

STEFANIA ROCCHI

NEURODIVERGENZE E COPPIE

Il viaggio di Norma tra domande e possibilità

Collana Psiche e dintorni

diretta da *Francesca Mamo e Loredana Petrone*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma

tel. 06.39738315 – email: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2026

Stefania Rocchi, è psicologa clinico-dinamica, sessuologa e criminologa. Si occupa di relazioni, trauma, neurodivergenze e comportamento umano, integrando sguardo clinico, ricerca forense e divulgazione psicologica. Nel suo lavoro intreccia narrazione, attaccamento e mentalizzazione, portando la psicologia dentro la vita quotidiana di adulti, coppie e famiglie. Lavora come libera professionista e collabora con scuole, enti e professionisti nella progettazione di percorsi formativi su attaccamento, educazione emotiva, sessualità e prevenzione della violenza. Insegna Mindfulness e conduce percorsi individuali e di gruppo sui temi dell'identità, dell'intimità e delle dinamiche relazionali.

In copertina: realizzazione a cura di Ellipoison.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice

PREFAZIONE (<i>Federica Latta</i>)	VII
PROLOGO	IX
NOTA D'AUTRICE	XI

PARTE I

1 – Norma come Mito	3
<i>La norma come costruzione sociale</i>	3
<i>La ferita psichica della normalità</i>	4
<i>La vergogna come linguaggio della norma</i>	5
<i>Norma come archetipo e come difesa</i>	6
<i>La norma e la neurodivergenza</i>	6
<i>La curva di Gauss: quando la media diventa morale</i>	7
<i>Verso una nuova definizione di umano</i>	8
2 – Quando il corpo conosce prima della mente	9
<i>Cos'è la neurodivergenza</i>	9
<i>Il corpo come primo linguaggio</i>	12
<i>Cosa include la neurodivergenza</i>	14
<i>Il linguaggio come traduzione imperfetta</i>	16
<i>Pensare "in colonna"</i>	18
<i>Attaccamento e regolazione</i>	20
<i>Il mondo interno come spazio sensoriale</i>	23
<i>Clinica della traduzione</i>	25
<i>Il mondo relazionale: appartenere senza tradursi</i>	27
3 – L'altro come rumore o risonanza	29
<i>Quando l'altro è troppo</i>	29
<i>Rumore e risonanza</i>	30
<i>La fatica di mentalizzare</i>	32
<i>Traduzioni narcisistiche errate</i>	34
<i>Clinica delle incomprensioni</i>	36
<i>Dalla incomprensione alla ferita relazionale</i>	37
<i>Riparare senza normalizzare</i>	39

4 – Il trauma che non fa rumore	41
<i>Quando l'incomprensione diventa condizione</i>	41
<i>Trauma relazionale e neurodivergenza</i>	43
<i>Attaccamento sotto stress</i>	44
<i>Il corpo che anticipa</i>	46
<i>Perchè non sembrava niente</i>	47
<i>Il corpo che smette di fidarsi</i>	49

PARTE II

5 – Le danze dell'incontro	53
<i>Come amano i neurodivergenti</i>	53
L'amore ADHD: l'amore che corre, inciampa e torna	53
L'amore autistico: l'amore che costruisce, non invade	54
L'amore plusdotato: l'amore che pensa, brucia e vede troppo	55
<i>Le traduzioni sbagliate</i>	56
Quando l'ADHD viene scambiato per dipendenza affettiva	56
Quando l'autismo viene scambiato per narcisismo	57
Quando la plusdotazione ti fa sentire inferiore	57
ADHD, opportunità e coppia: una distinzione necessaria	58
<i>Le due danze</i>	59
<i>ND/NT: una danza a una sola traduzione</i>	61
Autismo/NT. La presenza che può sembrare distanza	61
ADHD/NT. L' intensità che può sembrare incostanza	62
Plusdotazione/NT. la profondità può essere un eccesso	62
<i>ND/ND: una danza a specchio, mai identica</i>	63
Autistico/Autistico	63
ADHD/ADHD	63
Plusdotato/Plusdotato	64
Autistico/ADHD	64
Autistico/Plusdotato	64
ADHD/Plusdotato	65
<i>Comparazione tra diversi funzionamenti nella relazione</i>	65
<i>Restare, scegliere, cambiare, andare</i>	66
6 – Le danze nella stanza di terapia	69
<i>Comprendere non è giustificare</i>	69

Indice generale

<i>Le stanze della terapia</i>	70
Caso 1. Quando uno sente troppo e l'altro non sente abbastanza	71
Caso 2. Il tempo spezzato	73
Caso 3. Quando la mente corre più veloce del corpo dell'altro	75
<i>Conclusioni</i>	78
7 – L'altro come rumore o risonanza	79
<i>Mentalizzazione implicita ed esplicita: dove iniziano gli equivoci</i>	79
<i>Quando l'altro diventa rumore: l'esperienza del partner NT</i>	81
<i>Quando l'altro diventa risonanza: l'esperienza del partner ND</i>	81
<i>La danza dei due mondi: quando ND e NT non riescono a mentalizzarsi</i>	82
<i>Ricostruire il ponte: il linguaggio comune</i>	82
8 – Sessualità e sintonie sensoriali	85
<i>La sessualità come campo di regolazione</i>	85
<i>Sensorialità e risposta erotica</i>	86
<i>Desiderio, eccitazione e consenso</i>	88
<i>I miti sulla sessualità neurodivergente: ipersessualità, asessualità, tradimento</i>	89
<i>Quando i ritmi non coincidono</i>	90
<i>La mansionale: origine, senso e uso nelle coppie neurodivergenti</i>	92
<i>Quando la mansionale non basta</i>	93
9 – Il legame che eccede	97
<i>Il legame che diventa troppo</i>	97
<i>Trauma relazionale neurodivergente</i>	98
<i>Ridefinire la reciprocità</i>	100
<i>L'amore che eccede la propria regolazione</i>	101
<i>La cura dell'eccedenza</i>	103

PARTE III

10 – La clinica come traduzione	107
<i>La clinica come spazio di traduzione</i>	107
<i>Lo studio come primo spazio di regolazione</i>	108
<i>Quando il linguaggio non è verbale: immagini, numeri, configurazioni</i>	109
<i>La tecnica del "museo": dare forma a ciò che non può ancora essere detto</i>	110
<i>Embodied empathy: sentire prima di capire</i>	112
<i>La frustrazione del clinico</i>	113

NEURODIVERGENZE E COPPIE

<i>La mentalizzazione come ponte tra mondi</i>	114
<i>La clinica come cura del ritmo, non della patologia</i>	116
11 – Clinica trasformativa e pratiche sensoriali	117
<i>La clinica che nasce dal corpo</i>	117
<i>Il setting come intervento clinico</i>	117
<i>La postura del professionista</i>	118
<i>Lavorare con le coppie ND/NT</i>	119
<i>Riparare il linguaggio emotivo</i>	119
<i>La clinica come spazio di trasformazione possibile</i>	120
12 – L'umano eccedente	121
<i>La diversità come condizione originaria</i>	121
<i>Un mondo costruito per un solo ritmo</i>	122
<i>Il diritto a una lingua propria</i>	122
<i>L'eccedenza come struttura dell'umano</i>	123
<i>Norma: dove tutto torna</i>	123
POSTFAZIONE (Amalia Prunotto)	125
GLOSSARIO PER ORIENTARSI NEL TESTO	127
RINGRAZIAMENTI	131
BIBLIOGRAFIA	133

Prefazione

Parlare di coppia oggi è un atto necessario: come ci ricorda Esther Perel, la qualità della nostra vita dipende dalla qualità delle nostre relazioni. Negli ultimi decenni, la psicologia e la psicoterapia hanno compiuto un passaggio fondamentale, evolvendo dal tradizionale focus individuo-centrico verso una prospettiva più relazionale.

In questo paradigma, l'ascolto dell'altro non è solo un atto di cura, ma uno specchio essenziale: è nel confronto con l'altro e con la sua diversità che riusciamo a delineare i confini del nostro 'io' e scoprire chi siamo. Solo attraverso la comprensione di noi stessi possiamo aprirci a una connessione autentica. Tuttavia, il legame con l'altro è, per definizione, un territorio complesso; richiede coraggio nel confronto, impegno nell'interpretazione e umiltà nell'accettazione e nell'accoglienza. Oggi le coppie attraversano sfide inedite e manifestano un profondo bisogno di supporto, faticando a navigare tra differenze biologiche, neurodivergenze e complessità culturali.

Oggi la neurodivergenza è una realtà manifesta: che la si ignori o la si accolga, il mondo si sta finalmente aprendo alla consapevolezza che esistono funzionalità cerebrali differenti. In questo scenario, l'autrice compie un atto fondamentale: rende visibile e comprensibile ciò che, pur essendo presente, è stato per troppo tempo ignorato.

Troppo spesso tendiamo a negare le differenze o a sminuirne l'impatto, finendo per incoraggiare il mascheramento e forzando un adattamento a modelli normotipici che soffocano la comunicazione e l'autoaccettazione. Queste pagine ci offrono invece una mappa per superare la vergogna: quel sentimento che si nutre di segretezza e isolamento. Per anni, le persone neurodivergenti sono state respinte o incomprese, spesso all'interno dei propri nuclei familiari, subendo traumi relazionali profondi. Questo libro ci invita a non arrenderci di fronte alla complessità, ma a restare in ascolto di noi stessi e degli altri con coraggio.

Come in una pratica di mindfulness relazionale, l'opera esorta i professionisti a non rifugiarsi in risposte precostituite, ma a sostare nell'ascolto con curiosità e consapevolezza. Ci mostra che ogni linguaggio, ogni dialogo e ogni relazione possiedono un ritmo proprio: i funzionamenti neurodivergenti non sono enigmi insolubili, ma mondi che possono essere compresi utilizzando gli strumenti giusti.

Il confronto non deve essere una sottrazione, ma una fonte di arricchimento: un invito ad aggiungere senza togliere, ad ampliare senza restringere, rafforzando il senso di appartenenza oltre la forzatura dell'adattamento. Il confronto senza giudizio è una forma di rispetto sia verso noi stessi che verso gli altri. L'autrice ci insegna ad apprezzare la diversità delle esperienze umane e a coltivare quella forza vitale, creativa, curiosa e connessa, che abita in ognuno di noi. Abbiamo tutti bisogno di intelligenza relazionale per diventare agenti attivi nei nostri legami, vedendo l'altro per ciò che è realmente, senza cadere negli stereotipi o in quegli schemi del passato che ci volevano vittime di mancanze o rifiuti. È un invito coraggioso a uscire dalla prigione in cui a volte ci sentiamo bloccati, intrappolati in meccanismi che generano impotenza e solitudine. Leggendo, ci rendiamo conto che spesso non esiste un carceriere esterno: siamo noi, talvolta, a restare intrappolati in una rigidità che ci impedisce di scoprire la nostra vera natura e quella di chi abbiamo di fronte.

Come psicologa e psicoterapeuta che lavora quotidianamente con la neurodivergenza, ho trovato in questo libro una strada preziosa per la comprensione, capace di scardinare pregiudizi e mostrare la ricchezza insita nella differenza. È un'opera poetica e necessaria, che ci sprona ad andare oltre l'etichetta diagnostica e l'individualismo, per esplorare i nostri limiti e incontrare, finalmente, l'altro.

Dott.ssa Federica Latta

Prologo

Se Norma si guarda allo specchio, non si riconosce.

C'è qualcosa di estraneo nella linea del suo viso, una compostezza che non le appartiene. Ha imparato a tenere insieme ciò che trabocca, a sorridere quando sente troppo, a parlare quando vorrebbe tacere.

Norma è un'idea, non una donna: un confine collettivo, un modo per distinguere ciò che è giusto da ciò che è "troppo".

Ma sotto la pelle ordinata del suo riflesso, qualcosa pulsa.

È la vita che non si adatta, la voce che eccede, la differenza che non si lascia addomesticare. Norma tenta di ignorarla: si aggiusta i capelli, tira indietro le spalle e prova a rientrare nella forma.

L'immagine nello specchio trema, vibra, cambia contorno.

È lì che inizia la storia di questo libro: nella crepa che separa "l'apparenza" dal "sentire".

Chi vive la neurodivergenza conosce bene quella crepa.

La crepa è il luogo in cui le parole non bastano, dove l'amore inciampa nel rumore, dove la relazione diventa traduzione.

Lì non esiste un "giusto modo" di amare, di pensare, di essere: esiste soltanto il tentativo continuo di farsi comprendere senza smettere di essere sé stessi.

Questo libro parla di quella frontiera, sottile, viva, a volte dolorosa, tra la norma e il mondo interno di chi non vi si specchia.

Parla delle coppie che si cercano e si perdono nel linguaggio, dei corpi che si toccano senza sentirsi, dei professionisti che provano a farsi ponte tra due mondi sensoriali.

Parla dell'umano quando non entra nelle definizioni, costringendoci a riscriverle.

Perché forse, se Norma si guarda ancora una volta allo specchio, non cercherà più di riconoscersi.

Imparerà, piuttosto, a guardarsi davvero.

E se un giorno Norma perdesse la sua immagine, resterebbe il corpo: il respiro che non chiede permesso, il battito che non si accorda a nessun metronomo.

Rimarrebbe la pelle che sente, la voce che trema, la confusione viva del desiderio.

Rimarrebbe l'umano, spogliato del dovere di essere comprensibile.

Senza immagine, Norma non sarebbe più "giusta" né "sbagliata": sarebbe viva.

Potrebbe inciampare, dire troppo, tacere male, ma almeno sarebbe presente.

Nel vuoto lasciato dallo specchio infranto si farebbe spazio la possibilità: quella di ricominciare da sé, non da come dovrebbe apparire.

Quando la forma cede, appare la sostanza.

La sostanza, a volte fragile, a volte ruvida, è ciò che lega tutti noi: neurotipici, neurodivergenti, anime in disaccordo con il mondo.

La clinica, in fondo, è questo: un luogo dove le immagini si perdono, e restano le persone.

Nota dell'Autrice

Questo libro nasce da una pratica clinica quotidiana, non da una teoria da dimostrare. Scrivo come psicologa clinico-dinamica, non come psicoterapeuta, e questo non è un dettaglio formale: è una postura. Il mio lavoro non consiste nel curare patologie né nel correggere funzionamenti, ma nell'ascoltare come le persone abitano il proprio mondo interno e come cercano, spesso con fatica, di incontrare quello dell'altro.

Nel lavoro, e nella mia vita, ho incontrato e vissuto molte coppie e molti individui che non si riconoscevano nei modelli relazionali dominanti. Persone neurodivergenti e neurotipiche che si amavano, ma non riuscivano a capirsi. Che sentivano troppo, o troppo poco, o in modo diverso. Che venivano lette come difficili, rigide, fredde, eccessive, quando in realtà stavano semplicemente rispondendo al mondo con il proprio ritmo.

Questo libro non è un manuale clinico, né una guida alla coppia "che funziona". Non offre soluzioni rapide, né promesse di armonia. Non insegna a diventare compatibili. Prova, piuttosto, a rendere leggibile ciò che spesso viene vissuto come caos: i ritmi che non coincidono, i linguaggi che non si incontrano, i corpi che si difendono quando l'intensità supera la soglia.

Ho scelto di non separare la teoria dall'esperienza, né la clinica dalla dimensione umana. Per questo ho scritto un libro che attraversa il corpo, la relazione, la sessualità, il limite e l'eccedenza, senza cercare di normalizzarli. Credo che la sofferenza relazionale, soprattutto nelle neurodivergenze, nasca raramente da una mancanza. Più spesso nasce da un eccesso non riconosciuto, da un adattamento prolungato, da una traduzione che non è mai avvenuta.

Questo testo nasce anche dal dialogo con molti professionisti come psicologi, educatori, operatori della cura che lavorano quotidianamente

accanto alla neurodivergenza e che spesso si trovano disarmati davanti a ciò che non rientra nei modelli consueti.

La neurodivergenza, nel lavoro clinico ed educativo, può diventare un muro non per mancanza di competenza, ma per assenza di strumenti di lettura adeguati al ritmo, al corpo e al linguaggio di questi funzionamenti.

A loro questo libro intende offrire non protocolli, ma strumenti concettuali e clinici: mappe, posture e chiavi di traduzione. Non per normalizzare, ma per rendere abitabile l'incontro. Perché lavorare con la neurodivergenza non significa sapere di più, ma saper stare diversamente.

Norma accompagna questo testo come una presenza discreta. Non è un personaggio nel senso narrativo del termine, né un artificio letterario. È una posizione. È il luogo interno da cui ho scritto e, forse, il luogo da cui molti lettori leggono. Norma è ciò che resta quando smettiamo di chiederci come dovremmo essere, e iniziamo a domandarci come funzioniamo davvero in relazione agli altri.

Se questo libro avrà una funzione, non sarà quella di spiegare di più, ma di permettere una sosta. Una sosta nel corpo, nel ritmo, nella differenza. Una sosta che non chiede di decidere subito, né di aggiustare, né di scegliere tra restare o andare. Ma solo di ascoltare con maggiore precisione ciò che accade.

Scrivere, per me, è stato un atto di responsabilità clinica. Non è un libro per dare risposte, ma per creare le giuste domande.