

Alice e il timore dell'umiliazione: “forse ci tiene però...!”

Sabrina Consumati¹

¹Studio di Psicoterapia Via Vincenzo Cesati 7, Roma

Riassunto

Il presente lavoro descrive il caso di Alice, una ragazza di 30 anni. Alice non ha mai avuto una relazione, soffre questa situazione perché riconosce avere difficoltà nel mantenere e approfondire i rapporti. Alice si aspetta dal partner attenzioni esclusive, ha difficoltà a fidarsi, si aspetta che l'altro possa avere un atteggiamento non autentico e per accertarsi del “reale interesse” dell'altro assume un atteggiamento iperprudenziale, sospettoso e provocatorio che finisce per far allontanare il partner. Dalla formulazione del caso sembra emergere il timore di essere umiliata, che spinge Alice a vivere le relazioni da una prospettiva di rango. Non vuole farsi prendere in giro, non vuole che l'altro si approfitti di lei e ciò la porta ad essere sostanzialmente sola, perché in fondo è impossibile avere la certezza assoluta della disposizione dell'altro. Il trattamento, ancora in corso, si è inizialmente incentrato nel ricostruire il funzionamento di Alice e rimandarlo alla paziente, mettendo in luce le sue motivazioni e i cicli interpersonali conseguenti ai suoi comportamenti.

Parole chiave: umiliazione; cicli interpersonali; narcisismo covert;

Alice's fear of humiliation: “maybe he is loving, but..!”

Summary

This paper describes the case of Alice, a 30-year-old girl. Alice has never been in a relationship, she suffers this situation because she recognises that she has difficulty in maintaining and deepening relationships. Alice expects exclusive attention from her partner, has difficulty trusting, expects the other to have an inauthentic attitude, and in order to ascertain the other's 'real interest' she adopts an over-prudential, suspicious and provocative attitude that ends up driving her partner away. A fear of being humiliated seems to emerge from the formulation of the case, which drives Alice to experience relationships from a rank perspective. She does not want to be fooled, she does not want the other to take advantage of her and this leads her to be essentially alone, because after all it is impossible to be absolutely certain of the other's disposition. The treatment, which is still ongoing, initially focused on reconstructing Alice's functioning and sending it back to the patient, highlighting her motivations and the interpersonal cycles resulting from her behaviour.

Key-words: humiliation, interpersonal cycles, covert narcissism

Descrizione del problema

Alice decide di intraprendere un percorso di terapia in seguito all'ennesima delusione dovuta alla rottura di un rapporto sentimentale e il relativo commento di una sua cara amica d'infanzia "gli altri si allontanano perché non ti fai avvicinare".

Alice non ha mai avuto un rapporto intimo con un uomo. Se da una parte si dice che non ha ancora incontrato "quello giusto", dall'altra riconosce che se non ha mai avuto un'esperienza sessuale buona parte della responsabilità è sua.

Considerando il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali DSM-5, il quadro sintomatologico della paziente sembra non soddisfare né totalmente né parzialmente una specifica diagnosi categoriale. Le difficoltà relazionali potrebbero far pensare a tratti di personalità narcis-covert.

Profilo interno

Quando Alice prova interesse per un uomo, evita di "ammettere" il suo interesse perché questo la metterebbe nella condizione di *mostrarsi debole*. Mostrarsi debole significa dare potere all'altro di umiliarla e ferirla. Per *evitare di essere umiliata*, Alice sente di doversi accertare di potersi fidare del tutto dell'altro, che crede però umiliante e non degno di fiducia. La ricerca di questa certezza (mi posso fidare dell'altro) si concretizza nel perseguimento dello scopo di *evitare scelte superficiali*. Questo la porta a prendere tempo per valutare le "reali intenzioni" dell'altro: "se ti rifiuto e tu insisti e vai oltre i miei paletti, allora ci tieni." Il suo prendere tempo e rimanere affettivamente e fisicamente distante fa però allontanare l'altro, cosa che conferma il timore che l'altro possa non essere sinceramente interessato, nonché di essere una persona che, non generando "vero interesse" nell'altro, non ha valore (inadeguata, non amabile).

Antiscopo terminale: <i>non essere debole</i>	Scopi strumentali a antiscopo: <i>non essere umiliata; non essere superficiale; non mostrare interesse.</i>
Credenza su di sé: inadeguata/non amabile	Credenza: se l'altro va oltre il rifiuto, allora ci tiene (sono amabile)

Credenza sull'altro: l'altro è umiliante; non è degno di fiducia	Credenza: se l'altro mostra interesse per me, è inautentico (vuole approfittarsi/umilia)
--	--

L'aspettativa della delusione dirige l'attenzione di Alice selettivamente verso ciò che conferma il disinteresse dell'altro. Nonostante riconosca i gesti di interesse dell'altro "ci ha pensato proprio a quale cioccolatino mi piaceva..." Alice sente di non potersi fidare, teme che lasciarsi andare sia una scelta sbagliata, cosa che vuole assolutamente evitare perché fare scelte sbagliate significa agire in modo superficiale, vale a dire da persone di poco valore.

A	B	C
Marco passa in farmacia e le porta un cioccolatino al pistacchio	"Ah! È una cosa studiata. Ci ha fatto caso che mi piace il pistacchio, forse ha visto il post su fb... Allora forse un po' ci tiene.."	Sorpresa Felice (accettata, benvola, ottimista, di valore)
	"forse un po' ci tiene, però...! Tieni a bada le emozioni, non ti illudere... chissà cosa c'è sotto... che fa mi dà attenzioni senza nulla in cambio? Che mi devo aspettare? Si espone così davanti a tutti, esporsi così davanti i miei colleghi, può essere preso da me fino a questo punto? <i>Esporsi per me, lo trovo anomalo, inaspettato. Attenta...</i> "	Ansia (scettica, sospettosa, diffidente) <i>Attenzione selettiva: conferme che l'altro non è preso</i> <i>Comportamento: distaccata, "non gli faccio capire che sono contenta"</i>

Questo scetticismo la porta a soffermarsi su tutto ciò che potrebbe confermare l'idea che l'altro non è veramente attratto o interessato a lei. Il timore di essere umiliata e il tentativo di evitare scelte superficiali ("non faccio le cose tanto per") l'hanno portata nel tempo ad evitare sistematicamente qualsiasi approccio fisico. Pur desiderando condividere

un'intimità, nel momento in cui si trova ad avvicinarsi fisicamente ad un uomo, Alice visualizza lo scenario dell'umiliazione, dell'inautentico interesse dell'altro e ne consegue la paura che la porta a bloccarsi e ritrarsi.

L'evitamento attiva in seguito un senso di colpa per il quale si colpevolizza quando sente l'altro distante. Quando l'altro si allontana, Alice rafforza l'idea di non essere abbastanza rispetto tutte le altre donne che al contrario di lei hanno esperienze, rafforzando la credenza di essere inesperta e non all'altezza del prossimo eventuale approccio.

A	B	C
Marco si avvicina per baciarla	<p>“eccolo sta per baciarmi, vuole qualcosa da me ... non ho esperienza, e se bacio male??</p> <p>Penserà che non è normale che a questa età non ho esperienza..”</p>	<p>Ansia</p> <p><i>Feeling: irrigidimento, tensione</i></p> <p>Vergogna</p>
A''=C	B''	C''
Osserva la sua reazione corporea, di tensione	<p>“ecco sono rigida, non sono in grado, se mi irrigidisco c'è qualcosa che non va, non sono all'altezza, non sono capace, vuole qualcosa che non posso dargli”</p>	<p>Paura</p> <p><i>Evitamento: si ritrae</i></p>

Successivamente, rumina su come sono andate le cose e prova tristezza rispetto la perdita della relazione e la colpa per non essere riuscita a lasciarsi andare. Questo la porta a voler recuperare la relazione spiegando all'altro le sue difficoltà (riparare il danno).

Manifestare le emozioni però, per Alice, equivale a mostrare una debolezza. Quando prende coraggio e sceglie di parlare delle sue emozioni e delle sue difficoltà, teme che l'altro non mostri interesse e che la rifiuti. L'attenzione selettiva verso tutto ciò che conferma la disposizione negativa dell'altro e la tendenza all'azione di Alice che si manifesta attraverso il distacco mantiene il circolo vizioso tra l'aspettativa che l'altro sia disinteressato e umiliante (prende in giro) e il suo effettivo allontanarsi.

A	B	C
Alice chiama Marco per parlare e spiegargli cosa la porta ad allontanarsi, lui le dice che è con Sara (nuova frequentazione da quando A. e M. hanno chiuso) e <i>che la richiama appena può</i>	<p>“c’è lei adesso, se ha scelto lei evidentemente prova qualcosa per lei, non ha interesse per me...”</p> <p>“ho programmato tutto per vederlo e mi sono ritrovata un muro, <i>un no secco</i>, magari non vuole vedermi ... sa che avrei ceduto e che non avrei insistito perché non mi metterei in mezzo alla coppia... Chissà che pensa, che non vuole avere a che fare con me!”</p>	<p>Tristezza</p> <p>Vergogna</p> <p><i>Bias: saltare alle conclusioni; lettura della mente</i></p> <p><i>Attenzione selettiva: conferme del fatto che non vuole vederla</i></p>

Dopo poco, Marco la richiama. Alice interpreta tutto quello che succede alla luce dell’idea che lui non vuole vederla e che quello che fa è cercare di evitarla.

A	B	C
Squilla il cellulare di Alice, è Marco	“che scema, adesso che l’ho chiamato gli ho fatto capire che ho interesse... non dovevo farlo, <i>penserà che sono una povera illusa..</i> ”	Vergogna
	“e se mi prende in giro? Adesso che sa che ho un interesse per lui potrebbe pensare che sono una poveraccia.. “	<p>Ansia</p> <p><i>Attenzione selettiva: ricerca conferme dell’essere presa in giro</i></p>
	“ Ha fatto passare del tempo di proposito , per farmi pensare che Sara è andata via... lo fa di proposito perché non vuole vedermi, si sta inventando delle	<p>Rabbia</p> <p><i>Attenzione selettiva: ricerca conferme dell’essere presa in giro</i></p>

	scuse per non vedermi, mi vuole prendere in giro..”.	<i>Comportamento: risponde e gli dice che non deve dirgli niente di importante</i>
--	--	--

L'elevato investimento di Alice nello scopo di evitare l'umiliazione e l'attribuzione del suo valore personale in base alla vicinanza dell'altro, sembrano essere gli assi principali su cui si struttura il suo funzionamento.

Meccanismi di mantenimento

Il procedere del percorso ha permesso di raccogliere una serie di episodi che ha reso evidente il ciclo interpersonale che si viene a creare: Alice vuole una relazione, ma crede che esprimere i suoi sentimenti significa mettersi nelle mani dell'altro, cioè essere vulnerabile. L'altro è visto da Alice umiliante, per cui non può fidarsi. Mostra relativo interesse e distacco mentre ricerca la sicurezza di potersi fidare. In questa fase di valutazione delle reali intenzioni dell'altro, lei non mostra condivisione, affetto o apertura, ma assume un atteggiamento sospettoso, sfidante, che fa allontanare l'altro. Questo le conferma sia che la credenza "l'altro è umiliante" è vera, sia che se l'altro non ha interesse per lei, allora è davvero sbagliata, non amabile.

Il perseguimento dello scopo di *non essere umiliata* porta Alice a mettere in atto un *ragionamento iper-prudenziale* che la porta a valutare con maggiore probabilità il verificarsi dell'evento temuto. Secondo un criterio del tipo ***better safe than sorry***: "lo allontano finché non sono sicura che lui sia *effettivamente* interessato". Ne consegue l'evitamento delle situazioni di vicinanza, non concedendosi di sperimentarsi e mettersi alla prova nella situazione temuta (se l'altro scopre la mia inesperienza, mi umilia), Alice impedisce la disconferma dell'ipotesi temuta (se svela la sua inesperienza, l'altro non la umilia; se l'altro la umilia, è tollerabile).

Alice entra frequentemente in stati di ***ruminazione*** in cui fa un continuo *check* dello "stato della relazione", in cui valuta se stessa e le circostanze. La ruminazione alimenta il senso di inadeguatezza "non sono normale io? Ho qualcosa che non va?" e alimenta l'aspettativa negativa della disposizione dell'altro nei suoi confronti.

Alice non ha davvero chiaro quando lo scopo di non essere umiliata può dirsi essere raggiunto e mancando un chiaro segnale di stop, persiste in uno stato di allarme che la spinge a ragionare in termini prudenziali (*bias di conferma*) per proteggersi dalla minaccia costantemente in atto e il cui esito è per lei inaccettabile e intollerabile (se l'altro mi umilia, significa che non sono degna d'amore e sarò per sempre sola).

Quando assume l'atteggiamento di sospettosa osservazione dei comportamenti dell'altro, le euristiche che intervengono nel valutare i comportamenti dell'altro richiamano *bias* quali *salto alle conclusioni* e *lettura della mente*: Alice si prefigura i pensieri dell'altro, costruendo le intenzioni dell'altro in base alle aspettative coerenti con le sue credenze (altro umiliante).

A seguito di situazioni in cui valuta (NAT) non autentico l'interesse dell'altro (Marco che declina un invito o che disdice un appuntamento) e dove sperimenta ansia (e se non so baciare?), tristezza (sono sola) vergogna (penserà che ho qualcosa che non va..) o rabbia (mi sta prendendo in giro!) per effetto del *mood congruety effect*, e del *bias di memoria*, Alice tende a riportare alla mente le esperienze passate congruenti con quelle stesse sensazioni (frequentazioni precedenti in cui il partner ha mostrato perplessità, insicurezza, o affermazioni "è solo un'amicizia"), confermando ulteriormente le sue credenze. Le esperienze passate e la sovrapposizione di queste alle sensazioni presenti aumentano la percezione di essere potenzialmente umiliabile, nonché la necessità di essere estremamente prudenti, essendo dietro l'angolo la minaccia temuta.

L'*autocritica* mantiene l'idea di essere inadeguata: per Alice non avere mai fatto esperienze intime e non riuscire a instaurare un rapporto stabile diventa indice della sua reale inadeguatezza.

Infine, se da una parte gli *evitamenti* alleviano l'ansia e allontanano le scenario temuto, dall'altro i comportamenti messi in atto per evitare il contatto (allontanare l'altro, ritirarsi, fare battute per sondare il *reale interesse* dell'altro), attraverso il fenomeno di *behaviour as information* confermano ad Alice l'aspettativa di essere inadeguata, abbassando così la probabilità di mettersi in gioco e acquisire competenze sociali potenzialmente correttive

rispetto la credenza di essere inesperta e inadeguata e rispetto la credenza sugli altri giudicanti e umilianti.

Esordio/scompenso

Alice non sembra riportare un evento specifico di scompenso, ma una serie di eventi che sono accumulati dalla sensibilità al senso di umiliazione e al rifiuto con un'attribuzione esterna del proprio valore personale. Inoltre sembra aver accumulato prove del fatto che non riesce ad avere un fidanzato, cosa che vorrebbe. Una maggiore presa di coscienza potrebbe essere stata stimolata dal commento della sua amica "gli altri si allontanano perché tu non ti fai avvicinare", che l'ha motivata a chiedere una consulenza.

Fattori di vulnerabilità

Alice riporta diversi episodi che nella sua storia di vita sembrano avere confermato e rinforzato nel tempo le credenze sull'importanza di non mostrarsi deboli (non mostrare le proprie emozioni) e sulla funzionalità di questo evitamento, volto a proteggerla dalle umiliazioni.

In base alla ricostruzione della sua storia di vita, osserviamo che le relazioni genitoriali sono state caratterizzate da una deprivazione emotiva: Alice ha fatto scarsa esperienza di validazione delle proprie emozioni: il padre è descritto come anaffettivo, "era presente ma non ho mai condiviso niente con lui"; la madre ansiosa "preferivo non farla preoccupare, altrimenti si agitava". Alice quindi sembra aver imparato a reprimere le sue emozioni per evitare esiti spiacevoli (padre non mostra interesse; madre si preoccupa).

Ricorda un evento accaduto a 16-17 anni, da cui sembra aver avuto inizio l'iperinvestimento nel prevenire l'umiliazione e l'aspettativa negativa dell'altro. A quel tempo era innamorata di un ragazzo di scuola con il quale aveva un flirt. Ricorda che era in giro per il centro città con le amiche, incontra il ragazzo che si trovava in macchina con amici. Lui la chiama con fare "carino" e la invita ad avvicinarsi alla macchina. La afferra per un braccio e dice all'amico che guida di partire, le fa fare qualche metro di corsa attaccata alla macchina per poi lasciarla. Alice ricorda di essersi molto spaventata, di aver provato vergogna per essere stata vista da tutti, rabbia per l'ingiustizia subita. In particolare ricorda la sensazione di essere guardata come quella che si è fatta illudere, si è fatta

prendere in giro. Da quel momento rompe la fiducia riposta negli altri e si dice che deve stare attenta perché se mostri interesse quando meno te lo aspetti l'altro potrebbe fregarti. Se già di base per lei era difficile condividere ed esprimere il suo vissuto emotivo, questo episodio sembra aver sancito definitivamente la regola per cui “esprimere le emozioni rende vulnerabili/deboli”

ESPERIENZE di tipo episodico e/o continuativo	CONSEGUENZE credenze e scopi iper-investiti, strategie di coping utilizzate
Padre non mostra emozioni, “non ricordo gesti di affetto da parte sua”. Ricorda un episodio in cui il padre si è commosso, si è alzato da tavola per andare in un'altra stanza, si è ricomposto ed è tornato a tavola.	“non si deve mostrare affetto, è da deboli (papà non lo fa vedere)” “non si devono mostrare le emozioni”
Madre ansiosa e apprensiva	“se mostro le mie emozioni, l'altro sta male ed è colpa mia” quindi “non si devono mostrare le emozioni”
10 anni circa, autobus dopo scuola, ragazzini fanno bullismo, la chiamano “puttana”, fanno commenti sul suo aspetto fisico, la umiliano. Nessuno fa niente, autista sente e vede tutto ma non interviene	“se nessuno mi aiuta, non ho valore” “se li hanno lasciati fare deve essere perché avevano ragione a umiliarmi, sono sbagliata io” “gli altri possono umiliarmi”
10 anni circa, a casa del vicino di casa, bambino la sbatte con violenza contro il muro e cerca di baciarla	“l'altro può approfittarsi di me” “non posso fidarmi dell'altro, devo stare attenta”
Comunione, prete viene denunciato per pedofilia. Non ci sono esperienze di vero e proprio abuso, ma ricorda lo sconcerto della notizia.	“anche chi non ti aspetti può approfittarsi di te”

Trattamento

I primi incontri sono stati focalizzati sulla definizione del problema e sullo stabilire un rapporto basato sull'accoglienza, validazione, cooperazione e fiducia. Abbiamo deciso di utilizzare il “tu” per facilitare una relazione simmetrica, abbiamo utilizzato spesso il “noi”

per delineare un rapporto di comprensione empatica reciproca: "capita a tutti noi di provare vergogna...".

Alice arriva in terapia per scelta autonoma e fin dall'inizio ha mostrato una parziale consapevolezza delle cause della sua sofferenza.

Gli obiettivi espliciti della paziente espressi nel contratto terapeutico sono stati:

- Aumentare le interazioni piacevoli con uomini che le piacciono
- Provare meno ansia nelle interazioni intime con il potenziale partner
- Ridurre i processi di ruminazione e i momenti di profonda tristezza

Al fine di realizzare gli obiettivi concordati con Alice, mi sono proposta i seguenti cambiamenti cognitivi impliciti:

- Aumentare la capacità di conoscere e riconoscere le proprie emozioni, potenziando l'abilità di *monitoraggio* dei propri stati interni cogliendo i nessi tra gli eventi esterni e interni.

- Aumentare la capacità di decentramento, uscendo dalla prospettiva egocentrica e aprendosi a *ipotesi alternative sulle reali intenzioni dell'altro*.

- Aumentare la consapevolezza del proprio funzionamento interno, delle credenze e degli scopi che muovono i suoi comportamenti e dei *costi del suo iperinvestimento prudenziale* al fine di promuoverne un riesame critico e un almeno parziale disinvestimento

- Ricostruire la fondatezza storica delle sue credenze e dei suoi scopi, al fine di *normalizzare* la sua sofferenza e *diminuire l'autocritica*.

- Ridimensionare la credenza "se l'altro ci tiene, tenta il tutto e per tutto oppure non ci tiene veramente"

- Vedere da vicino lo scenario temuto "l'altro mi umilia" e passare attraverso lo scenario visualizzando come questo concretamente comprometterebbe la sua vita, depotenziando la catastrofe da "terribile e inaccettabile" a "spiacevole ma tollerabile"

- Consapevolezza delle dinamiche interpersonali e dei *cicli interpersonali* che si innescano dal suo modo di porsi in relazione e come questo rappresenta un costo a discapito del suo scopo di costruire una relazione stabile

Nella prima fase, attraverso *interventi di alfabetizzazione emotiva, psicoeducazione* e la *tecnica degli ABC*, Alice ha imparato a conoscere cosa sono e quali sono le emozioni.

Raccogliendo diversi episodi di sofferenza emotiva, abbiamo esplorato e approfondito i nessi tra gli eventi scatenanti, le emozioni e comportamenti, delineando la rete di pensieri automatici, credenze e scopi che caratterizzano il suo funzionamento (profilo interno).

Sono stati utili strumenti quali la *ruota delle emozioni* (che ha stampato e plastificato) per facilitare il riconoscimento degli stati emotivi ricercando nella ruota l'aggettivo che meglio rappresentava lo stato contingente, unitamente alla *griglia ABC* in cui la pz ha appuntato eventi, pensieri, emozioni e comportamenti.

Il *dialogo socratico* è stato utile per esplorare le relazioni tra l'ansia, la vergogna e le credenze sull'altro relative all'umiliazione. Abbiamo osservato come queste emozioni e le valutazioni contingenti abbiano un ruolo determinante rispetto le condotte di evitamento, notando come il *timore di essere umiliata* e il *timore di essere inadeguata* esiti in un comportamento che Alice valuta come conferma di un dato di fatto e non come conseguenza di un suo timore (non aver avuto un'esperienza intima con un uomo ci dice di quanto ti fa paura, meno di quanto sei "adeguata").

Attraverso la *ristrutturazione cognitiva* abbiamo osservato da vicino e attraversato gli scenari catastrofici da cui Alice desidera fuggire: "se l'altro dovesse *effettivamente* prenderti in giro, e dovessi sentirti umiliata, come sarebbe compromessa la tua vita? Come immagini cambierebbe? ... E se questo si realizzasse, cosa potresti fare?". Questo l'ha aiutata a prendere maggiore consapevolezza delle reali minacce e abbassare la soglia di allerta, rielaborando lo scenario di umiliazione in termini catastrofe molto spiacevole, ma tollerabile. Alice ha immaginato Marco che interrompe qualsiasi interazione in modo brusco e sprezzante, affermando qualcosa del tipo "ma chi ti credi di essere per piacermi, ma ti sei vista! Non ci voglio stare con te!" Sono state proposte una serie di riflessioni rispetto l'esito di questo scenario. Alice immagina di sentire una desolazione affettiva intorno, essere sola senza nessuno che riconosce il suo valore. Alla domanda "quindi tutti quelli che vengono lasciati non hanno valore e saranno per sempre soli?" Alice ridimensiona la catastrofe "beh no detta così no, comunque potrebbe sempre cambiare qualcosa, magari si conoscono nuove persone...".

A partire dall'individuazione delle doverizzazioni che Alice si autoimpone "non devo essere superficiale; devo essere attenta a non farmi fregare; non devo esprimere le mie

emozioni altrimenti l'altro mi umilierà", attraverso il *disputing* abbiamo evidenziato alcune disfunzionalità dei suoi pensieri: "quanto è logico e utile essere convinti dell'intento umiliante dell'altro, al fine di costruire una relazione affettiva stabile?" "accertarti in modo assoluto dell'effettivo interesse dell'altro, è stato funzionale a costruire una relazione stabile?". In questo modo Alice ha iniziato a considerare gli effettivi costi del suo ragionamento volto al controllo assoluto dell'effettivo interesse dell'altro: "no non mi è utile e non mi è mai stato utile, so solo che non vedevo alternative".

Il *disputing* è stato funzionale a mettere in evidenza una credenza secondo cui Alice si aspetta di "dover essere al primo posto". Tale *pretesa* si scontra con l'immagine di terribilizzazione in cui l'altro si prende gioco di lei, immagine che rappresenta la catastrofe e indica il poco valore di Alice.

Abbiamo rivalutato la pretesa "*devo essere al primo posto*", essendo poco attuabile e disfunzionale rispetto i suoi scopi (costruire una relazione stabile), ridimensionando le sue aspettative da "devo" a "preferisco essere al primo posto per il mio partner, ma posso tollerare di non esserlo sempre e questo non significa che l'altro non è interessato". La ristrutturazione di questa doverizzazione è stata data dalle seguenti considerazioni:

- Le nostre "regole" non implicano per forza un obbligo di aderenza da parte degli altri (in questo caso Marco), così come le regole degli altri non implicano un obbligo per noi. Non c'è scritto da nessuna parte che "per dimostrare interesse si deve fare il tutto e per tutto o che se una persona è interessata mette la persona in assoluto al primo posto".

- Possiamo avere delle preferenze rispetto ciò che apprezziamo negli altri, ma non c'è ragione per cui *debbono* comportarsi come noi vogliamo.

- Dirsi "non mi piace" è diverso dal dirsi "non deve assolutamente esistere"

Questo è stato un primo passo per iniziare a considerare la possibilità di valutare diversamente i comportamenti dell'altro "se disdice un appuntamento, non significa che non fa il tutto e per tutto per me e che non ci tiene davvero, ma che probabilmente ha rimandato l'incontro a un momento successivo per un motivo legittimo".

La psicoeducazione sulle emozioni ci ha permesso di dare maggiore significato alle reazioni di Alice e aprire un dialogo e confronto aperto e non giudicante rispetto la criticità e rigidità delle sue credenze.

Durante il percorso Alice ha riportato episodi connotati emotivamente in maniera molto diversa. Questo ha permesso di ricostruire di volta in volta gli stati in cui transita:

- ansia → “e se mi prende in giro? Se ottenuto quello che vuole poi mi molla? non devo farmi fregare, devo stare attenta...”
- rabbia → “come si permette! Mica sono scema! Ecco, se fosse successo qualcosa ecco come sarebbe andata! è uno schifoso vigliacco bugiardo!”
- tristezza → “alla fine mi ritrovo da sola, le altre hanno una relazione e io no, va sempre allo stesso modo, non vorrei ritrovarmi così”
- senso di colpa → “in fondo forse ho esagerato, alla fine è stato tanto paziente, ho rovinato tutto, dovevo essere più gentile e disponibile, se non mi fido e allontano gli altri, come fanno ad avvicinarsi a me se poi sono io che mi blocco? Se non va è solo colpa mia... dovrei farmi avanti...”.

Individuare questi momenti diversi, gli eventi attivanti e il decorso dell’attivazione emotiva, hanno permesso di aumentare la consapevolezza delle emozioni nel qui ed ora e creare una maggiore distanza critica tra lei e i suoi pensieri. Tale distanza è stata utile per allenare un monitoraggio e una capacità di trovare un compromesso tra gli scopi dell’uno e dell’altro stato mentale.

Abbiamo ricostruito come l’iperinvestimento sul prevenire la minaccia non permette a Alice di sperimentare altri aspetti della relazione, quali la reciprocità, la condivisione e soprattutto le sue emozioni e i suoi bisogni nella relazione che le permetterebbero una maggiore connessione con l’altro.

A partire dal vedere insieme il ciclo interpersonale, è stato utile far sperimentare a Alice gli effetti dell’atteggiamento mosso dal sospetto, per osservare l’impatto relazionale sull’altro nel sentirsi messo alla prova. Attraverso il *role playing*, Alice ha preso le parti di Marco, mentre io ho interpretato lei in momenti in cui ha espresso la sua poca fiducia e il suo disprezzo per la (presunta) intenzione malevola. Il *role playing* è stato particolarmente utile per aiutare Alice ad osservare come il suo comportamento, se pur inizialmente mosso dalla volontà di proteggersi, esitava in una inevitabile reazione di perplessità dell’altro e che il ripetersi di questa sospettosità porta all’exasperazione: (Alice facendo la parte di

Marco) "non è neanche giusto che uno è così convinto che voglio approfittarmene, alla fine qualunque cosa fai non è abbastanza, alla fine lasci perdere...".

In questo modo Alice ha preso maggiore consapevolezza di come uno scopo iperinvestito (non essere umiliata), generi i sintomi che reggono la sua sofferenza (blocco nelle relazioni, senso di tristezza) ed ha aumentato la sua disponibilità a disinvestire sul prevenire la minaccia a tutti i costi direzionando la sua attenzione su aspetti diversi, più in linea con ciò che lei vorrebbe dalla relazione.

Abbiamo riformulato l'antiscopo "*non essere umiliata*" in positivo, "*sentirmi in relazione con l'altro*". La riformulazione in questi termini può aiutare Alice a muoversi in base ai suoi desideri: sentirsi in relazione con l'altro, che per lei significa scherzare, giocare, parlare di sé, condividere momenti insieme (scegliere insieme un ristorante, organizzare uscire, fare piccoli regali). Quando fa questo, si sente gratificata. Formulare i suoi scopi in questi termini le sta permettendo di dare maggiore attenzione a questi attimi, abbassando la soglia di allarme associata al sentire di dover monitorare il pericolo.

Risultati raggiunti

Ricostruire gli ABC di ciascuno stato è stato utile per aiutare Alice a ricostruire le dinamiche tra credenze, eventi, emozioni e tendenze all'azione, creando con il tempo una distanza critica che ha permesso di mettere in discussione le valutazioni automatiche aggiungendo a queste dei pensieri alternativi che hanno depotenziato i NAT e le relative emozioni. Alice dopo aver raccolto molti episodi e aver monitorato in autonomia i pensieri automatici, ha iniziato a difendersi dalle valutazioni automatiche dirigendo l'attenzione su ipotesi e valutazioni alternative.

La valutazione "se l'altro mi umilia, è inaccettabile", è stata riformulata in "non posso prevenire i comportamenti dell'altro e può capitare che l'altro mi umili, è doloroso, ma posso gestirlo".

Alice sta accogliendo l'idea che il senso di indegnità e non amabilità, più che essere un dato di fatto, è il frutto di un timore che è andato autoconfermandosi nel corso del tempo. La decatastrofizzazione dello scenario temuto e la psicoeducazione sull'ansia e la vergogna hanno motivato Alice a esporsi e investire sul valore di stare in contatto con l'altro

lasciandosi guidare da ciò che desidera, più che da quello che deve fare (non essere superficiale). In questo nuovo set cognitivo, è uscita con un ragazzo che ha mostrato interesse verso di lei e in un momento in cui si sono trovati da soli in macchina, nel momento in cui lui si è avvicinato per baciarla, lei ha individuato la “solita” attivazione ansiogena, ma si è detta che respingerlo non avrebbe cambiato nulla ma avrebbe mantenuto il suo essere inesperta, è riuscita a evitare di evitare e ha baciato Diego.

Il disinvestire sulla ricerca della sicurezza e l'accettazione di un certo margine di rischio (se l'altro vuole solo sesso è spiacevole, ma posso gestirlo) ha permesso a Alice di condividere un momento di maggiore intimità. Ha provato un senso di liberazione e di euforia che ha riportato in seduta, sottolineando che la sospettosità è comunque presente, ma in un'ottica meno ostile e perentoria.

Elementi problematici, valutazione di stato.

Nel primo periodo la sensazione che accompagnava le sedute era un “camminare sulle uova”: Alice sembrava reattiva a tutto ciò che poteva essere letto come una invalidazione e la mia reazione era aver timore che se avessi detto male qualcosa la pz avrebbe droppato. Dopo qualche seduta in cui abbiamo gradualmente creato un clima di validazione, ho riportato questa sensazione alla pz motivando l'intenzione di creare una relazione trasparente. Questo ha permesso di osservare come anche altri le riportano la stessa sensazione ed esplorare in modo curioso e non giudicante questo “testare l'altro”, che abbiamo poi collegato e ricostruito negli episodi quotidiani di Alice.

Inizialmente Alice aveva scarsa consapevolezza degli stati mentali attivi e a seconda dell'emozione attiva nel momento, era attivo in modo rigido e monolitico uno stato mentale e il flusso di pensieri e valutazioni congruenti ha inizialmente reso difficoltoso trovare uno spazio di intervento: avevo la sensazione che le sedute fossero un accompagnamento alle sue ruminazioni. Ad esempio in una seduta era particolarmente attiva sulla rabbia: racconta di aver chiesto a Marco un riscontro su come stanno andando le cose e di aver ricevuto come risposta “era solo amicizia”. In seduta ha riportato questo episodio accompagnato da una rabbia fredda, descrivendo una presa di consapevolezza distaccata “della persona che è” Marco: “non sono arrabbiata, non vale la pena neanche parlare di un uomo così, è tempo

sprecato, è una semplice rivalutazione e constatazione, starò attenta”, affermando di non essere arrabbiata anche se era evidente la sua attivazione sul senso di ingiustizia. Ci sono stati quindi momenti in cui la sua attivazione era molto alta e per non collidere con Alice è stato utile validare la “spiacevolezza” della situazione. Qualsiasi intervento mirato a aiutare Alice a prendere contatto con le sue emozioni, veniva stoppato: tp “mi sembri arrabbiata” A:”no non sono arrabbiata”, tp: “capisco, cosa avresti voglia di fare?” A: “niente! Prendo atto e vado avanti! Va bene così, avanti un altro, semplicemente, non è proprio aria, va bene così, a me va benissimo”.

Un aspetto su cui ancora non abbiamo lavorato è la credenza di indegnità e non amabilità. Gli interventi ipotizzati sono relativi a sedute di imagery rescripting su episodi della sua vulnerabilità storica, come ad esempio l’episodio del ragazzo che la trascina in macchina o dell’autista che non interviene nell’episodio sull’autobus.

Sabrina Consumati, Psicologa, Roma
Specializzata in psicoterapia cognitiva, training Perdighe e Procacci
e-mail: sabrina.consumati@gmail.com

Per comunicare con l'autore potete scrivere alla mail personale, se fornita, o a quella della rivista:
psicoterapeutiinformazione@apc.it

Psicoterapeuti in-formazione è una rivista delle scuole di formazione APC (Associazione di Psicologia Cognitiva) e SPC (Scuola di Psicoterapia Cognitiva). Sede: viale Castro Pretorio 116, Roma, tel. 06 44704193 pubblicata su www.psicoterapeutiinformazione.it