Guglielmo Propersi 1/11/2018

**Una chiara depressione**

Con questo resoconto vorrei parlare della fase istituente di una consulenza che sto portando avanti nel mio tirocinio di specializzazione presso un CSM romano. E’ un’esperienza che mi offre degli spunti per pensare aspetti riguardanti la professione che vorrei condividere con allievi e docenti.

**Premessa**

Comincio il tirocinio ad Aprile di questo anno presso il CSM di via Monza, a San Giovanni, in un bel palazzo un po’ decadente.

La stragrande maggioranza degli strutturati, compreso il mio tutor, sono psichiatri e il contatto con loro acuisce alcuni interrogativi che mi sto ponendo da un po’. Come detto inizio il tirocinio sei mesi fa e, nell’accordo di capire come funziona un CSM, lavoro una mattina alla settimana insieme al mio tutor nella stanza dove riceve i pazienti, partecipando anche se non regolarmente alle riunioni di equipe che si tengono il giovedì. Lavoro anche per dieci ore, secondo una prassi della ASL Roma 2, nell’SPDC, conducendo insieme a un altro terapeuta gruppi di discussione per pazienti e familiari. La prima cosa di cui mi rendo conto in Via Monza è quanto quella stanza “Studio n.7” assomigli ad un ambulatorio medico: le persone si fermano più o meno mezz’ora, tornando su appuntamento a distanza di un mese; il mio tutor si aggiorna sulla terapia farmacologica che stanno seguendo e sulla loro situazione, se c’è bisogno prescrive e stampa ricette, impiegando gran parte della visita a cercare di far funzionare il sito interno della ASL o a rispondere alle frequenti chiamate che arrivano dal CSM. In questi colloqui cerco con fatica di capire cosa posso fare e mi occupo di domandare o intervenire nei punti che mi sembrano più interessanti e meno approfonditi, provando a costruire una comunicazione che non sia solo un rituale.

Nei primi confronti avuti con il tutor, la cosa che è emersa con più forza è stata l’enorme mole di lavoro a cui è sottoposto per mancanza di risorse e quanto questo influisca su ciò che può fare: si rende conto della parzialità dell’aiuto che offre in quel contesto. Dopo avergli parlato della possibilità che il mio tirocinio possa aiutare a prendere in carico questa grande mole di lavoro, mi propone di seguire in un percorso psicoterapeutico una persona che viene da lui già da un po’ e che rientra nei pazienti non considerati gravi, ossia psicotici.

Nel prendere in carico questa consulenza, circa un mese fa, sento che mi sta molto a cuore e che avverto una forte responsabilità: da qualche tempo mi capita di pensare alla psicologia come una professione residuale, con pensieri fortemente svalutanti. In questo quadro la situazione del CSM mi offre al tempo stesso una grande ricchezza, per esempio riguardo la conoscenza degli psichiatri, ma anche dubbi amletici sull’efficacia della presa in carico del disagio mentale in una struttura pubblica.

Quanto riusciamo ad essere di aiuto come psicologi e come intendiamo la nostra professione? Che cosa offriamo se entriamo nel merito di quanto facciamo? Come lavoriamo e per cosa ci distinguiamo dalle altre professioni?

**I Primi quattro incontri**

P. è un uomo di mezza età, di un bell’aspetto pacato, capelli grigi e barba, statura media. Mantiene nello stile una cura che mi viene da pensare è come ingiallita, residuo di anni addietro, che gli doveva essere molto appropriata quando lavorava come quadro in un importante giornale della Capitale. Da subito penso che mi è simpatico. E’ stato licenziato in seguito ad uno scandalo riguardante il pagamento di consulenti esterni nel suo giornale; scandalo al quale, una volta scoperto, non ha voluto accondiscendere e che l’ha portato di lì a poco a subire mobbing e poi al licenziamento. Questo è l’evento critico che lo getta nella depressione con cui il mio tutor lo descrive, e che lo porta al CSM dopo aver interrotto un rapporto terapeutico che non poteva più permettersi.

Nel primo colloquio, parlando del perché si fosse rivolto al Centro, P. dice che era preoccupato per il suo stato di salute, che non dorme e che si sente in una fase stallo. Questo lo preoccupa e lo disorienta, tanto più che si descrive come una persona del tutto diversa: non abituata all’inattività e a questo sentimento di impotenza. Mi chiede come fare ad essere sereno, dicendomi che si sente come in apnea e non riesce a respirare bene. Nei primi due incontri mi parla del lavoro da cui è stato licenziato, lo descrive con toni lamentosi che mi fanno l’effetto di poter dire solo: “sì è vero, hai ragione!”, torna più volte sullo stallo e sulla richiesta di essere sereno, mi chiede come fare. Gliela propongo come una richiesta senza limiti, la collego all’impotenza che ha sperimentato a lavoro e cerco di valorizzare le risorse che vedo, parlando del nostro rapporto come diverso da uno stallo. Quando, nel terzo incontro, ci scolliamo dal lavoro e parliamo più approfonditamente del suo divorzio inizio a proporgli in modo più ordinato quello che vedo: le categorie di giustizia e ingiustizia con le quali interpreta la sua vita e chi gli sta intorno; i collegamenti tra famiglia, lavoro, divorzio e CSM; la domanda che sembra portarmi di leggere le cose che gli succedono con altre chiavi di lettura.

Parlo di questo caso con la mia psicologa e comincio a mettere a fuoco alcuni punti che sento come una chiave di volta. Il suo modo di pensarsi e l’alta stima che ha di sé deve influire moltissimo sul modo di vivere quello che gli è successo e gli succede. Che cosa significava per lui essere un dirigente di un importante giornale italiano; un “campione” di nuoto negli anni giovanili, sposato con una donna proveniente da una famiglia blasonata; essere stato un leader, intelligente, onesto, anche acculturato se vogliamo? Credo che il suo starmi simpatico riguardi una mia identificazione con lui e che questo abbia a che fare con il mio sentirmi responsabile nei suoi confronti, volendolo aiutare per dimostrare l’utilità della psicologia. E’ come se dentro quella stanza avessi rivissuto l’andare in consulenza dalla mia psicologa, che tanto mi è utile in questi anni, e mi fossi identificato sia con il cliente (piacente, acculturato, vittima di ogni ingiustizia…qualcosa mi risuona!) che con la mia psicologa; volevo essere bravo tanto quanto lei. E così, penso, è come se avessi lasciato la mia sedia vuota: identificandomi a metà con lui e per l’altra metà con una terapeuta idealizzata. La residualità della psicologia, la responsabilità che avvertivo, l’identificazione, mi sembrano la mia coda di paglia e i miei sentimenti riguardo una posizione terapeutica. Fantasie di adeguatezza, confronti con questo o quel professionista mi facevano sentire più attento a me e ai miei processi mentali che a quello che mi diceva. Forse così estremizzo il discorso, ma lo faccio per sottolineare che solo nel momento in cui ho pensato a questi aspetti ho iniziato ad ascoltarlo liberamente. Solo non prendendomi troppo sul serio ho potuto prendere seriamente quello che mi stava dicendo. Allora tutto mi è sembrato più facile e ho cominciato a divertirmi.

Nel nostro ultimo incontro P. mi dice che dopo la prima mezz’ora che parliamo riesce a respirare e questo gli dura per due, tre giorni; senza prendere medicine, dice. Cerca di cambiare punto di vista ma tutto è immutato, è come un labirinto in cui non riesce a vedere la prima lettera dell’alfabeto. Decido di “attaccarlo” e gli dico che io conosco la prima lettera dell’alfabeto, che è la P.! Parliamo del suo non riconoscersi come una risorsa nel rapporto che stiamo costruendo e di come questo lo porti ad avanzare richieste assurde, tipo mi aiuti ad essere sereno; di come questo non sia un desiderio ma uno stato affettivo transitorio, che parla del suo sentirsi con tutti i bisogni e nessuno strumento. Voglio coltivare le risorse che abbiamo costruito e gli dico che “mi aiuti a essere sereno” e “voglio vedere le cose con altre chiavi di lettura” sono due posizioni emozionali diversissime, in cui la prima lo fa fuori mentre la seconda lo implica in un processo di cui solo lui può essere l’artefice.

**Considerazioni conclusive**

Che cos’è la depressione? Tristezza insensata, profonda; cadere nell’omogeneità più scura, giù nella tana del Bian Coniglio ma senza vedere una fine. Queste associazioni sono le prime che mi vengono in mente se la prendo da sola, senza una persona che ne parli. Ma quando ho parlato con P. ho avuto da subito la sensazione che fosse come la punta di un iceberg, in cui la parte sommersa era il modo in cui ha vissuto e vive quello che gli succede, e la “depressione” solo il risultato non esplorato delle sue rappresentazioni.

Quanto riusciamo ad essere di aiuto come psicologi e come intendiamo la nostra professione? Che cosa offriamo se entriamo nel merito di quanto facciamo? Come lavoriamo e per cosa ci distinguiamo dalle altre professioni?

Domande aperte che cerco di capire, provando a metterci un po’ di ironia. E il modo in cui le capisco è anche funzione delle differenze con la psichiatria dentro un Servizio Sanitario. Per quello che ho visto, è come se la diagnosi stendesse un velo sopra le persone e le facesse apparire solo per quello che quella locuzione esprime. Visitando una donna “alcolista” ho visto una donna triste e sola, con desideri difficili da dire e rapporti insensati, ma comunque ricca di storia e sfumature. Parlando con un “depresso” ho visto un uomo in cerca di conferme, incapace di fare i conti con i propri limiti, di pensare a desideri veri, di ripiegare. Allora penso che la nostra tecnica, il nostro farmaco, è cercare di vedere collegamenti, risorse, parlare, arricchendo il modo in cui ci si vive. Un lavoro fatto di prodotti invisibili, non programmabili e soprattutto che passano inosservati: penso al cambiamento tra il chiedere di essere sereni e cercare nuove chiavi di lettura. Quanto è vissuto, valorizzato, coltivato come un prodotto questo passaggio?

Cerco di andare avanti provando a ricordarmi che mettere ironia nelle emozioni, non prendersi troppo sul serio, è una cosa molto diversa dal cercare la cosa giusta da dire o qualcuno con cui compararsi; che questi sono processi lunghi e faticosi ma che, alla fine, più scopro la psicologia e più mi piace quello che trovo.