Guglielmo Propersi

**Verificare una relazione psicoterapeutica presso un CSM**

**Una chiara depressione\_3**

Con questo scritto vorrei resocontare alcuni aspetti riguardanti una consulenza che mi vede implicato come terapeuta specializzando da Settembre 2018 [[1]](#footnote-1). Vorrei approfondire l’argomento della verifica attraverso la tesi di specializzazione e mi piacerebbe parlarne insieme per capire meglio un tema che mi si presenta interessante e complesso.

Dal sito della Asl Roma2 si legge che: “*Il CSM è il luogo al quale il cittadino rivolge la sua richiesta di aiuto e dove incontra medici psichiatri, psicologi, infermieri ed assistenti sociali per tentare di affrontare le problematiche sanitarie, psicologiche e sociali associate al proprio disagio psichico*”. Ripercorrendo la storia del CSM si può dire con R. Carli che, agli inizi degli anni ’80, la psicoterapia si struttura nei servizi di salute mentale come alternativa al crescente utilizzo di ansiolitici. In quel periodo gli stati ansiosi rappresentavano la maggioranza delle domande che arrivavano e vennero indicati con il nome di Disturbi Emotivi Comuni; alla psicoterapia volta alla conoscenza si affiancava, se non sostituiva, quella dell’attenuazione del sintomo. Essendo diagnosticato come depresso P. rientra nei così detti Disturbi Emotivi Comuni; il nostro lavoro si inscrive, così, nella storia appena tratteggiata. I nostri incontri vanno avanti da poco più di un anno e con l’approssimarsi di Dicembre e del termine del mio tirocinio penso a quali cambiamenti ha attraversato la terapia, quali prodotti abbiamo costruito e quali potremo costruire. Per parlarne prendo in esame tre fattori riguardanti questo lavoro che penso si possano usare per cercare di capirne il cambiamento:

il potere nel rapporto terapeutico: che vorrebbe far discendere il comportamento della persona dall’operato dello psicologo. Un legame di causa effetto per cui migliore il terapeuta, migliori i risultati. Della serie: “fatti vedere da uno, ma da uno bravo!”.

La domanda del paziente, ovvero il tema della trasformazione programmata: “*vorrei essere sereno*”; “*vorrei uscire dallo stallo*”, insomma: fammi essere qualcos’altro che già intravedo e conosco.

Il contesto dell’intervento, con i suoi obiettivi, limiti e risorse. Nel CSM, P. è in carico al mio tutor psichiatra e segue una terapia basata su farmaci che agiscono sul ritmo sonno – veglia. Quella medica e psicologica sono due componenti che, in questo caso, sembrano rappresentare un restare a metà di due diversi paradigmi di conoscenza e intervento.

Ricostruire come questi aspetti hanno lavorato nei nostri incontri mi porta a dire che la psicoterapia, la formazione e altre forme di rapporto, quando si discostano dal potere e dalla trasformazione programmata – cura, hanno al centro una grande fiducia nell’altro. Attraverso i resoconti, la loro discussione e il lavoro, ho infatti iniziato a interrogarmi su alcuni impliciti che possono indirizzare il lavoro, come per esempio trasformare la persona in qualcosa che si pensa dovrebbe essere. Questa trasformazione, che può anche essere diversa da quella richiesta del cliente, è implicita nella trasmissione di sapere da chi sa a chi non sa. La spiegazione è solo una delle vie con cui questo si può osservare. Prendendo in considerazione questo ho iniziato a pensare che rispettare l’altro nella sua alterità significa pensare che non diventerà analogo a qualcosa che prefiguro ma che sarà chiunque voglia essere, interiorizzando una funzione che pensa vissuti. Credo che questa differenza tra trasformazione e cambiamento sia qualcosa di molto profondo e che occorra un grande amore e considerazione verso l’altro per permettere che l’obiettivo si configuri come cambiamento piuttosto che trasformazione - cura.

Parlando di questo e pensando che la formazione abbia molto in comune con la psicoterapia mi accorgo di provare una grande riconoscenza verso i docenti della nostra scuola per averci permesso di essere quello che siamo, senza volerci trasformare imponendoci obblighi o dirci “questa cosa si fa così, imparala e arriva a questo stato”. Ci hanno fatto parlare, tacere, litigare, lavorare, scrivere a fiumi o non scrivere affatto, ponendo così le condizioni per un rapporto che, non solo ha reso possibile stare in formazione nel modo in cui vogliamo starci, ma che è in grado di diventare uno strumento di conoscenza su quella formazione. Mi sembra di comprendere l’amore e la considerazione per l’altro come base per l’intervento solo nel momento in cui ne faccio esperienza, cioè nel momento in cui sono e allo stesso tempo sento quella cosa. Ma per arrivare ad avere considerazione dell’altro ho dovuto prima averne per me stesso. Per lasciarmi amare l’altro prima ho dovuto amare me stesso, pensando di essere in grado di prendere in carico un’alterità senza doverla controllare.

Riporto gli appunti presi subito dopo uno degli ultimi colloqui con P., in cui mi sembra di cogliere tracce di queste considerazioni:

27/09

“*Dove eravamo rimasti*?” Poi risponde al telefono. “*Mi sto abituando all’attesa*”. “*La sto subendo*”. Interpreto che il suo abituarsi sia in relazione al rispondere al telefono: si sta abituando a venire qui, l’abitudine lo porta ad una situazione in cui si può stare anche comodi ma nella quale si dissipano risorse. Parliamo così, quando lui nomina chiavi di lettura che non ha, del suo modo di essere inconscio, cioè di quanto è disposto ad accettare che c’è un altro estraneo da conoscere. Dice che questo sarebbe un problema perché allora fino ad ora non si è conosciuto. Parliamo allora del suo giudicarsi non preparato e di come lo fa sentire: male. Non è mai stato impreparato, al massimo si preparava prima quando non conosceva una cosa. Ipotizzo e gli propongo che lui sia allo stesso tempo qualcosa e il suo opposto: vuole trovare lavoro ma anche no; venire qui per scoprire ma anche no, infatti le “*chiavi di lettura*” (espressione ripetuta spesso) le usa per auto sabotarsi: dovrebbe costruirle attraverso il pensiero ma quando gli chiedo di pensare mi dice che non può perché non ha chiavi di lettura. Metto più volte in relazione dentro e fuori: aspetta risposte dal lavoro come da me, risposte che gli facciano svoltare la situazione, ma in tutto questo lui dov’è? Gli dico che l’obiettivo del nostro lavoro può essere pensare a come sta. P. chiude con insolito vigore: “*Ci sto.*”

Sembra che i vissuti siano complessi e contraddittori e che le emozioni, al contrario di esistere in modo indipendente, si confondono insieme nel momento in cui incontrano la realtà. Penso che questo dia profondità e sfumature ai sentimenti: senza compresenza e polisemia, il nostro mondo interno sarebbe piatto. Forse è il rapporto tra diverse emozioni e il modo in cui queste prendono infiniti significati che rende i vissuti così ricchi e unici. Se considero in questo modo i sentimenti posso lavorare senza andare nella direzione di eliminare ambiguità, una direzione che pensa alla compresenza di emozioni come qualcosa di strano, non conforme alla normalità e generatrice di problemi. Posso cioè smettere di controllare pensando che il rapporto tra me e P. si è costruito su condizioni che rendono possibili infinite possibilità di esprimersi ed emozionarsi, senza che questo significhi perdere il senso di quello che succede. Pensare che potevo proporre un significato al suo rispondere al telefono riassume quel complicato processo che mi ha fatto pensare di amare e rispettare me stesso, lui e in fine la relazione in cui questi due punti apparentemente staccati e inconoscibili diventano unità conoscibile.

Il punto a cui sono arrivato resocontando lascia molti spazi da riempire che, ora capisco meglio, non vivo come una mancanza, quanto piuttosto come un’occasione di incontro con voi. Un incontro in cui capire meglio questo lavoro.

1. Area Agorà, Contributi dei partecipanti, gruppo I, A.A. 2018; Seminari, La resocontazione come metodo di intervento [↑](#footnote-ref-1)