



Illustrazione di @disegniperlasalutementale

Raccontare le storie di psicoterapia assolve a diversi compiti, stimola comprensione ed empatia, normalizza, promuove condivisione e comprensione. La narrazione stimola processi di riflessione, inibisce lo stigma verso la sofferenza psicologica, avvicina, integra e scuote abbattendo resistenze e obiezioni.

Le storie, quasi come le metafore, raggiungono la consapevolezza saltando in modo quasi giocoso le resistenze che spesso attiviamo di fronte al riconoscimento del nostro disagio, del dolore, dei nostri limiti.

Inoltre, la storia di un paziente è essa stessa terapeutica, ovvero ricostruire la storia del proprio disagio con nuovi significati e integrarla in relazione alla propria identità, dando senso alla propria sofferenza, diventa un processo di simil cura. La storia diventa il valore aggiunto ad ogni disagio psicologico che altrimenti sarebbe identico per ciascuno, non rispettoso della specialità e del carattere soggettivo di ogni sintomo o malessere che sia. Dunque, la storia aiuta il terapeuta a curare, il paziente ad essere curato. E può aiutare chi ascolta a individuare somiglianze e simboli che facciano risuonare qualcosa, e che collaborino alla riflessione mediante processi di decentramento fino a stimolare processi di integrazione. La narrazione

aiuta a familiarizzare con parti che non accettiamo e neghiamo, ma a capire che nello stesso tempo ne esistono di diverse e che non sempre questo implica siano sbagliate.

Ecco dunque una storia clinica, verosimile, o per meglio dire vera, modificata negli aspetti che possano tradire la privacy, dunque: una narrazione come risultato di una reale esperienza di psicoterapia.

La corazza di Leonardo: storia di una mente paranoide

Passività; Ansia; Rancore; Attacco; Negazione; Ostilità; Inadeguatezza; Antagonismo: PARANOIA

Leonardo capelli ricci e occhi vigili, quasi in allarme il suo sguardo. Postura rigida, formale, un po' compiacente nella comunicazione, eppure subito attacca, e propone test relazionali. La sua diffidenza si sente dal primo minuto: il complotto arriva prima di lui. Poi arriva la rabbia, il rancore misto a dolore e ansia.

Diffidenza, vigilanza, persecuzione sono sovrani nel mondo di Leonardo: quando decide di affidarsi a qualcuno la mente di L. deve sempre comunque fare controlli per verificare se davvero può fidarsi o se deve ancora una volta mettere in moto distanza, distacco e attacco. Oscilla fra compiacenza e diffidenza. Trascuratezza e tristezza sono caratteristiche della sua storia di vita.

Il suo stato mentale sembra essere caratterizzato da un conflitto fra uno stato desiderato - essere compreso, amato, potersi fidare degli altri - e uno stato temuto - essere tradito e deriso - che finisce per prevalere e lo porta a difendersi. La sofferenza innesca controllo, che a sua volta lo induce a non fidarsi degli altri con credenze, regole e aspettative che vanno a confermare le credenze patologiche che vedono l'altro sempre come minaccioso, inaffidabile, poco amorevole o addirittura abusante.

La sua storia di vita si mostra infatti segnata da schemi di sfiducia e abuso. Leonardo non giocava, spesso stava in silenzio, chiuso in stanza, a letto; si fidava solo dei suoi giochi, sapeva che loro non lo avrebbero tradito o attaccato.

Quindi da dove nasce la sfiducia verso gli altri? Come inizia a pensare che il mondo sia minaccioso, Leonardo? Da dove si generano queste convinzioni che vedono l'altro come persecutore?

Mediante un ponte, invisibile agli occhi ma silente per la mente, durante la psicoterapia abbiamo tracciato gli eventi significativi da cui generano i suoi timori e le sue credenze di base; ovvero quelle che giocano un ruolo cruciale nella sua sofferenza emotiva e relazionale, nella sua psicopatologia in cui spicca la paranoia, il risentimento e la difesa dal mondo-persecutore.

Neanche i genitori gli credevano quando raccontava che aveva subito delle violenze. Gli dicevano che non era vero niente. Nascondevano tutto. Da qui Leonardo impara che non bisogna fidarsi di nessuno: la mamma racconta della sua confidenza a suo fratello, e per questo lui viene preso in giro. Una sofferenza che prolifera sofferenza.

Lo psicoterapeuta in questi casi deve sconfiggere la diffidenza, con metodo combattere con mostri e rancori del passato.

Tp: "Leonardo, posso chiederti cosa ti crea così tanta sofferenza? Da dove proviene questa rabbia che sento?"

L: "In questo momento sono rabbioso perché sono certo di essere tradito. La mia compagna, Alberta, giura e sconsigliava di no, ma io invece lo sento che è così. E lo stesso vale per mio fratello. Mi ha fregato, capisce? Ha manomesso il testamento, ma io l'ho denunciato eh?!"

Leonardo è una montagna rocciosa di difesa che solo dopo essere stata scalata, forse, porterebbe a raggiungere una vulnerabilità docile e bisognosa. In questa prima fase invece non lo si può proprio contraddire. Per ora ha bisogno di essere validato nella sua rabbia e assecondato nella sua paura di essere tradito.

Sono riuscito a farmi 'dare' la sua esperienza dolorosa, anche se non è stato facile fare in modo che si affidasse. Ho dovuto fare molti esami, superare tanti test non solo di competenza, ma soprattutto di fiducia. Ho letto chilometri di e-mail in cui attaccava avvocati e vicini di casa, e ascoltato le sue ragioni rispetto alle persecuzioni che subiva. Il suo non è un disturbo paranoide pulito, si sporca di rabbia, di impulso vero e tratti di rigidità e controllo.

Alle volte pensi che sia fatta, ed ecco invece che alla seduta successiva ritorna una valanga di barriere e attacchi, dalla fiducia ritrovata all'aggressione feroce in cui vieni divorato e sbranato di astio.

Molto complesso e faticoso combattete e abbattere questo mostro di paura generalizzata, questo terrore di essere sottomesso, preso in giro, questa profonda credenza di inferiorità.

Leonardo una volta ha attaccato un passante perché convinto che stesse ridendo di lui, l'ha insultato senza pietà, minacciato sull'onda di una sua interpretazione che lo vedeva vittima derisa. Una squadra di difensori quella di Leonardo ed un goal/antigoal sempre attivo nella testa, ovvero non essere mai più preso in giro.

Da giovane Leonardo è stato vittima di bullismo, ha subito in silenzio, gli facevano fare la scimmia, lo umiliavano in gruppo, e adesso? Ha imparato a difendersi, e tende a farlo anche quando non serve... cioè quasi sempre!

Mantiene questo atteggiamento anche nel luogo in cui dovrebbe avere un alleato, e finisce per combattere anche contro chi cerca di aiutarlo: io, il suo terapeuta, sono buono e cattivo allo stesso tempo, complice e nemico nella stessa seduta.

La 'storia' ora diventa comune, è la nostra storia, e il punto di vista è quello della mente dello psicoterapeuta, che in questo caso va alla ricerca di significati per sbrinare resistenze, scavalca paure, nevrosi, una dopo l'altra, e affronta cadute e inciampi mentre scala la montagna, contrattempi mentre cerca di aprire un varco anche piccolo nell'armatura di difesa, ingombrante, che il paziente si è, pazientemente, costruito addosso.

Creare un clima di accoglienza e fiducia è stato arduo e spesso interferito dalla paranoia che sbucava e chiedeva giustizia e tutto controllava.

Mi sono sentito infastidito ma, cosa più importante, minacciato, esattamente come Leonardo. Forse proprio aver sperimentato questa minaccia nella relazione è stata una chiave di accesso al vissuto stesso di Leonardo e al suo stato psicologico. Spesso ho provato, rabbia, fastidio, ma la curiosità e il rispetto per il suo dolore mi hanno consentito di essere resiliente, paziente, attento a riformulare obiettivi condivisi, pensando sempre ai miei meta-obiettivi clinici, in primis quello di abbassare i livelli di sfiducia e attacco e portarlo a osservare il suo funzionamento e le sue risorse.

Leonardo ora conosce i suoi stati mentali, i suoi scenari temuti, oltre che la differenza fra le sue paure e i suoi desideri, riflette e monitora i suoi errori di ragionamento; adesso, quando personalizza le esperienze e interpreta la realtà come minacciosa sulla base delle sue credenze di base, è capace di fermarsi e non attaccare.

Durante i primi mesi di psicoterapia, dopo una prima compiacenza mi aggrediva quando pensava che io volessi trascurare la sua storia. Poi abbiamo capito che invece a farlo arrabbiare era l'idea che io avessi detto intenzionalmente qualcosa per umiliarlo, ferirlo o farlo sentire inferiore, come tutti gli altri. Spesso mi diceva "siete una brutta categoria, voi psicoterapeuti, penso che facciate finta di essere buoni e altruisti, e invece

siete veramente cattivi". Attualmente invece Leonardo sente di avere in me un alleato, un unico alleato che non deve compiacere e attaccare, di cui può fidarsi e a cui poter raccontare i propri vissuti e la propria storia senza essere giudicato o deriso. In questo momento la prospettiva però si è ribaltata, e sono io a diffidare di questo successo, sono io a chiedermi dove sia finita quella corazza che si difendeva con aggressione e chiusura. Temo, come lui, di illudermi di essere davvero riuscito a vincere su quella corazza, sono io a non fidarmi della sua disponibilità. Provo quello che lui ha provato spesso verso gli altri, e sono convinto questo stato emotivo disagiata possa permettermi di comprenderlo maggiormente. Mi rendo conto di andare anche io alla ricerca di conferme circa la sua benevolenza, come se volessi provare a me stesso che Leonardo in realtà non è ancora pronto a fidarsi di me e degli altri. Anche io mi fido della mia diffidenza. La osservo ma non la metto ancora da parte, anche io ho paura della delusione.

Tuttavia, arrivo anche alla conclusione che forse in questo caso proprio la relazione è quella che cura, ma soprattutto offre una possibilità di cambiamento, miglioramento. Ad ogni modo questo stato della relazione, anche se fosse una quiete apparente, sembra essere un clima prolifico di cooperazione da cui avviare un lavoro di ristrutturazione e ulteriore intervento.

Concludo con la riflessione che forse è stato proprio il ricostruire la sua storia con rappresentazioni e significati che mi ha permesso di arrivare a raggiungere la sua fiducia: l'ascolto empatico è stata forse la vera chiave di accesso al suo mondo. Ed ecco dunque la storia che cura, illuminata di senso e connessa al dolore, che fornisce al paziente la possibilità di elaborazione e integrazione del proprio malessere e di come questo si possa riscrivere o modificare nella sua evoluzione. Una storia che... continua.