

## **Amore e minaccia: la storia di un incontro**

### ***Love and threat: The story of an encounter***

**Anna Celli**

*Centro Studi in Psicoterapia Cognitiva, Firenze, Italia*

**Riassunto.** La storia del mio incontro con Susanna mi ha offerto l'occasione per interrogarmi sui modi in cui possiamo coinvolgerci nella relazione coi nostri pazienti, come terapeuti e come persone. Questo accade nella misura in cui la relazione con un paziente ci perturba e talvolta ci disorienta. Qualche volta l'esperienza che scegliamo di compiere coi nostri pazienti può aprire nuove prospettive non solo a loro ma anche a noi stessi. Il mio intento è quello di raccontare il dilemma di Susanna, il suo disturbo, all'interno della cornice del costruttivismo narrativo ermeneutico, elaborazione italiana della psicoterapia dei costrutti personali, tenendo lo sguardo sulla relazione terapeutica e sul Noi che in essa si realizza.

**Parole chiave:** psicoterapia narrativo-ermeneutica, relazione terapeutica, ruolo terapeutico, posizione ortogonale, riconoscimento intersoggettivo, enactment

**Abstract:** The story of my encounter with Susanna allowed me to wonder about the ways in which we can get involved in the relationship with our clients, both as therapists and as persons. Within this particular context this can happen when the relationship with the client perturbs us, and sometimes it even disorients us. My purpose is to describe Susanna's dilemma (hence her disorder) according to the narrative hermeneutic perspective, the Italian elaboration of personal construct psychotherapy. Sometimes, the very experience that we can choose to have with the client can open up new perspectives, for both of us.

**Keywords:** narrative-hermeneutic psychotherapy, therapeutic relationship, therapeutic role, orthogonal position, mutual recognition, enactment

Nella vita come in terapia l'incontro con l'altro diviene (per fortuna o nostro malgrado) occasione in cui fare esperienza, in misura più o meno ampia a seconda della nostra disponibilità ad aprirci all'altro e ad accoglierlo, a perturbare e essere perturbati.

Credo che possiamo guardare alla psicoterapia come a un'esperienza in cui in quanto terapeuti siamo chiamati a dosare "amore" e "minaccia" affinché possa essere favorito un modo nuovo di narrare sé stessi e la propria vita che non implichi un eccessivo rischio per la persona. Come parte di quel Noi che è la diade terapeuta-paziente, siamo inevitabilmente partecipi di un processo che ci riguarda, se pur con un ruolo che ci impegniamo a giocare nel modo più professionale possibile. La storia del mio incontro con Susanna mette particolarmente in luce come "amore" e "minaccia" si possano intrecciare in un dialogo in cui ognuno porta la propria voce affinché quel Noi possa raccontarsi e ri-narrarsi più volte in un processo ricorsivo e trasformativo di cui siamo inevitabilmente parte.

### Con le mani legate

Ormai da un po' di tempo attendo l'arrivo di Susanna con una sensazione di disagio, sapendo che andremo incontro a un'altra seduta faticosa.

Mi pervade una sensazione di profonda impotenza, mista ad una grande tenerezza che sento per questa ragazza dalla stazza robusta, ma tanto fragile dentro.

Sento la lotta che ogni volta Susanna vive al suo interno, in chissà quanti momenti del suo quotidiano, e di cui la stanza della terapia diviene il palcoscenico. Lei direbbe "me e il mio nemico".

Le nostre sedute sono fatte di lunghi silenzi nello spazio dei quali ho provato a fare molti tentativi. Sentendomi spesso impotente e inutile.

Ho intercettato la parte di lei sottile, timida, nascosta. Mi sono detta che forse il suo silenzio è un modo per boicottare il suo tentativo di darsi una chance. In fondo mi ha detto fin dalle prime sedute che "nessuna terapia l'avrebbe aiutata perché lei è fatta così e non ha scampo". Un modo per confermare a sé stessa che lei è come è e che non cambierà; il cambiamento la minaccia molto anche se lo desidera.

Ho avuto fin dall'inizio la sensazione di una *colpa* particolarmente ampia (Kelly, 1955/1991), che in termini costruttivisti kelliani significa riconoscersi, anche in modo parzialmente consapevole, diversi da come si ritiene di essere, distanti dalla propria identità narrativa. Tanti pazienti arrivano da noi nella colpa (o nell'anticipazione di una colpa). Nel caso di Susanna la colpa è pervasiva. Con pazienti come lei si ha la sensazione che quella persona sia sull'orlo di un baratro. Si intercetta un dolore enorme, profondo. Le strategie di adattamento traballano, non funzionano più. Si ha la sensazione che basti un soffio a far crollare tutto.

Mi sento con le mani legate, e quando le muovo devo stare attenta come se avessi di fronte a me qualcosa di così fragile che può andare in mille pezzi.

### Chi è Susanna

Come terapeuta narrativo-ermeneutica (Chiari, 2016a; 2016b; 2016c; 2017a; 2017b; 2017c; 2022; Chiari & Nuzzo, 2010), nel momento in cui inizio a cercare di comprendere un paziente considero centrali quegli aspetti che raccontano come la persona si muove nelle relazioni con gli altri al fine di conservare la propria identità e mantenere un adattamento. È partendo da questo presupposto che presento Susanna.

Susanna ha 18 anni e frequenta l'ultimo anno del liceo. Ha ottimi voti. È alta e robusta, in sovrappeso, si veste in modo semplice, non molto curato. Mai truccata.

Sta con lo sguardo prevalentemente basso, il capo chino in avanti, e manipola spesso qualcosa con le mani, nervosamente.

Dai colloqui percepisco un'intelligenza sopra la media, si esprime con un linguaggio evoluto, ha una grande sensibilità.

Si presenta in terapia raccontandomi che si sente "triste e insoddisfatta", che "non trova più un senso in niente", che "non riesce a stare con le persone", che non ha amici. Sente che non ha "niente da dire agli altri", che non è "interessante". Si vede pigra. Mi dice con sofferenza: "Sento il bisogno di cambiare ma non ci riesco; non riesco più a vivere come vivo adesso. Non mi sopporto più".

Dice che "non si piace", che "dovrebbe dimagrire", ma che non ci riesce, che dovrebbe essere "diversa". Che "si lamenta sempre e che non le va mai bene nulla". Aggiunge che studia sempre "all'ultimo", che il suo metodo di studio è "sbagliato". Sa di dover studiare eppure non lo fa, rimanda, passando i pomeriggi al telefono o a leggere fino a trovarsi il giorno prima della verifica a dover fare tutto, con estrema ansia a quel punto per la paura di non farcela.

Dice che vorrebbe sentirsi "brava in qualcosa", anziché vivere nella "mediocrità" e "sprecare il suo tempo". Si sente "incostante", "incapace di portare a termine qualsiasi cosa", e vorrebbe "fare le cose con continuità".

Mi chiede se è possibile che lei sia così "di carattere". Mi dice che non crede che io la possa aiutare ma che al tempo stesso sente di "non farcela più".

Aggiunge che non le piace il liceo che ha scelto e non sa che facoltà scegliere (immagino sia il motivo che l'ha spinto a chiedere aiuto adesso).

Ha una sorella più grande considerata quella "estroversa", con un sacco di amicizie, "brava a scuola". E una più piccola "tranquilla", "introversa". Sostiene di avere un buon rapporto con entrambe, facendo spesso da "collante" tra loro. Dice che con loro ride molto e che "sa farle ridere".

Ha un rapporto conflittuale col padre; riferisce di non sentirsi "capita" da lui e che parla "come se avesse la verità in tasca". Credo si senta non accettata e giudicata e che senta molto il peso delle aspettative dei genitori. Il rapporto con la madre dice essere buono anche se non si sente compresa appieno nemmeno da lei.

Mi racconta del suo nonno preferito, venuto a mancare qualche anno fa, come di una persona che faceva eccezione: "con lui ci si capiva anche senza parlare, i silenzi erano normali con lui".

Gli altri sono per Susanna ostili, "non ci si può fidare"; si sente costantemente giudicata e inadeguata; oscilla tra sentirsi "capace" (anche molto) e completamente "incapace". Dice di non riuscire a "farsi conoscere davvero" dagli altri (ad eccezione delle sue sorelle).

## Un terreno traballante

Alla domanda: "Cosa ti permette il tuo stare in silenzio con gli altri?", Susanna risponde che le piace ascoltare e osservare le persone e poterle capire. Mi annoto un'area di possibile *aggressività* (ovvero di sperimentazione) e le rimando che forse già il fatto di essere venuta da me a raccontarmi di sé possa essere un passo che immagino non facile ma significativo per lei.

Ho da subito la sensazione di una persona che fa spesso ricorso alla *costrizione* (Kelly, 1955/1991) per far fronte alla *colpa*, ovvero all'esclusione dal campo percettivo di alcuni elementi nel tentativo di mettersi al riparo da ulteriori invalidazioni a carico della narrazione che ha di sé. Ipotesi che viene confermata quando Susanna, parlandomi di alcune amicizie passate,

mi dice: “Ci sono tante cose che quelle persone non sanno di me; non riesco a farmi conoscere veramente, non mi apro mai davvero, mi sento vulnerabile, così sono diffidente e fredda”.

In passato Susanna ha compiuto degli esperimenti il cui esito è stato fallimentare; la sua anticipazione di potersi aprire e sentirsi riconosciuta e accettata è andata incontro a ripetute invalidazioni cui probabilmente ha fatto fronte con la *costrizione* sia nel senso di mettere fuori gioco le parti di sé più intime e vulnerabili che teme possano non essere accolte o peggio ferite, sia nel senso di ritirarsi progressivamente dalle relazioni, fino ad un quasi totale isolamento avvenuto dopo il diploma.

Le parole usate da Susanna per raccontare la sua esperienza fanno pensare ad un tentativo di tenere in piedi un *ruolo nucleare* (la sua identità narrativa) traballante, facilmente invalidabile, ma altrettanto difficilmente suscettibile di essere rivisto, partendo dai presupposti da cui parte la mia paziente all’inizio del nostro percorso.

Il suo tentativo di mantenere un adattamento all’ambiente, cioè di continuare a dare un senso alla sua esperienza, se pur a costo di far continuamente fronte alla minaccia di scoprirsi diversa da quella che ritiene di essere (*minaccia di colpa*), è ben illustrato dalle sue stesse parole, che raccontano il delicato equilibrio su cui si muove: “Ammetto di aver bisogno di sentirmi *speciale*, di sentire l’approvazione di qualcuno, ma poi finisce che il rapporto diventa per me morboso, cioè quella persona dovrebbe stare solo con me, invece quella persona si lega anche ad altri ed io mi sento tradita; divento una *nullità* per quella persona e per me stessa”.

Queste parole raccontano il dilemma di Susanna: la sua anticipazione di sentirsi *speciale*, dunque accettata e riconosciuta, va ripetutamente incontro a invalidazioni e al tempo stesso viene invalidata (dalla sua costruzione, e dal suo modo di mettersi in relazione con gli altri sulla base della sua costruzione degli altri) anche la sua anticipazione di sentirsi una *nullità*. In altre parole, Susanna non può né sentirsi appieno *quella brava o speciale*, né sentirsi appieno una *nullità* o una persona *mediocre*.

In questo senso il blocco, il disturbo come *scelta non validazionale* (Walker, 2002), in cui la persona non mette a verifica né l’una né l’altra possibilità. Per dirla con Chiari (2016b, p. 217), “Quando la persona anticipa la possibilità di perdere l’organizzazione del sé, sceglie di smettere di cambiare: una sospensione dell’esperienza (*not-becoming*)”. Susanna va di volta in volta alla ricerca di invalidazioni sia del suo costruirsi come *speciale* che del suo costruirsi come una *nullità*, non prendendo così posizione rispetto a questa dimensione di costruito.

Alla luce dell’ipotesi dei *percorsi incompleti di riconoscimento*, elaborata da Chiari (2016a, 2016b, 2016c, 2017c) che a sua volta si è ispirato a Honneth (1995) e a Ricoeur (2005), possiamo partire dal presupposto che la maggior parte dei nostri pazienti sia impegnata nel tentativo di riconoscersi, riconoscere gli altri, e sentirsi riconosciute come persone uniche che occupano un posto nel mondo degno e legittimo, avendo fatto esperienza durante lo sviluppo della propria identità di un riconoscimento incompleto nella relazione con le figure di riferimento.

Susanna racconta in modo tanto chiaro quanto doloroso la sua esperienza di persona che non ha fiducia nel posto che occupa nel mondo, cioè nel riconoscimento del proprio ruolo da parte di sé e degli altri.

Per questo Susanna è costantemente impegnata ad “escogitare dei modi per ottenere quel riconoscimento che proprio in quanto ricercato non troverà una realizzazione” (Chiari, 2016b, p. 159): “Ho sempre bisogno dell’approvazione degli altri. Mi piace essere *brava*. Se non sono *brava* mollo subito.”

Per far fronte all'anticipazione di scoprirsi diversa dalla narrazione che ha di sé, Susanna ricorre ad un *ruolo di dipendenza* (Ognibeni & Zoppi, 2015) nel tentativo di ottenere un riconoscimento o almeno una considerazione. Cerca considerazione tentando di essere "quella brava", ruolo facilmente invalidabile come tutti i ruoli di dipendenza. Come sostengono Ognibeni e Zoppi (2015, p. 200) infatti, i ruoli di dipendenza, "diversamente dal Ruolo necessitano di un continuo riconoscimento per poter essere sostenuti". Le persone in questo caso sono più intente a verificare la validità del loro ruolo di dipendenza più che la loro comprensione di quanto stia accadendo nella relazione; le revisioni che operano sono nella direzione di poter continuare a confermarlo più che a rivederlo alla luce di quanto sta accadendo con l'altro.

Per far fronte alle ripetute invalidazioni (rispetto all'anticipazione di sentirsi accettata e amata e considerata), Susanna limita sempre di più il suo campo di esperienza soprattutto dopo la conclusione della scuola superiore, isolandosi in modo sempre più marcato.

Nella relazione con me avverto la tensione tra il desiderio di raccontarsi, mostrandomi anche le parti di sé che solitamente tiene fuori, e la minaccia insita nel farlo.

Si alternano momenti in cui Susanna si mette in gioco mostrandomi anche quelle che lei considera le sue vulnerabilità, a momenti di grandi silenzi o di risposte ermetiche alle mie domande.

Susanna sceglie alternativamente tra l'espressione di sé, correndo il rischio di sentirsi non accettata, e la costrizione di parti di sé nel tentativo di non deludere l'altro e di evitare il rifiuto. Nella vita come nella stanza della terapia.

La minaccia che vive Susanna è palpabile fin dai primi incontri. Immagino sia minacciata dall'affidarsi a qualcuno che potrebbe nuovamente "tradirla"; minacciata da quel cambiamento che sostiene di non poter fare ma al tempo stesso di desiderare. Immagino sia anche minacciata dalla possibilità sia di sentirsi una "nullità" (pena il non sentire di poter giocare un ruolo) ma anche di sentirsi "speciale" (con l'anticipazione di dover poi mantenere tale posizione correndo il rischio di deludere).

### **Come mi sono messa in gioco**

Nella prima fase della terapia Susanna partecipa con costanza agli incontri e si racconta, anche se con difficoltà. Dopo alcune sedute l'elaborazione si interrompe quasi drasticamente: "Ti ho già raccontato tutto, cos'altro potrei dirti?", come se a quel punto si aspettasse indicazioni o risposte da parte mia.

Sappiamo che il nostro lavoro ci espone ad elaborare la nostra identità narrativa facendo esperienza coi nostri pazienti. Ma ci sono relazioni in cui questo accade di più e altre in cui accade di meno. Con Susanna ho lavorato molto su di me per poter uscire da un'impasse in cui mi sono trovata e per poterle essere di aiuto recuperando un ruolo professionale che ho rischiato di perdere. Proverò adesso a spiegare in che modo questo sia accaduto.

Come dicevo, dopo una fase iniziale in cui Susanna si è aperta, il suo atteggiamento in terapia è radicalmente cambiato. Nelle sedute successive e per alcuni mesi, è diventato per me difficile portare avanti la conversazione con lei, come se non avesse più niente da dire e anticipasse che "toccasse a me fare qualcosa per lei".

Ogni mio tentativo di elaborare il suo vissuto cadeva nel vuoto dei suoi silenzi che riempivano buona parte delle sedute. In quei silenzi avvertivo il dolore di questa ragazza che si apre non sapendo però più come muoversi, o cos'altro essere se non "quella in difficoltà e sbagliata",

ma sentivo anche una sorta di sfida come se volesse dire: “io adesso mi chiudo, vediamo se riesci a raggiungermi”.

Credo volesse dimostrare che non poteva cambiare, che nemmeno io sarei riuscita a fare nulla per lei, nonostante le evidenze contrarie che però la minacciavano.

Tante volte mi sono chiesta in quale modo potessi muovermi per stabilire una relazione di fiducia con Susanna che potesse portarci da qualche parte.

Se, come sostiene M. Mair (1998, p. 18), “[comprendere] significa permettere all’altro di entrare in te, di prendere il tuo posto, di cambiarti in misura maggiore o minore; richiede che ti disfaccia della tua protezione, di alcune delle tue difese e del tuo essere impersonale così che tu ti faccia vicino, senta e conosca intimamente”, credo di essermi concessa con Susanna un’avventura impegnativa ma molto bella, e che il mio tentativo di comprenderla sia passato dal comprendere *anche me* e quanto stava accadendo *a Noi*. Del resto ritengo, come ho sostenuto in un mio precedente lavoro (Sagliocco & Celli, 2012), che il nostro essere terapeuti non possa prescindere dalla persona che siamo e dal modo in cui ognuno di noi incarna la teoria che ha scelto.

In altri termini, ho provato a mettere ciò che ho vissuto e sperimentato in quella relazione (come persona e come terapeuta) “al servizio” del processo terapeutico, nella consapevolezza che fosse coerente col mio ruolo professionale, ma anche col mio personale modo di incarnare la teoria. Ipotizzo che, muovendomi in una certa misura *con* la mia paziente abbia favorito un movimento terapeutico.

Posso dire che per me sia stato faticoso ma in ultima analisi molto elaborativo (direi anche bello), non solo far fronte ai sentimenti di impotenza e di inutilità, evidentemente minacciosi per il mio ruolo (personale e professionale), ma anche accorgermi che era difficile costruire con Susanna un terreno comune cui partecipare insieme, in cui lei sentisse che avesse senso continuare a portare le sue esperienze anche quotidiane e in cui ci fosse spazio per una condivisione e, in seguito, per la co-costruzione di alternative possibili.

In quei momenti così difficili credo che entrambe ci siamo trovate davanti ad una scelta: avvertendo le mie difficoltà, immagino che Susanna anticipasse che avrei gettato la spugna confermandole che “lei non può cambiare”, che è “fatta così di carattere”, che “non si può fare niente per lei”. Ma avrebbe potuto anche lei gettare la spugna e porre termine alla terapia, scelta che non ha fatto.

Dal canto mio sarei potuta entrare a mia volta nella *colpa*, allontanandomi dalla narrazione che ho di me e in cui mi riconosco, ad esempio sentendomi sfidata in prima persona o leggendo i suoi atteggiamenti come una svalutazione verso di me. Avrei in quel caso potuto far fronte a tale colpa diventando *ostile*, ovvero attribuendo a Susanna la responsabilità: “Se non vuoi provare a metterti in discussione saranno problemi tuoi, io ci ho provato!”, oppure: “Se non vuoi parlare con me questa è una tua scelta, io non so che altro fare”; oppure avrei potuto ignorare quello che stava accadendo a me, ovvero il senso di impotenza, di inutilità e di inadeguatezza, e non prenderli in considerazione come elementi che invece credo siano stati fondamentali per comprendere cosa ci stava accadendo.

Tutti noi qualche volta possiamo correre il rischio di uscire dal ruolo professionale costruendo il paziente nei nostri termini, muovendoci sulla base dei nostri bisogni o delle nostre minacce. Credo possa accadere in particolare con quei pazienti che ci perturbano più di altri, anche a seconda di quello che stiamo vivendo nella nostra vita. Trovo necessario, se pur difficile proprio in questi casi, metterci in discussione, ampliare il nostro sguardo, distinguendo ciò che riguarda noi da ciò che ha a che fare con l’altro, e scegliere di muoverci *ortogonalmente*, ovvero su dimensioni di costruito diverse rispetto a quelle implicate nel disturbo, in modo da

favorire nel paziente un'esperienza relazionale differente da quelle che ricorrono nel suo vissuto. Quando il paziente ci perturba in modo significativo, quell'esperienza potrà essere elaborativa anche per noi, come se offrissimo al paziente e a noi stessi una possibilità nuova.

Mi sono trovata a interrogarmi su alcuni miei aspetti personali, in particolare l'impotenza, e ho cercato di costruire la mia relazione con Susanna in termini di *reciprocità* anziché di *complementarità*.

Come afferma Chiari (2022), riprendendo un lavoro di Benjamin (2017), quando c'è *reciprocità* (anziché *complementarità*) nella relazione, l'altro viene costruito come soggetto, ovvero nei suoi termini (anziché nei propri, come un oggetto) e quello che accade nella relazione non viene letto in termini personali ma alla luce di quella relazione, del Noi. La sensazione non è di contrapposizione tra Io-Tu, ma di fare qualcosa assieme.

Lentamente ho sentito di trovare un modo per stare nei silenzi di Susanna, in quel "nulla cambierà", "nemmeno tu puoi fare qualcosa per me", "sarai deludente come tutti gli altri" e "ti deluderò come deludo tutti", accettando di sentirmi impotente senza però ritenere vano il mio tentativo di costruire una relazione terapeutica con lei. In termini un po' romantici potrei dire che ho scelto di "volarle bene", come forse ho scelto di voler bene un po' di più anche alla mia parte piena di limiti, che fa errori, che non sempre "riesce".

Questo passaggio mi è stato particolarmente chiaro un giorno in cui ho avuto molta paura. Susanna era chiusa nel suo solito silenzio. A un certo punto inizia a piangere. Un pianto che inizia piano e diviene sempre più intenso. Susanna inizia a dimenarsi sulla poltrona e a urlare.

Non sapevo cosa fare (come con lei mi capitava spesso); sono stata lì, con lei, accogliendo il suo dolore e soprattutto la mia difficoltà. Una parte di me ha sentito che era lì che la stavo aiutando, accettando la mia impotenza e al tempo stesso la sua, ovvero il suo sentirsi bloccata. Accettando di non poter fare nulla, di stare lì con lei, con tutto quel dolore che non richiedeva né spiegazioni, né soluzioni, né consolazione.

Ho compreso solo in seguito che è stata quella la mia "resa" a lei, intendendo con questo termine "un certo lasciarsi andare del sé, che implica anche la capacità di accogliere il punto di vista o la realtà dell'altro (...) accettando la sua individualità e la sua differenza" (Benjamin, 2004, p. 6, trad. mia).

Ritengo in tal modo di aver offerto a Susanna un'alternativa al "valutare, consigliare, indicare", o "sottostare passivamente" che probabilmente lei anticipava, essendo questa l'esperienza che lei mi racconta come abituale.

Ero con lei. Con tutti i suoi sé. Quella che si ritiene "sbagliata", una "nullità", "che non ha chances", quella "deludente" e "delusa", ma anche quella "intelligente" che sa di sapere e di avere molte possibilità, quella "impaurita", quella che sente molto, che vede oltre il visibile. Quella che sorride e gioca come una bimba. Quella che tenta con fatica di amarsi e di lasciarsi amare.

### **Alla ricerca di una ortogonalità**

Legittimando me stessa nel mio stare lì, apparentemente "senza fare nulla", probabilmente ho legittimato Susanna, favorendo un'alternativa alla scelta da lei solitamente percorsa. Susanna è costantemente impegnata a paragonarsi a una sorta di Sé ideale dal quale si sente costantemente distante.

Le anticipazioni di potersi avvicinare a quell'ideale vengono invalidate ricorrentemente.

Susanna si costruisce con costrutti *prelativi* (“nient’altro che”) e *regnanti* (“tutto o nulla”) (Kelly, 1955/1991), come ad esempio: “speciale”/“una nullità”, una persona “piena di interessi”/“pigra”, “una che ha sempre qualcosa di interessante da dire”/“una persona non interessante”, una persona “che studia con continuità”/“una il cui metodo di studio non va affatto bene”. Come se Susanna non avesse a disposizione né discriminazioni intermedie, né altre dimensioni di costruito che possano dare senso alla sua esperienza.

Uno dei fili che ho cercato di seguire nel mio percorso con Susanna è stato quello di cominciare a considerare la possibilità di costruirsi attraverso altre dimensioni di costruito, *ortogonali* rispetto a quelle implicate nel disturbo.

Ho tentato insieme a Susanna di ricostruire certi eventi in termini più discriminanti, attraverso un lavoro lento e faticoso di costruzione di altre possibilità, rispetto a queste drastiche alternative. Una strada alternativa tra il considerarsi “bravissima” o essere “del tutto incapace”, mi è sembrata quella dell’“interesse” e della “soddisfazione personale”, di ciò che “le piace” o più semplicemente “la incuriosisce”.

Come ci si poteva aspettare, nel momento in cui si mettono da parte certe dimensioni di costruito la persona non ne ha a disposizione altre e va incontro ad *ansia* (Kelly, 55/91), si trova cioè di fronte a un vuoto di significati. Essendosi ricorrentemente messa in relazione con gli altri sulla base di “ciò che avrebbe dovuto essere” per soddisfarli e sentirsi accettata, Susanna ha operato una pesante *costrizione sul sé*, tale per cui nel momento in cui mette da parte quel sé ideale cui dovrebbe tendere, si apre un vuoto di significati: Susanna fa fatica a costruire ciò che le piace o ciò che le interessa o le dà soddisfazione.

Si tratta di un terreno difficile da percorrere, non solo perché Susanna va incontro ad *ansia*, ma anche per la *minaccia* che implica aprire a delle possibilità che siano sganciate dal cercare di aderire a ciò che gli altri si aspettano che lei sia, ovvero il rifiuto, la non accettazione.

So di intraprendere un percorso lento e difficile che però penso che possa portarci da qualche parte. Mi accorgo che mettere Susanna di fronte alle drastiche dicotomie di cui sopra (anche semplicemente attraverso un rispecchiamento) può essere un modo per favorire l’idea che quello non sia l’unico modo di vedere le cose, un tentativo di andare oltre ciò che la paziente considera ovvio.

Dopo qualche mese dall’inizio del nostro percorso Susanna si diploma, e questo evento apre un momento per lei drammatico che durerà tutta l’estate: la scelta della facoltà. Per Susanna scegliere significa trovarsi dentro il suo dilemma, in cui ciascuna strada implica una minaccia: “Scelgo me rischiando il rifiuto degli altri, o scelgo gli altri limitando l’espressione di me?”.

La prima possibilità è ancora tutta da elaborare: Susanna ha soltanto una vaga costruzione di ciò che potrebbe piacerle. Sceglie dunque una facoltà in linea con ciò che i suoi genitori si aspettano da lei e con quel sé ideale cui cerca di mirare.

Ci troviamo nel periodo più difficile per lei e per il processo terapeutico che stiamo cercando di portare avanti. Susanna è molto minacciata rispetto alla terapia e alla possibilità di mostrarsi in tutte le sue parti. L’*ansia sul sé* è ancora ampia.

Dovranno passare alcuni mesi e alcune sospensioni del nostro lavoro perché si apra qualche spiraglio su possibilità che Susanna inizialmente non avrebbe potuto considerare. La sua anticipazione di potersi sentire adeguata e all’altezza nel portare avanti quella facoltà viene ampiamente invalidata gettando la ragazza nella *colpa*: “deludo”, “non sono grado”. Non riesce ad applicarsi nello studio e quindi non sostiene neanche un esame.



Solo piano piano si fa strada il terreno di ciò che le interessa, che la incuriosisce, e alcune sue peculiarità nello stare con gli altri: l'ironia, la capacità di ascolto e di osservazione delle persone.

Ricordo un giorno in cui ho visto un lampo di gioia nei suoi occhi. Dopo uno dei suoi lunghi silenzi e di ritrosia nell'aprirsi, si apre alla sperimentazione concedendosi di uscire dalla gabbia (ma anche il rifugio) che è diventata la sua stanza, per andare in libreria. Mi racconta questa giornata come se avesse vissuto un'esperienza di grande portata. Così infatti è stato per lei: potersi concedere di fare "qualcosa che le piace" anche se non rientra in "ciò che dovrebbe fare".

Sarà questo percorso che la porterà alcuni mesi dopo a un altro momento drammatico in cui di nuovo sceglie di allontanarsi dalla terapia per qualche settimana.

Quando torna, mi racconta che ha scelto la facoltà che le piace e, come ha sempre desiderato, andrà a vivere in un'altra città: "Mi sono trovata tra la vita e la morte; alla fine ho scelto di vivere. Tutti mi dicono cosa dovrei fare, come dovrei essere; ho capito che fare qualcosa che mi piace è meglio che non fare nulla".

Susanna sta compiendo qualche sperimentazione a conferma che la strada che stiamo provando a seguire può essere percorribile. La *minaccia* sembra ridursi tanto da portare in terapia qualche pezzo in più, ma anche nel senso di tentare di percorrere strade nuove fuori dalla stanza della terapia, aprendosi alla possibilità di rivedere alcune sue costruzioni. Accade più spesso che all'inizio di una seduta mi dica: "Non so se riuscirò a dire ciò che vorrei dirti". E che quando ci riesce si senta sollevata.

### Si apre un piccolo varco

Piano piano ho tentato di intercettare una parte di lei ancora in grado di avere fiducia sul fatto che può provare a farsi conoscere, e a fare qualcosa *insieme*, uscendo dai giudizi e tentando di comprenderci.

C'è stato un momento in particolare in cui ho avuto sentore di questo. È stato quando un giorno, inaspettatamente, Susanna mi porta una cosa che aveva scritto.

Qualche tempo prima l'avevo invitata a scrivere, qualora ne avesse avuto voglia, le sensazioni vissute durante la settimana. Un appiglio, una mano tesa nel tentativo di raggiungerla là dove si va a nascondere nei momenti più bui.

Le chiedo se la vuole leggere. Annuisce ed inizia:

"La stanza era piena. No *Sara*, la stanza è piena di cianfrusaglie sparpagliate, buttate all'aria tanto da toglierti il respiro. Ma come fai mi chiedo a vivere così. Non ti senti soffocare? Sì, sì, certo che sì! Non riesco a muovere un passo, non solo con i piedi, ma mi è impossibile muovere la mente. Troppo filosofico vero? Oppure metafisico? Comunque allo stesso tempo mi sento impotente di fronte a questo ammasso di roba. Ho come la sensazione che mi tenga al caldo, al sicuro. Però se ci penso mi fa aumentare il battito cardiaco, mi accelera il respiro, mi si stringe il nodo in gola. Sono pazza. No pazza no. Ti dai troppa importanza, pazzia potrebbe essere confusa con genialità. Sei solo scema, stupida. Una cretina patentata. Una sentimentalista pigra incapace di sbarazzarsi perfino degli scontrini del supermercato.

Alle volte sogno di vivere in una stanza con le pareti bianche, un semplice letto a baldacchino, uno scarno comodino al lato con una lampada poggiata sopra, una cassettera non molto ingombrante affiancata al muro, una pianta di ficus nell'angolo e null'altro. L'ultimo

dettaglio sarebbe una parete finestra che dà sul verde, da cui penetra la luce del mattino e contro cui picchia la pioggia d'autunno. Una stanza praticamente vuota. Che dia spazio alla mia anima di espandersi, che dia aria ai miei polmoni, che possa fornire ossigeno in abbondanza al mio cervello.

Maglia rossa o bianca? Mi chiedo quale mi ispiri più coraggio. Nessuna delle due. Meglio quella blu. Non so perché ma ho l'idea che il blu mi sia sempre stato bene. Ops... wow, complimento... allarme rosso. Però penso ci sia del vero, perché tre quarti dell'armadio è blu, dalle tonalità più svariate. È un colore nella cui immensità mi perdo volentieri, un colore in cui ci si confonde bene. Ma il mio colore preferito è il verde, più tranquillo. Ma indossarlo richiede quel qualcosa in più che non sempre ho a disposizione: un sorriso, gentilezza, simpatia. Oh che palle! Adesso basta! Devo darmi una mossa. Devo entrare in questi maledetti jeans!"

Ascoltando il racconto di Susanna avverto un senso di immediato sollievo. Nonostante le sue parole descrivano la pesantezza del dilemma che vive, mi accorgo che Susanna si sente meno minacciata dalla possibilità di mostrarsi senza veli e forse di compiere qualche passo finalmente *insieme*.

Mi colpisce la chiarezza con cui Susanna descrive il suo disturbo nei termini di non potersi più muovere ma al tempo stesso accorgendosi quanto questa scelta, se pur costosa, le consenta di sentirsi al sicuro. Del resto, qualsiasi disturbo è la scelta più elaborativa che possiamo compiere per mantenere un adattamento all'ambiente (Kelly, 1955/1991; Chiari, 2016c).

In poche parole, Susanna racconta la sua impossibilità di continuare a costruirsi sia *geniale* che *stupida* e l'assenza di alternative percorribili.

Ma c'è un altro aspetto che mi balza subito agli occhi: il dialogo tra due parti di sé, Susanna e "Sara". Noto l'alternanza di toni, contenuti e ritmi diversi, come se Susanna stesse provando a dar voce a diverse parti di sé. La ragazza allenta alcune sue costruzioni improvvisamente come per darsi respiro, con un tono un po' onirico, che sembra aprire ad altre possibilità per poi concludere con un passaggio che parla di dubbi, di difficoltà a scegliere, come se da qualche parte si accorgesse delle diverse voci che ha dentro e delle diverse possibilità che ha a disposizione ma che ancora non può davvero prendere in considerazione, tanto che in chiusura fa parlare di nuovo la parte di sé più giudicante e severa.

Devo aver fatto queste considerazioni ad un basso *livello di consapevolezza cognitiva*, nell'arco di pochi minuti, all'interno di un silenzio che voleva significare accoglienza rispettosa per ciò che Susanna aveva scelto di condividere con me. Tanto che dopo un po' è Susanna a rompere il silenzio (cosa che essendo insolita, leggo come conferma di un movimento in atto).

S: Non ce la faccio più a stare così.

Io: Così come?

S: ...

Io: Tu non sei solo in un modo... A me sembra che a scrivere siano state diverse te... una specie di dialogo tra parti di te che hanno voci, toni, contenuti diversi.

S: ...

Io: *Sara*... mi sembra piccola, come sopraffatta dall'altra, come se facesse fatica ad emergere...; l'altra mi sembra piena di certezze e giudizi.

Io: Parlo come se parlasse *Sara*... ti va?

S: (Annuisce)

Io: Mi sento schiacciata da te, come se tu non mi lasciassi spazio.

S: È meglio così... rimarresti delusa.

Io: Tu sembri avere certezze, di cosa sia giusto o sbagliato... io non ne ho; io so solo cosa mi fa stare bene, cosa mi piace.

S: (Inizia a piangere) Tu credi di saperlo! E se non ti piacesse niente? Se tu non fossi capace in niente?

Io: Nel mio mondo non ci sono delusioni perché non ci sono aspettative; non faccio le cose per sentirmi capace o meno, faccio ciò che mi fa stare bene.

S: Non mi fido di te. (piangendo)

Io: Lo capisco. Non mi conosci. Forse perché non mi dai spazio. Ed io te lo permetto.

S: ...

Io: Sai... in fondo una cosa ci accomuna; tutte e due abbiamo tanta paura... Tu hai paura di perdere il controllo su di me, io ho paura di ribellarmi a te. Ma in fondo lo so che non mi detesti.

S: Io lo faccio per proteggerti... (piangendo ancor più intensamente)

Anzi... per proteggerci... perché se ti sbagliassi...

Io: Se solo mi lasciassi un po' crescere... prenderei una forma, un colore... come possono essere sbagliati?

S: ...

Io: Io... sarei più felice se riuscissi ad esprimermi, a dare forma a ciò che sono... A te cosa rende felice?

S: ... Bella domanda... Sono più felice quando lascio a te le redini...

Io: ...

Io: Forse... se io riuscissi a crescere un po' e tu a ridimensionarti, potremmo coesistere meglio... ognuna con un suo spazio... forse diventeremmo amiche...

S: (Sorridente)

Attraverso la tecnica dell'*enactment* (Kelly, 1955/1991), una tecnica di messa in scena, ho provato a dar voce a Sara, la parte di sé che Susanna cerca di tener fuori, nel tentativo di costruirla meglio, riducendo l'*ansia* e legittimandola, sollevandola dalla percezione di allontanarsi da ciò che ritiene di essere.

Dicendo "so cosa mi fa star bene e cosa mi piace" e anche chiedendole cosa la rende più felice, tento di percorrere una dimensione ortogonale a quella *brava/non brava* o *speciale/mediocre* che già stavamo iniziando a considerare. L'*enactment* sembra offrire a Susanna lo spazio per raccontare chiaramente sia l'*ansia* che la minaccia cui va incontro nel momento in cui sceglie di dare più spazio a parti di sé alternative a quella che stabilisce cosa dovrebbe fare e come dovrebbe essere: "E se non ti piacesse niente? Se tu non fossi capace in niente?"

Finché alla fine tento la strada del mettere insieme parti di sé che Susanna ritiene inconciliabili.

Poche settimane dopo Susanna si trasferisce in un'altra città iniziando a frequentare la nuova università. Quando ci rivediamo, stavolta on line, mi racconta che frequenta le lezioni all'università, che ha conosciuto una ragazza nella residenza in cui alloggia, e che le materie la interessano. Ma che non è contenta di sé, che sta ancora male, che non riesce ad organizzarsi nei pomeriggi dopo le lezioni, che non riesce a studiare. Mi confida anche che ha paura di non fare amicizia ma che rispetto a poco tempo fa si sente più serena su questo come se non dovesse accadere per forza, cosa che leggo come segno di una maggiore *proposizionalità* di alcune dimensioni di costruito (da "nient'altro che" a "come se").

Mi accorgo che il suo modo di stare in relazione con me è cambiato; l'elaborazione è molto più spontanea, i silenzi sono meno frequenti e meno prolungati. Riprendendo quello che era

accaduto la volta precedente Susanna mi dice: “Sai cosa mi sta accadendo? Sara ti vorrebbe parlare ma non riesco; mi si chiude proprio la gola”.

La scelta compiuta sembra andare nella direzione di un movimento che annoto senza sottolinearlo. A un tratto Susanna si fa di nuovo cupa; le chiedo che cosa stia accadendo oltre a questo.

Dopo un breve silenzio, Susanna mi dice piangendo con disperazione: “Mi sarei aspettata una rivoluzione. In fondo ho scelto la facoltà che mi piace, sono andata a vivere dove volevo, eppure continuo a stare male. I piccoli passi io non li vedo. O rivoluziono la mia vita oppure mi sembra di non aver fatto nulla.”

Poi mi racconta un sogno: “Sono su un ponte, mi sto per buttare (inizia a piangere); un gatto mi guarda e sbadiglia come a dire: ‘non cambia nulla se ti butti o meno’. Poi mi butto.”

Sono stata con lei nel suo dolore e (*ortogonalmente*) senza fare altro.

Poi abbiamo parlato di Sara e del gatto che sembra incarnare la sua parte più giudicante. Parliamo di quanto sia difficile scegliere e della possibilità che vedendo le cose in un certo modo, nulla cambi.

Poi le rivolgo un invito: “E se quel sogno avesse un finale diverso? Cosa ti immagini? Se tu ad esempio iniziassi a volare? O a nuotare nell’acqua?”

La settimana successiva Susanna mi racconta che ha provato ad immaginare un finale diverso. Dopo un po’ le chiedo se le va di raccontarmi cosa ha immaginato. Susanna annuisce: “Sono sul ponte, è notte e sono vestita di bianco; sotto c’è il fiume. Il gatto mi guarda. Mi butto e inizio a volare; guardo il gatto; mi fa l’occholino, come se volesse sorridermi; vado in alto, saluto mio nonno; poi però l’acqua sparisce, ci sono degli scheletri che spuntano dalla terra”.

Raccogliendo il mio invito Susanna ha scelto la possibilità di condividere con me le sue fantasie senza sentirsi troppo minacciata, cosa che mi appare significativa per lei.

Susanna sembra concedersi di intravedere altre possibilità (volare), anche se ancora non del tutto percorribili, forse anche discriminando meglio le persone, tra cui qualcuna come il nonno (o come le sue sorelle, o anche me) da cui può sentirsi anche accettata ed amata così come è, e al tempo stesso amarsi anche un po’ lei stessa così come è (il sorriso del gatto).

Commentiamo la trasformazione cui il gatto è andato incontro come se quella parte severa e giudicante potesse essere presa un po’ meno sul serio; faccio leva sull’ironia di cui so Susanna essere capace, citando l’Armadillo che per il fumettista Zerocalcare (2021) che lo ha ideato, incarna la coscienza di Zero, il protagonista, quella parte che lo mette sempre di fronte alle sue inadeguatezze ma che alla fine si può dire gli voglia bene.

Sorridiamo insieme.

## Conclusioni

Susanna mi ha offerto la possibilità di pormi domande non solo su di lei ma anche su quello che stavo sperimentando come terapeuta; l’impasse in cui mi sono venuta a trovare racconta di me e di lei, e di quello che stava accadendo tra noi. Il tentativo che ho portato avanti ha tenuto conto non solo della costruzione professionale e delle ipotesi che via via ho verificato e rivisto con la mia paziente, ma anche dell’esperienza che stavo facendo con lei.

Il rischio di allontanarmi da una posizione professionale mi ha messo di fronte alla possibilità di fare degli errori ma anche di accorgermi delle implicazioni che avevano a che fare col mio essere anche persona oltre che terapeuta, di tenerne conto, e di lavorarci al fine di recuperare un ruolo professionale che potesse aprire un’alternativa percorribile per Susanna, diversa

da quelle sperimentate nella sua vita fino a quel momento. Costruire con lei quel *Noi*, quel terreno comune in cui ci muoviamo assieme, ci ha permesso di uscire entrambe da un'impasse che ci avrebbe potuto bloccare e che avrebbe potuto confermare a Susanna quella narrazione di sé che da tempo portava avanti, limitando la sua esperienza relazionale.

Il mio auspicio è che, come terapeuti narrativo-ermeneutici, continuiamo a interrogarci sulla relazione terapeutica, in particolare sui modi attraverso i quali costruire coi nostri pazienti relazioni che vadano sempre più nella direzione di una *reciprocità*. Per fare questo credo occorra una buona conoscenza di noi stessi, del nostro ruolo e di ciò che ci minaccia, ma anche una certa disponibilità a metterci in discussione aprendoci ad un'esperienza, ovvero una più o meno ampia revisione della nostra narrazione di noi, da portare avanti insieme ai nostri pazienti.

## Riferimenti bibliografici

- Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: An intersubjective view of thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 5-46. <http://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2004.tb00151.x>
- Chiari, G. (2016a). A narrative hermeneutic approach to personal construct psychotherapy. In D. Winter & N. Reed (Eds.), *The Wiley handbook of personal construct psychology* (pp. 241-253). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118508275.ch20>
- Chiari, G. (2016b). La psicoterapia costruttivista ermeneutica: un'elaborazione in chiave narrativa delle idee di George A. Kelly. *Costruttivismi*, 3, 14-39. <https://doi.org/10.23826/2016.01.014.039>
- Chiari, G. (2016c). *Il costruttivismo in psicologia e in psicoterapia. Il caleidoscopio della conoscenza*. Raffaello Cortina.
- Chiari, G. (2017a). Recent advances in personal construct psychotherapy. *Personal Construct Theory & Practice*, 14, 15-24.
- Chiari, G. (2017b). Highlighting intersubjectivity and recognition in Kelly's sketchy view of personal identity. In D. Winter, P. Cummins, H. Procter, & N. Reed (Eds.), *Personal construct psychology at 60: Papers from the 21st International Congress* (pp. 54-67). Cambridge Scholars Publishing.
- Chiari, G. (2017c). Uncompleted intersubjective recognition as the basis for the development of personal disorders. In D. Winter, P. Cummins, H. Procter, & N. Reed (Eds.), *Personal construct psychology at 60: Papers from the 21st International Congress* (pp. 180-193). Cambridge Scholars Publishing.
- Chiari, G. (2022). Personal paths of mutual recognition: Relational patterns and narrative identities from a personal construct perspective. *Journal of Constructivist Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10720537.2022.2062078>
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs* (Vols. 2). Norton. (Reprinted ed. Routledge, 1991). (trad. it. parz. *La psicologia dei costrutti personali. Teoria e personalità*. Raffaello Cortina, 2004)
- Mair, M. (1998). La psicologia della comprensione di George Kelly: mettere in discussione la nostra comprensione, comprendere il nostro dubitare. In G. Chiari e M. L. Nuzzo (a cura di), *Con gli occhi dell'altro* (pp. 15-38). Unipress.
- Ognibeni, M., & Zoppi, O. (2015). Il RUOLO e i ruoli di dipendenza. *Costruttivismi*, 2, 194-205. <https://www.aippc.it/wp-content/uploads/2019/04/2015.02.194.205.pdf>
- Sagliocco, E., & Celli, A. (2012). Terapeuti, didatti, persone: diversi modi di incarnare la teoria in una prospettiva costruttivista. *Quaderni di Psicoterapia Cognitiva*, 31, 5-16. <https://doi.org/10.3280/QPC2012-031001>
- Walker, B. M. (2002). Nonvalidation vs. (in)validation: Implications for theory and practice. In J. D. Raskin & S. K. Bridges (Eds.), *Studies in meaning: Exploring constructivist psychology* (pp. 49-61). Pace University Press.
- Zerocalcare (2021). *Strappare lungo i bordi*. [www.netflix.com](http://www.netflix.com).

A. Celli

### **L'Autrice**

*Anna Celli* è psicologa e psicoterapeuta di approccio costruttivista narrativo-ermeneutico e didatta della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Costruttivista del CESIPc di Firenze, Italia. Lavora come psicoterapeuta individuale e di coppia a Prato e Pontassieve (FI). Membro del comitato dei consulenti dell'A.I.P.P.C., *Associazione Italiana di Psicologia e Psicoterapia Costruttivista*, e *reviewer* di *Costruttivismi*.

Email: [anna.celli@icloud.com](mailto:anna.celli@icloud.com)



### **Citazione (APA)**

Celli, A. (2022). Amore e minaccia: la storia di un incontro. *Costruttivismi*, 9, 60-74.  
<https://doi.org/10.23826/2022.01.060.074>