19/03/2018

Il caso di I. – Un camaleonte emozionale

Margherita Zorzi – Gruppo I

*Premessa*

Scrivo questo resoconto entro la proposta di lavoro del Prof. Massimo Grasso rispetto al modulo di insegnamento “Modelli e tecniche dell’interpretazione in psicoterapia: analisi di casi clinici”. L’obiettivo è quello di condividere ipotesi interpretative circa un caso di psicoterapia che sto seguendo presso il mio studio privato ma anche di riflettere e sviluppare alcune questioni che, partendo da esso, parlano del processo di costruzione dei rapporti con i colleghi, con la Scuola e con la professione psicoterapeutica privata più in generale.

*La fase istituente: Ma chi ti conosce?*

I. mi contatta su internet tramite un sito di psicologi sul quale a gennaio 2018 ho attivato un profilo professionale. Si tratta di un portale che ho conosciuto grazie all’esperienza resocontata da una specialista SPS nel seminario sullo Studio Privato di novembre 2017. Oltre a una breve presentazione è richiesto di indicare i titoli, il percorso formativo e professionale, gli ambiti di intervento, uno o più indirizzi di riferimento, gli orari, le tariffe ecc.

I. è la prima persona che mi contatta tramite questo portale. Sul messaggio scrive di sentirsi “come un camaleonte” e che non sa più come uscire da questo “buio” che la circonda. Dice inoltre di aver ingerito molte pasticche di valium e che questo l’ha molto spaventata, convincendola a cercare un aiuto. Più tardi ci sentiamo telefonicamente e in lacrime mi dice che non ce la fa più e che è molto spaventata perché non ha mai fatto un percorso psicologico e non sa come funziona, sente solo di stare troppo male e di volerne parlare con qualcuno. Nonostante mi abbia contattata per la sede a Bracciano, accetta di venire nello studio di Roma perché ho una disponibilità più ravvicinata e lei sente l’urgenza di incontrarci. Concordiamo un incontro per la settimana successiva. Alla fine della telefonata mi sento agitata e spaesata. Faccio anche una serie di fantasie vagamente paranoidi in cui immagino che sia tutto finto o peggio che I. arriverà in studio per derubarmi o per farmi del male; mi dico: “ma chi la conosce questa?”. Provo a non sprofondare nel delirio e rifletto sul fatto che il tipo di invio, nega quel tipo di affidabilità data da un rapporto condiviso (quello che solitamente avviene per esempio con gli invii tramite colleghi) e che questo probabilmente ha attivato una serie di preoccupazioni, paure da entrambe le parti; che forse anche lei, al di là del sentimento d’urgenza, si sta chiedendo chi sono io. A tratti l’intera faccenda della pubblicizzazione su internet mi sembra insostenibile, sento il peso di un invio non sostenuto da un contesto relazionale riconoscibile e mi dico che probabilmente non verrà all’appuntamento. Nei giorni successivi quasi evito di pensarci.

Prima di incontrarla di persona passano tre settimane: la prima disdice l’incontro ma chiede di sentirci telefonicamente, la seconda è fuori dall’Italia per lavoro e la terza riusciamo a incontrarci.

*Quanto è difficile fidarsi di un invio?*

Contrariamente alle mie aspettative, I. si presenta puntuale all’appuntamento. Mi dico che forse sta prendendo la faccenda più seriamente di quanto mi aspettassi, e forse anche di quanto ho fatto io finora. Per qualche motivo me la immaginavo più sfatta mentre, nonostante abbia un viso stanco, è una donna di 35 anni curata e con degli occhi azzurri molto belli. Mi sembra piuttosto disinvolta, si guarda poco intorno e comincia subito a parlarmi di sé e del suo lavoro legato alla gestione di attività nell’ambito della ristorazione e che la porta spesso a viaggiare come ha già fatto in passato. Non appena accenna alla sua famiglia scoppia a piangere e dice che è questo il motivo per cui è qui, che pensare ai progetti che vorrebbe realizzare la fa star male perché con questo “buio sottostante” che sente accompagnarla, sa che sarà impossibile raggiungere i suoi obiettivi. Racconta del rapporto complicato con la sorella, più grande di lei e con un passato di tossicodipendenza, alcolismo e comportamenti devianti in generale. Riprendendo la metafora del camaleonte, parla di un’infanzia felice ma continuamente segnata dall’attenzione nei confronti della sorella che assorbiva interamente sia lei che i genitori e dal sentimento di I. di doversi adattare a ogni circostanza “senza dare problemi”, fino a diventare quasi invisibile. Ricorda che quando veniva sgridata dai suoi genitori provava un’angoscia fortissima che nel periodo adolescenziale l’aveva portata a desiderare di scomparire, pur di non sentirsi colpevole. Scriveva sul suo diario “voglio morire”. Le dico che quando il camaleonte si poggia su qualcosa fa sembrare che rimanga tutto uguale (senza emozioni), ma che poi non è così.

Quando le chiedo come mai ha deciso proprio ora di rivolgersi a uno psicologo, mi racconta l’episodio delle pasticche di valium. Dice che non sa bene perché l’ha fatto, era la sera del suo compleanno ed era andata a cena con suo marito. Fra le altre cose avevano parlato del rapporto tra lei e sua sorella e questo, come spesso accadeva, aveva portato il marito ad “accusarla” di essere troppo buona, di pensare troppo agli altri e a ciò che pensano di lei. Questo l’aveva fatta arrabbiare perché invece I. dice di sentirsi “invidiosa e giudicante ma che semplicemente non ha il coraggio di esprimerlo”. Quella sera aveva bevuto più del previsto e alla fine, mentre suo marito credeva che sarebbero andati a casa insieme, I. aveva deciso di tornare nella sua casa a Ostia da sola. Nel viaggio di ritorno aveva pianto disperatamente e, una volta arrivata a casa, aveva sentito di volerla fare finita. Il giorno dopo, raccontando l’accaduto alla sua migliore amica si era “convinta” della necessità di rivolgersi a uno specialista e aveva cercato un contatto.

Pur avendoci pensato per gran parte del colloquio, non riesco a chiedere esplicitamente a I. il motivo per cui si è rivolta a uno psicologo su internet e capisco che questo ha a che fare con un sentimento di vergogna, di sfiducia nei rapporti, che sento di condividere nel rapporto con I. Nonostante senta di aver mancato qualcosa non parlandone, sento il bisogno di riflettere meglio sul modo in cui simbolizzo prima di tutto il mio essere lì come “psicologa trovata su internet” per evitare di agirlo nel rapporto con I. Il contesto “internet” che ci accomuna, sembra essere stato simbolizzato da entrambe come il luogo dell’anonimato, dell’invisibilità, ma anche della diffidenza, data dalla mancanza di relazioni affidabili che solitamente mediano e costruiscono il rapporto di invio. Un luogo in cui “il buio” sembra essere prima di tutto quello relazionale facendoci sentire entrambe sole e colpevoli di esserlo.

*Fatti-vissuti: Costruire solitudini per evitare frustrazioni.*

Alla fine della prima seduta dico a I. che possiamo utilizzare i successivi tre incontri per esplorare meglio la sua domanda ovvero, riprendendo alcune sue questioni, per occuparci del rapporto tra il suo desiderio di chiedere aiuto e il sentimento di fallimento e forse di vergogna che tuttavia questo le provoca**.** Parlo poi del compenso e della fatturazione. Da quel momento ho l’impressione che I. si irrigidisca, mi chiede se “è questa la psicoterapia”, ovvero un luogo in cui “si chiacchiera”. Le chiedo che idea si era fatta rispetto a questo incontro. Dice che si aspettava che sarebbe stato “qualcosa di più forte”, mentre invece ha sentito tutto facile. Le dico che quando dice che le cose le sono sembrate facili la sento delusa. Dice che un po' è così ma che forse è lei che si aspetta tutto subito quando in effetti ha avuto un ascolto “pulito”, non giudicante. Mi sembra stia cercando un modo per convincersi di aver pagato qualcosa di “buono a priori”, ma continuo a sentirla molto infastidita fino alla fine dell’incontro.

La settimana successiva I. torna a studio. Mi dice che nell’incontro precedente si era sentita effettivamente delusaperché era convinta che ci sarebbe stato più “scambio verbale” e che invece aveva sentito di aver parlato solo lei. Quel giorno si era sentita molto scombussolata, anche a livello fisico e questa cosa l’aveva turbata. Nei giorni successivi, però, aveva sentito che l’aver “parlato solo lei” le aveva dato la possibilità di riflettere sui pensieri che aveva fatto e su ciò che aveva detto. Aveva pensato che era stata una cosa profondamente nuova, molto diversa da ciò che spesso ricerca nella relazione con gli altri, ovvero soluzioni e consigli. Le dico che nella scorsa seduta avevo percepito che se da una parte ricercava una “soluzione” in tempi brevi, dall’altra avvertiva la “violenza” di questo tipo di relazione (quel “qualcosa di più forte”). I. prosegue dicendo che ora si sente meglio perché ha capito che “è tutto nella sua testa”. Racconta una serie di eventi dell’ultima settimana in cui questo pensiero sembra averle permesso di non essere vittima delle emozioni, dolorose e/o aggressive, che vive nella relazione con l’altro. D’altra parte mi sembra che allo stesso modo questa fantasia l’abbia portata a far fuori anche l’emozione frustrante vissuta nel nostro primo incontro e in generale il rapporto con me, passando di fatto dall’aspettativa di ricevere consigli e soluzioni a quella di aver fatto tutto da sé. Sembra che per I. uno dei modi per far fronte alla frustrazione, alla mancanza, al limite, sia quello di costruire solitudini rassicuranti in cui negando la dipendenza dall’altro, ne nega di fatto anche il rapporto.

*Il tempo e le relazioni: “Non devo farlo subito, non devo farlo da sola”.*

Nella penultima seduta, I. entra chiedendomi scusa per aver disdetto la seduta della settimana precedente e comincia subito a parlarne come prova della sua resistenza nei confronti di questo lavoro insieme che ancora fatica a concepire. Mi parla della difficoltà a mantenere una continuità per vederci e mi chiede se è possibile dilatare gli incontri ogni dieci giorni. Continua dicendo che si chiede spesso se questo spazio le è utile, che prima utilizzava Cristiana – l’amica che le ha consigliato di contattare uno psicologo - per parlare ma che sentiva sempre di doverla compiacere o di voler essere riconosciuta da lei, mentre qui sente di poter “parlare liberamente” e di non essere giudicata. Mi ero riproposta di parlare oggi della strutturazione del setting e questo mi sembra un buon momento per farlo. Dico che oggi è la quarta volta che ci vediamo e che può essere il giorno in cui decidiamo se e come vogliamo proseguire un lavoro insieme. Le parlo di “contratto terapeutico” menzionando fra le altre cose il pagamento delle sedute mancate. Mi allaccio a ciò che ha detto poco prima dicendole che questo è uno degli elementi che le permettono di non essere sopraffatta dai sensi di colpa se per esempio sceglie di non venire, o di venire in ritardo. Che ci permette di pensare queste azioni piuttosto che ridurle subito ad atti scontatamente aggressivi. Dice che in questi giorni si sente più tranquilla e che per esempio quando le prende l’ansia per le cose che deve fare per risistemare la casa si dice “lo farò con calma e poi non sono sola”. Le dico che mi sembra interessante questa associazione (tempo-relazione), che mi chiedo quale sia la controparte: che succede quando in queste situazioni si sente sola? Dice che “vede buio”, che perde un po' i riferimenti. Le dico che per esempio perde quello del tempo, che a quel punto immagina di comprimere nell’immediato. Dice che è così, che quando si sente sola non riesce a “stare nel tempo che serve per far accadere le cose”, un po' come sta facendo qui, aggiunge.

*La dimensione obbligante*

Nel corso dello stesso colloquio, chiedo a I. se quando ha cercato “uno psicologo su internet” si sentiva sola. Non fa riferimento a internet e dice che in quel momento avrebbe potuto parlare solo con uno psicologo, che non aveva altra scelta. Le dico che così facendo ha trasgredito a una regola che sembra molto importante per lei, quella del “fare da sé”. Mentre lo dico penso che ora anche questa trasgressione sta diventato una “nuova regola”: quella del “vieni perché ti fa bene”. Mi chiedo se simbolizzare i rapporti – per primo il nostro - come obbliganti non sia anche un modo per controllare le emozioni, per esempio quelle che derivano da un conflitto, saturandole nel “fatto” di essere aggressiva o viceversa sottomessa a seconda dei casi. Credo che la richiesta di I. di vederci ogni dieci giorni per “essere sicura di rispettare l’impegno” parli anche di questo, della difficoltà a sperimentare e a pensare emozioni conflittuali, ma anche di desiderio, nel rapporto psicoterapeutico che stiamo costruendo.