5.11.2020
Giulia Bernardini
Gruppo L

Pensare la fine di un rapporto di psicoterapia

Scrivo questo resoconto per ripercorrere il lavoro fatto con K., e per problematizzare e discutere le modalità di conclusione di un lavoro psicologico.
A settembre 2019 Giuseppe Donatiello, con cui ho costruito i servizi di Studio Cras, viene contattato da una conoscente che non vede da diverso tempo. La giovane donna, K., riconoscendo in Giuseppe una persona affidabile rispetto al "mondo della psicologia", gli chiedeva come potersi orientare nella scelta di una psicoterapeuta. Su internet gli psicologi che trovava spiegavano di occuparsi di disturbi con un nome, in cui lei non si riconosceva. Giuseppe dopo essersi confrontato con me e con Tamara Cappelli (che al tempo costruiva con noi i servizi di Studio Cras) ha dato a K. il mio contatto, presentandomi con una psicologa con cui lui lavora.
Dopo pochi giorni K. mi chiama per prendere un appuntamento, e ci accordiamo così per vederci. Ricordo di essere rimasta sorpresa dalla forza con cui K. sin da subito chiedeva di lavorare, mi sembrava avesse voglia di capire qualcosa in più su di sé. Forse all'epoca il mio vissuto di sorpresa era fortemente connesso ad altre culture entro cui lavoro, ad esempio il SISMIF con il suo mandato obbligante[1], in cui sembra impossibile riconoscere che le famiglie abbiano il desiderio di parlarti.
La domanda di K. era organizzata da problemi che sentiva rispetto al suo compagno e rispetto al lavoro. Mi chiedeva di dirle come risolverli. In effetti, l'avere sempre una soluzione e una spiegazione era una modalità cara a K. e non averne in quel periodo l'ha portata in psicoterapia.
La fantasia che caratterizzava i suoi rapporti era quella di doversi mostrare sempre perfetta, la perfezione era rappresentata da assenza di emozioni coinvolgenti fuori dal suo controllo. In quel periodo, tuttavia, alcuni eventi la facevano confrontare proprio con emozioni per lei coinvolgenti. Ad esempio il compagno che tardava a chiederle di sposarla nonostante lei lo volesse tanto, il suo lavoro che pur non essendo quello che ha sempre sognato inaspettatamente la entusiasmava, rapporti familiari difficili da pensare.
K. nonostante parlasse di questioni che la emozionavano molto, faceva in modo che queste non la scomponessero, nel rapporto con me restava problematicamente composta.
Ricordo il sollievo che sentivo quando riusciva a mollare quel controllo, quando si commuoveva e si mostrava. Penso che il primo passaggio fondamentale sia stato occuparmi di esplicitare quella modalità agita nel rapporto tra noi. Per K. è stato importante in quel momento sentire che anche io provavo delle emozioni e le sentivo a mia volta. Questo ha fatto sì che si fidasse di dire che sentiva le sue emozioni come intollerabili perché distruttive. In questa fase sento che abbiamo lavorato per la prima volta sulla distinzione realtà interna/realtà esterna. Un'emozione cosa può distruggere?
Il rapporto con la madre è servito a K. per lavorare su questa distinzione (e parallelamente il nostro rapporto). Lamentava della mamma il fatto che fosse pressante rispetto al matrimonio che non arrivava (così come lo era lei con il suo compagno), che le ripetesse costantemente quanto il suo vero desiderio fosse fare l'insegnante (così come lei ripeteva a me), che facesse cioè come se sapesse lei cosa fosse desiderabile per la figlia.
K. a sua volta sosteneva che parlare con sua madre fosse inutile "tanto so come è", "se le dico qualcosa che non le piace si arrabbia", "è fastidiosa". A quel punto è stato utile chiedere a K. se fa ipotesi su come si comporta con lei la madre, e su ciò che sente lei.
Questo ha aperto un nuovo mondo: "Mi fa incazzare perché sono uguale a lei!". Ricordo con quanta liberazione ha pronunciato quelle parole.

Abbiamo potuto riconoscere la differenza tra “mamma è fastidiosa” e “il fastidio è il mio perché mi sento uguale a lei”. Sento che questo riconoscimento ha permesso a K. di mollare il controllo.
Subito dopo questo passaggio K. ha iniziato a parlare della paura di perdere i genitori che invecchiano. Ipotizzo che cogliere il vissuto di sentirsi come la madre, ha avviato un processo di sdifferenziazione tra loro, e ciò le ha permesso di sentire anche per la prima volta vicinanza, amore, paura di perderla, e di iniziare a parlarle veramente.
In rapporto a questo cambiava anche la rappresentazione della Calabria, il posto dove K. è nata e cresciuta fino all’inizio dell’università e dove tutt’ora vive la famiglia. La Calabria da luogo delle vacanze estive in cui agire il ruolo della figlia più piccola e dove dormire di giorno e far festa di notte, diventava ciò che metteva in luce la criticità di quei rapporti agiti. A gennaio 2020, dopo averci trascorso un week end, K. mi ha detto di essere incazzata con me. “Il week end non è stato riposante come mi aspettavo, pensavo di scendere e mettere tutto in pausa. Ho pensato molto, non mi andava di fare le solite cose. Ho notato che mia madre in modo goffo mi ha voluto dire che si accorge di alcuni cambiamenti che ho fatto. Questo mi ha messo in crisi. Mi ha fatto capire che il lavoro che faccio con lei ha dei risvolti anche in Calabria. Cioè si tratta di faticare ovunque. Mi sono incazzata perché mi piaceva tenere separate le cose”.
A partire da questa incazzatura che condivisa si è trasformata in una risorsa, nei mesi da febbraio a luglio il lavoro si è sviluppato rispetto a come stare in un modo nuovo nei rapporti importanti per lei, ossia provando a uscire da una scontatezza. Tale processo è stato aiutato e velocizzato dall’inizio del lockdown, dall’interruzione delle routine e dall’istituzione del lavoro online, sia con me che professionalmente. K. si occupa della gestione/organizzazione della didattica in una scuola privata di recupero anni. Lavoro che le piace molto e in cui si sente competente, ma che la mette in crisi perché è diverso da ciò che ha sempre pensato che avrebbe fatto, ossia l’insegnante. Abbiamo lavorato affinché riuscisse a dire perché le piace e in cosa si sente competente. In questo senso iniziare l’home-office l’ha aiutata a vedere differenze tra un prima e un dopo; controllare il lavoro dei colleghi a distanza è diventato impossibile, agire il ruolo di “maestrina” con gli studenti (con cui organizza a inizio anno piani didattici personalizzati) ha perso di importanza. Ha iniziato, dunque, a chiedersi a cosa serve il suo lavoro se riesce a pensarlo.
Un passaggio importante è stato un messaggio del suo capo che le diceva “in questo lavoro la tua emotività è la tua forza”. Queste parole l’hanno fatta sentire immediatamente arrabbiata e stupida. Con il tempo abbiamo tradotto quel messaggio in “se investi emozionalmente in ciò che fai, il tuo lavoro vale”, e la rabbia e il sentirsi stupida si sono trasformate in paura sostenibile.

Verso la fine del lavoro

Prima della pausa estiva, ad agosto, ci diamo appuntamento per settembre, decidendo di continuare comunque il lavoro online. Quando ci rivediamo K. parla delle sue vacanze in Calabria; nel suo tono colgo note di tristezza e nostalgia.
“Ho avuto paura di portare giù il Covid, è stato difficile partire e stare lì”. Dopo molto silenzio le chiedo cosa ha avuto paura di portare in Calabria.
Lei mi risponde “una donna, e non la solita figlia”.
A seguito di questa risposta K. mi dice di avermi maledetto, mi dice “le saranno fischiate le orecchie”. Io penso che sia problematico maledire me, proprio me, poiché sembra fortemente richiamare quella modalità cara a K. per cui un’emozione coincide con un fatto, una persona in questo caso. Provo quindi a proporglielo. Ancora una volta parlarle di ciò che sento mi sembra utile, nel senso che è un metodo e sperimentandolo nel rapporto con me la aiuta.

K. riconosce competentemente il suo vissuto di lutto rispetto alla perdita del “siparietto calabrese”, così come anche comprende che pensare a *me* piuttosto che al *nostro lavoro* richiama quella modalità del confondere realtà interna e realtà esterna.
Gli incontri a seguire sono stati un continuo riproporre vecchie modalità, discusse a lungo nei mesi precedenti. Mi sembra di non parlare di nulla, aspetto invano che si stanchi di fare finta. Decido dopo diversi incontri di chiederle cosa se ne fa delle cose che capiamo, e a che punto si sente di essere con il nostro lavoro. Domande che rimangono aperte.
Nel frattempo siamo a inizio ottobre. Arriva ad un incontro skype con 10’ di ritardo (gli appuntamenti sono da sempre il mattino alle 8:00 poiché alle 9:30 inizia a lavorare) dicendomi: “al lavoro mi stanno facendo rodere il culo quindi ho rimandato la sveglia più volte per arrivare in ritardo”. Sorrido dentro di me per quello che ho appena sentito, e le dico che mi sembra stia parlando del nostro rapporto, considerando che è a questo appuntamento che è arrivata in ritardo.
K. inizia a piangere come non aveva mai fatto, mi colpisce molto. Mi dice: “io sono contenta di fare questo percorso, lei mi ha fatto capire tante cose, da sola non ce l’avrei mai fatta”. Ancora una volta mi sento di rimettere tra noi quello che stava dicendo, penso che ciò che la fa emozionare così tanto sia l’aver sperimentato che possa capire/costruire qualcosa insieme ad un’altra persona. Anche a me fa emozionare e ne sono contenta.
Mi dice che pensare che il nostro rapporto possa finire la fa stare male, io penso che ciò sia coerente con quella modalità messa in atto negli ultimi incontri, ossia parlare senza dire nulla, tenere a forza in piedi qualcosa. Le propongo quanto sia importante riconoscere che una parte di lei desidera concludere questo lavoro, e che ora dire a che punto sente di essere forse è possibile.
In quel momento avevo in mente la fine non come un fatto, stavo pensando che quel rapporto potesse reggere un pensiero sulla fine senza per questo concludersi.
La volta successiva K. inizia così: “Stanotte ho sognato che oggi mi sarei connessa su skype e che in call non c’era lei ma un’altra persona che mi diceva che lei non ci sarebbe stata. Comunque è stata una settimana tormentata, ho pensato molto a quello che ci siamo dette, forse è arrivato il momento di *interrompere* i nostri incontri
settimanali”.
Mi sembra stia andando di corsa faccio fatica ad orientarmi: da una parte credo sia importante che K. riesca a prendere sul serio un desiderio nonostante la paura di distruggere l’altro o che l’altro si arrabbi (come sembravo essermi arrabbiata io non presentandomi al nostro appuntamento e mandando qualcun altro, nel sogno) dall’altra mi sembra difficile frenare la corsa verso la deriva della fine come un fatto.
Mi viene in mente la fine come un fatto perché la storia di K. è spesso stata caratterizzata da quella modalità per cui pensare una cosa significa tradurla immediatamente in un’azione.Mi sembra che “grazie e arrivederci” tutto d’un fiato sia di gran lunga più facile che dire pensiamoci.
Lei infatti mi dice “ma quindi oggi è l’ultimo incontro?”. Io mi sento sempre più confusa e le dico che possiamo prenderci altro tempo, altri 2 incontri per darci un limite, dirci se sente di avere altre domande, pensare la conclusione.
In questi incontri K. ripercorre il lavoro che abbiamo fatto e nomina alcuni cambiamenti che sente di aver fatto, piange, ride, piange, ride. Io sento di non avere potere e di non volerne. Ma penso sia prezioso occuparci di pensare a “perché ora”. K. sgrana gli occhi, poi ci pensa e fa riferimento alla rabbia che ha provato in rapporto alla Calabria.
Con il suo riferimento alla Calabria, oltre alla forte ambivalenza per i cambiamenti che ha fatto, credo che la cosa più problematica sia l’aver sperimentato nel rapporto con me che poteva essere arrabbiata e dirlo, discuterne, senza distruggere nulla, anzi al fine di dare senso. Rinunciare a quella fantasia distruttiva, per cui il tuo mondo interno coincide con la realtà, è faticoso. Anche la fine può essere agita in questo senso.

Io faccio la fantasia che K. ci stia pensando e che riprenderemo a parlarne in futuro.

---

[1] Abbiamo scritto a tal proposito un articolo su Quaderni di RPC
http://www.rivistadipsicologiaclinica.it/ojs/index.php/quaderni/article/view/803