come una sequenza di passi che conducono all'armonico rapporto tra diverse dimensioni.

Con il termine "coscienza", si intende ciò che Assagioli definisce il "Sé Superiore", ovvero una dimensione che fonde la coscienza individuale con quella universale, un punto di pura essenza, meta dell'evoluzione dell'uomo nella sua connessione con l'universo circostante.

La coscienza di un uomo può limitarsi semplicemente alla ricerca del soddisfacimento dei suoi bisogni materiali più immediati (cosa che si verifica per esempio in condizioni di estrema difficoltà), oppure concentrarsi su bisogni più complessi, come quelli connessi all'ambizione e all'affermazione personale, intesi in una prospettiva essenzialmente egoistica, oppure aprirsi alla comprensione dei bisogni degli esseri umani a lui più cari, o ancora interrogarsi su come il benessere dei sistemi di cui fa parte influenzi il benessere e l'evoluzione di altri sistemi, e in questo, disporsi *creativamente* nei confronti della realtà, esprimendo la propria funzione e il proprio ruolo nei confronti degli altri, in modo da adoperarsi perché l'Armonia possa divenire un bene comune.

<sup>\*</sup> Psicoterapeuti dell'Associazione Dhyana, Lazio e Lombardia

<sup>\*\*</sup> Psicologi dell'Associazione Dhyana, Lazio e Lombardia

Dunque, in questa prospettiva, la coscienza, il Sé di un uomo, non deriva più solamente dalla struttura della sua personalità, o dalle trame intessute dalle relazioni familiari e sociali, né solo dal modo in cui queste possono essere viste e narrate da una serie di attori, compreso lui stesso, ma dallo Scopo a cui egli si riferisce, più o meno consapevolmente. Maggiore sarà la sua consapevolezza di quello Scopo, e maggiore sarà il suo benessere.

*Per un "nuovo" concetto di attaccamento, tra scienza occidentale e sapienza orientale*

Via via che apprendete  
ad esser distaccati,  
scoprirete che potete amare  
coloro che vi sono cari  
in modo più profondo e costruttivo

Il concetto di attaccamento ha una lunga tradizione, nel campo dell'etologia e della psicologia occidentali. Esso è definibile come "un sistema dinamico di comportamenti, che contribuiscono alla formazione di un legame specifico fra due persone, un vincolo le cui radici possono essere rintracciate nelle relazioni primarie che si instaurano fra bambino e adulto".

John Bowlby e Mary Ainsworth, sua allieva, studiano a fondo l'attaccamento tra madre e bambino, arrivando a definire diversi stili di attaccamento. In anni più recenti, diversi approcci psicoterapici (la terapia familiare, gli approcci cognitivo comportamentali, ma anche alcuni approcci psicodinamici) si sono approfonditamente interrogati sugli effetti che i diversi stili di attaccamento all'interno di una famiglia hanno sulla possibilità di sviluppare alcune psicopatologie, o, viceversa, personalità armoniche.

Il termine "attaccare" presenta però due significati completamente diversi:

- Legarsi, agganciare (radice Celto-Germanica, Tac = agganciare)
- Andare contro, con scopi offensivi (Tah in Olandese = punta)

E' interessante notare che i due significati portano a 2 direzioni opposte. Ed è nell'ambito di questa osservazione che possiamo collegare le riflessioni che risalgono alla Sapienza orientale, relativamente al concetto di attaccamento.

Secondo la filosofia orientale, infatti, con il termine di attaccamento si indica uno dei principali ostacoli dell'evoluzione dell'essere umano: esso viene fatto coincidere con l'attrazione per gli aspetti materiali più bassi e i legami espressi negli affetti più egoistici.

Riportiamo di seguito alcuni passi della Baghavat Gita, a proposito del senso del superamento dell'attaccamento inteso in tal senso:

- "Colui la cui mente non è turbata dall'ansietà durante il dolore né all'attaccamento alla felicità; che è libero - da affetti mondani, paure e collera - è davvero un *muni* che ha una saggezza stabile". (II, 56)
- "Chi è ugualmente tranquillo davanti ad amici e nemici, (ricevendo) adorazione e insulti, e durante le esperienze di caldo e freddo e di piacere e sofferenza; chi ha rinunciato all'attaccamento, considerando allo stesso modo lode e biasimo; chi è tranquillo e contento con qualunque cosa, non attaccato alla vita di casa, ed ha una natura calma e piena di devozione - questi Mi è caro". (XII, 18-19)

L'attaccamento, in altri termini, è un concetto duplice: se consideriamo l'attaccamento, come strategia di sopravvivenza, dobbiamo riconoscere la sua fondamentale importanza, se lo consideriamo in rapporto all'evoluzione della coscienza, esso assume la valenza di un ostacolo che, in quanto tale, deve essere superato e risolto.

Nella visione della PEAC, l'attaccamento, nei legami familiari e affettivi in generale, è un processo che viene sottoposto ad un accurato lavoro di analisi e di sintesi, per rintracciare tutti gli aspetti vincolanti e limitanti l'espressione della coscienza di un individuo, ma anche gli aspetti che hanno stimolato la sua evoluzione.

Nel corso di tale lavoro, tutti i meccanismi di negazione, idealizzazione, proiezione e collusione, espressi attraverso sentimenti di rabbia, rancore, passività vengono setacciati e ripuliti, in un'attitudine di accettazione, coerenza e ricerca della verità (concetti considerati come valori essenziali per la crescita e lo sviluppo della coscienza).

I sentimenti di rabbia e rancore, infatti, sono ugualmente nocivi che lo stesso attaccamento.

### *Il processo di restituzione ai genitori, come strumento di consapevolezza*

La restituzione, nella PEAC è il processo che consente di ottenere, o perlomeno immette le premesse per ottenere, una nuova fluidità nei rapporti, abbandonando tutte le idee e gli ideali preconcepi sulla propria famiglia, come pure tutte le tendenze predilette, le abitudini di pensiero coltivate inconsapevolmente.

E' un processo che, in altri termini, accompagna verso forme d'amore più elevate, più libere dall'attaccamento, nei confronti dei genitori o dei familiari significativi, su nuove basi di fiducia e verità.

Discriminare e discernere quelle idee e quelle emozioni che vengono assunte solitamente come "verità", nel reticolo delle relazioni familiari, significa lavorare per la garanzia di affrancarsi dalla illusione dei giudizi precostituiti o dalle nebbie dei tumulti emotivi, per arrivare a raffinare la propria modalità di pensare e di sentire in modo da renderla un canale consapevole per la coscienza.

E' un cammino che richiede il coraggio di lasciare la "via vecchia" per la "via nuova", sperimentando liberamente le proprie potenzialità che, altrimenti, rimanendo vincolate alle "tradizioni" familiari, resterebbero imbrigliate ad esse con l'impossibilità di andare loro oltre. Esplorando e riconoscendo, infatti, le diramazioni e gli sviluppi dello scenario familiare in cui si è cresciuti, si impara progressivamente a compiere scelte sempre più libere e più corrispondenti alle scelte che si stanno realizzando nell'attualità della propria vita e corrispondenti alla propria evoluzione e necessità.

La restituzione è un processo che ha, quindi, l'obiettivo di restituire, con amore e gratitudine, le abitudini inconsapevoli ed automatiche, alla famiglia, in particolare ai genitori, nell'idea che tali automatismi sono stati appresi nel proprio sistema familiare di appartenenza, che rappresenta il primo sistema, in cui la personalità si individua ed acquisisce la sua funzione.

Nel momento in cui si restituiscono alla famiglia gli aspetti, le abitudini ed i ruoli inconsapevolmente appresi, ci si libera da alcune identificazioni della personalità. Questo consente una maggiore facilità di espressione della coscienza.

Per questo, il processo di restituzione viene considerato, per la personalità, una piccola morte.

Comunicare e metacomunicare su argomenti che non sono stati mai affrontati così consapevolmente serve a disintegrare progressivamente le forme emotive e le forme -pensiero utilizzate fino a quel momento, scambiate come "proprie" e reali, per farle, utilmente, morire. Far morire quelle forme vuol dire scoperchiare un po' di più i rivestimenti che impediscono alla Coscienza di esprimersi, e liberarsi di catene, spesso non scelte e neppure conosciute come tali.

E' un percorso che sarebbe bene avviare solitamente nella fase della prima giovinezza, quando si sviluppano le dinamiche cosiddette dello svincolo dalla famiglia.

E' un passaggio fondamentale nella chiusura della fase adolescenziale per accedere all'età adulta. La restituzione è un percorso che si sviluppa nel tempo, a partire dall'adolescenza, quando cominciano a svilupparsi le cosiddette dinamiche di svincolo dalla famiglia, per proseguire lungo tutta l'età adulta; ha l'obiettivo di restituire i fardelli più pesanti portati fino a quel momento, per proseguire il cammino più leggeri.

Nella metodologia della PEAC, la restituzione si concretizza, come sintesi del percorso svolto fino a quel punto, nella stesura di una lettera indirizzata a ciascuno dei genitori, in cui vengono riportate tutte le riflessioni svolte sui rapporti familiari, in relazione all'evoluzione della propria coscienza.

La restituzione, così, diventa anche un'opportunità, per chi la riceve (genitore e famiglia) di avviare, se lo vuole una approfondita riflessione su se stesso e i propri rapporti, sulla propria storia e sui propri condizionamenti: in questo caso la restituzione avvia un percorso di libertà di tutta la famiglia e consente di rileggere tante situazioni e tanti rapporti, in senso evolutivo e di crescita.

### *Un precedente famoso di Restituzione: San Francesco d'Assisi*

Un esempio particolarmente significativo di Restituzione è quello tratto dalla vita di San Francesco d'Assisi.

Francesco era nel pieno della sua meravigliosa e tremenda crisi spirituale, e viveva fuori dalle mura di Assisi, come (dicono le cronache dell'epoca) "un sepolto vivo". Aveva lasciato la vita di

eleganti dispute, divertimenti, affari, grandi ambizioni che aveva coltivato fino a quel momento, e si era ritirato in una grotta. Leggiamo dagli scritti di Tommaso Celano, sulla sua vita:

Finché un giorno, infuocato d'entusiasmo, lasciò la caverna e si mise in cammino verso Assisi, vivace, lesto e gaio... Al primo vederlo, quelli che lo conoscevano com'era prima presero ad insultarlo, gridando che era un pazzo e un insensato, gettandogli fango e sassi. Il padre seppe di quanto stava succedendo e lo trascinò a casa, chiudendolo in un bugigattolo e lì fece di tutto "a parole e botte, per ricondurlo alla vanità mondana". Francesco riuscì a fuggire e portò con sé un gruzzolo di denaro, probabilmente consegnatogli dalla madre, e il padre ricorse alla legge, denunciandolo presso i consoli.

Ad un primo appello dei consoli, Francesco non si presentò, dicendo che non era più sotto la giurisdizione dei consoli, dal momento che era servo solo del "Dio altissimo".

Ma il padre non si dette per vinto: fece ricorso alla magistratura ecclesiastica, presso il vescovo Guido, noto come persona "discreta e saggia". Il vescovo esortò Francesco a restituire i soldi che aveva con sé.

Francesco fece molto di più: si ritirò in una camera attigua alla sala episcopale, "si spogliò completamente" (anche delle mutande, precisa il Celano), depose sui vestiti il gruzzolo e, mostrandosi in questa foggia inconsueta di fronte al vescovo, al padre e a tutti i presenti, disse:

"Ascoltate tutti e cercate di capirmi. Finora ho chiamato Pietro di Bernardone padre mio. Ma dal momento che ho deciso di servire Dio, gli rendo il denaro che tanto lo tormenta e tutti gl'indumenti avuti da lui. D'ora in poi voglio dire: "Padre nostro che sei nei cieli, non più padre mio Pietro di Bernardone".

Il vescovo, considerando attentamente l'uomo santo e ammirando tanto slancio e intrepidezza, aprì le braccia e lo coprì con il suo mantello.

Francesco restituisce al padre tutto quello che, dal punto di vista della personalità, gli ha dato. E, in particolare, gli rende l'attaccamento per la vita mondana, la ricchezza e gli averi. Quale opportunità migliore, per lo sviluppo spirituale di un ricco mercante di stoffe, quella di avere un figlio come Francesco, che ha fatto della ricchezza dell'anima la bandiera della sua vita?

La Restituzione alla famiglia è dunque il primo passo per riconoscere se stessi come appartenenti ad un tutto più grande, spostando lo sguardo verso una prospettiva dove la famiglia d'origine è solo il primo sistema di cui veniamo a far parte, e non è neanche quello più importante e fondamentale, per il nostro sviluppo evolutivo e di coscienza.

#### *Difficoltà e resistenze nel processo di Restituzione*

Nel percorso di restituzione emergono, regolarmente, una serie di resistenze e difficoltà, che segnalano altrettante prove di sviluppo nell'evoluzione della coscienza.

Sintetizziamo di seguito le principali difficoltà:

-La paura del processo di separazione e svincolo dalla famiglia, conseguente e intrinseco alla restituzione stessa;

-la paura dell'ignoto, di abbandonare ciò che è conosciuto bene e rassicurante (i valori e le modalità familiari), con ciò che, almeno in un primo momento, appare sconosciuto e nuovo per la personalità;

-la paura di perdere i propri cari, accompagnata spesso da fantasie particolarmente catastrofiche di perdita;

-vecchi ed erronei insegnamenti legati alle varie forme di condiscendenza e adesione nei rapporti con i genitori.

Per illustrare il processo di restituzione e gli effetti che esso assume, sul piano del processo terapeutico di cambiamento, descriviamo di seguito il caso di Maria.

#### *La storia di Maria*

Maria richiede di iniziare un lavoro terapeutico nell'Aprile del 2002. Ha 22 anni, ed è una studentessa di Medicina, presso l'Università degli Studi di Roma La Sapienza. Maria è calabrese, di un paese in provincia di Catanzaro.

La sua famiglia è così composta: padre di 43 anni, che svolge attività di allevatore di ovini. La madre ha 43 anni, è casalinga e sostiene il marito, specie nella produzione di latticini di origine ovina. Maria ha un fratello più piccolo di 4 anni, che nel 2002 frequenta la scuola superiore.

Maria chiede di lavorare su di sé perché ritiene che la sua vita quotidiana sia invalidata da alcuni sintomi, che collocheremo poi nel quadro diagnostico degli attacchi di panico.

Ciò che più di ogni altra cosa incide nella vita di Maria è la pressione al petto accompagnata da tachicardia che la opprime di continuo e la paura improvvisa di morire o di avere, comunque, un contatto con la morte (per esempio la morte di persone care). Inoltre, nel quotidiano, fatica nel realizzare qualsiasi tipo di attività da sola, richiedendo sempre la vicinanza di qualcuno e della madre in particolare, residente in Calabria, con la quale ha uno stretto e continuo rapporto telefonico.

Ripercorrendo la storia di Maria attraverso il Genogramma, l'Anamnesi Fotografica e il racconto globale della sua storia nei dettagli, emerge la presenza di un forte rapporto simbiotico con sua madre, nell'ambito del quale, Maria si pone come contenitore dell'angoscia materna (risultando esserne l'unica confidente), sia per questioni generali che su aspetti fortemente intimi, come quelli riguardanti la coppia dei suoi genitori.

Emergono, quindi, alcuni aspetti evidenti di simbiosi non risolta, che fino a quel momento Maria ha inteso come "normali rapporti tra madre e figlia". In particolare, Maria diviene contenitore di sua madre, nel seguente modo:

- La madre sospetta tradimenti continui da parte del padre, e chiede ad Maria, anche quando era bambina, di andare con lei per seguire suo padre e vedere cosa fa;
- la madre utilizza Maria per comunicare informazioni al padre, specie laddove la coppia è in un momento di conflitto (triangolazione);
- la madre chiede a Maria continue rassicurazioni alle sue ansie ed insicurezze, chiamando continuamente la figlia e caricandola di vissuti propri non elaborati, che la stessa Maria non è in grado a sua volta di sintetizzare ed elaborare;
- la ragazza, inoltre, sin da bambina, viene esposta più volte all'ascolto o alla visione dei rapporti sessuali consumati dai genitori, talvolta anche a seguito di un forte litigio e, quindi, connotati da valenze emotive che richiamano violenza e forte passione sessuale. In alcuni casi, Maria ricorda di aver dormito nello stesso letto dei suoi genitori, mentre loro avevano rapporti sessuali.

Appare evidente che la ragazza è tenuta all'interno di un rapporto in un ruolo centrale, essendo caricata da tutto ciò che viene vissuto nella coppia coniugale, e da sua madre in particolare. Si stabilisce così, nel tempo, un patto di tacito accordo tra madre e figlia, fondato su una simbiosi che non prevede separazione, evoluzione e crescita di nessuna delle due parti. Tutto questo produce in Maria una forte insicurezza insieme alla necessità evolutiva di distaccarsi da sua madre.

Il trasferimento a Roma per studiare, rappresenta una prima possibilità di rottura di tale simbiosi e, di lì a poco, emerge il sintomo che inizia a prendere piede, esprimendo la simbiosi presente e la necessità/possibilità di risolverla, per poter iniziare realmente a "respirare", senza dover bloccare il respiro al petto, come accade appunto in un attacco di panico.

La paura della possibile separazione muove una paura incontrollata e non gestibile, insieme all'impossibilità di respirare correttamente, come se i polmoni non fossero più due, ma uno solo, essendo sempre stati confusi tra madre e figlia.

Tale insicurezza si riversa poi su diversi ambiti della sua vita, in particolare sullo studio. Maria sembra non aver chiaro se la scelta della facoltà intrapresa, sia realmente dovuta ad un suo vivo interesse, o se si tratta di un'idealizzazione, seguita per potersi distaccare dalla casa familiare. Inoltre, l'insicurezza agisce anche sulla capacità di portare avanti gli studi; Maria non riesce a concludere alcun esame, per diversi mesi.

E' evidente che Maria necessita di realizzare un percorso di sana Individuazione, appropriandosi di tutto ciò che le appartiene realmente, distaccandosi da ciò che vive per conto di altri. Emerge, quindi, la necessità di passare da una posizione del tipo "morte mia, vita tua", ad una fondata su "morte tua, vita mia". Per poi proiettare il rapporto madre figlia, nel futuro, fondato su "vita tua, vita mia".

Nel lavoro che svolge, Maria evidenzia alcune forme-pensiero che la caratterizzano e che, in più occasioni, mantengono in vita gli attacchi di panico; pensieri che ha assorbito nella forte vicinanza con la figura materna.

Tali pensieri sono:

"Ho paura di star bene, perché dopo stai peggio"

"Per vivere bene ho bisogno di stare male"

"Chi sono io? Non lo so. Come posso fare? Non lo so"

“Come posso capire qual è la mia testa e quali sono i pensieri che prendo dagli altri?”

“Non so gestirmi un rapporto”

“Ho paura di rompere la simbiosi perché rimango sola”

“Io non mi fido degli uomini, come mia madre”

“Mamma ha solo me, mamma senza di me non ce la può fare”.

Il lavoro con Maria, quindi, si fonda sul darle la possibilità, nella relazione terapeutica, di stabilire una simbiosi sana, che sia di transizione tra la simbiosi con la madre e la propria Individuazione. La simbiosi terapeutica diviene, quindi, lo spazio alternativo al rapporto con la madre, dove la “madre terapeutica” di Maria non le chiede di prendersi cura di sé, ma le offre uno spazio dove poter crescere, e dal quale poi poter uscire, senza sensi di colpa o fantasie di morte (come accaduto per il contenitore materno).

Maria si lascia accompagnare in questo percorso con una forte tenacia e fiducia, riuscendo, nel tempo, ad individuare i punti di simbiosi involutiva, intessuti con la madre e i nodi di distacco, agito invece con il padre. Maria, infatti, a causa della visione materna (fatta propria), ha visto e vissuto suo padre, come un uomo assolutamente negativo e di cui non è possibile fidarsi.

Il processo di Individuazione, oltre alla riflessione e alla visione rinnovata del rapporto con i genitori, viene a definirsi in maniera particolare, attraverso la realizzazione del processo di restituzione, attraverso il quale, la ragazza restituisce in una lettera, gli aspetti di maggiore sostegno, e quelli di maggiore difficoltà avuti in eredità sottile da un genitore e dall'altro. Sancendo in tal modo l'inizio di una nuova vita, da adulta, liberata dagli aspetti più invischiati che i genitori hanno deciso, inconsapevolmente, che lei vivesse per sé e con loro.

Nella lettera alla madre Maria restituisce, fondamentale, l'essere stata utilizzata come contenitore, la triangolazione subita e la violenza a cui è stata esposta più volte, la mancanza di protezione dalle paure, che sono invece state scaricate su Maria, affinché le vivesse al posto della madre. Maria invita sua madre a prendersi, quindi, cura di se stessa, utilizzando un contenitore adeguato e non più sua figlia.

Al padre Maria restituisce la distanza, la freddezza, la mancanza di esempio mentale e di responsabilità paterna (il padre non è in grado di gestire bene il denaro, il lavoro, ecc.), così come la responsabilità nell'averla esposta ai loro rapporti sessuali.

Ancora prima della realizzazione della lettera ai genitori, anche solo attraverso il lavoro di individuazione dei punti di simbiosi da sciogliere, i sintomi degli attacchi di panico si riducono notevolmente. Persiste per un breve periodo di tempo la difficoltà di dormire da sola, la paura di venire a contatto con eventi tragici (come il suicidio o la morte di persone conosciute).

Successivamente alla consegna delle lettere avvengono interessanti trasformazioni:

- La madre risponde con commozione e calore alle parole della figlia, ed inizia un suo percorso terapeutico individuale, decidendo, quindi, di occuparsi di sé stessa in modo più autonomo e consapevole;
- il padre mostra di comprendere in parte ciò che la figlia gli rimanda (ha una mente molto semplice ed adolescenziale), anche se evita di esporla a situazioni che non la riguardano;
- Maria riprende gli studi con successo, riuscendo ad assistere anche ad un'autopsia presso l'Università, senza paura del contatto con la morte (che precedentemente le avrebbe impedito tale esperienza);
- Maria riesce ad iniziare un rapporto di coppia stabile, nel quale inizia ad accompagnare il suo ragazzo ad individuare a sua volta il legame simbiotico con la propria madre (che, in talune occasioni, tenta, infatti, di intervenire in maniera evidente nella vita di coppia).

Il sintomo dell'attacco di panico scompare del tutto, e Maria acquisisce solidità maggiore, chiarezza sui propri confini e sulle possibilità della propria personalità, divenendo individuata.

Nel Settembre 2008, mentre il suo percorso terapeutico volge al termine, Maria deciderà di tornare a vivere in Calabria, proseguendo lì gli studi, affittando un appartamento vicino all'Università, non tornando, quindi, a vivere in famiglia, nonostante la casa genitoriale sia distante solo cinque chilometri dall'Università. Dopo aver sciolto la simbiosi, per lei vivere fuori regione per studiare non ha più senso, dato che il primo trasferimento (agito inconsapevolmente) era stato necessario per individuare e sciogliere la simbiosi presente nel rapporto con sua madre.

Dopo 8 mesi dal termine del lavoro viene realizzato con Maria un follow up, e la ragazza dice di non avere più manifestato alcun sintomo, pertanto, l'effetto terapeutico persiste nel tempo. Maria, inoltre, riferisce che gli studi proseguono bene e che sta iniziando a preparare con il suo ragazzo, il futuro matrimonio.

#### *Bibliografia*

Assagioli, R. (1978). *I tipi umani*. Firenze: Ed. Istituto di Psicosintesi.

Assagioli, R. (1993). *Psicosintesi. Per l'Armonia della vita*. Roma: Casa Editrice Astrolabio.

Bowlby, J. (1982). *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

Holmes, J. (1994). *La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola*. Milano: Raffaello Cortina

Sepe, D., Onorati, A., Rubino, M.P., Zeppetella, L., Folino, F., & Miggiano, E. (2011, 15 aprile). La "Psicologia Armonica del Sé": una visione sistemica dell'uomo ed una visione transpersonale delle relazioni. *Psicosintesi*, 15