

### 300. Sul riconoscimento delle emozioni negative

Testo inviato da Simona Viterbo durante il tirocinio del secondo anno della Scuola di Counselling dell'Istituto di Psicopsintesi di Milano. La conversazione è stata registrata in modo palese con il consenso informato del conversante e del familiare di riferimento. Il nome dell'ospite e ogni dato che possa permettere l'identificazione sua o di altre persone e luoghi è stato modificato per rispettarne la privacy.

#### Il conversante

MMSE 11.

#### Il contesto e la conversazione

Siamo in RSA, nella grande sala da pranzo, poco distanti ci sono un paio di ospiti che sonnecchiano. Elisabetta acconsente al dialogo ma solo per poco tempo, non vuole essere spostata dalla sua poltrona. Il ritmo della conversazione è molto lento.

Durata del dialogo: 7 minuti.

#### Il testo: *Sono stufa di stare al mondo. Voglio andare a casa mia.*

1. ELISABETTA: Lei è bella.
2. TIROCINANTE: Grazie del complimento.
3. ELISABETTA: E' buona.
4. TIROCINANTE: Spero di sì.
5. ELISABETTA: Ahi. Sono stufa di stare al mondo.
6. TIROCINANTE: Stufa proprio?
7. ELISABETTA: *(pausa)* Ahi.
8. TIROCINANTE: E non è andata giù a sentire le canzoni?
9. ELISABETTA: Le canzoni? Dove?
10. TIROCINANTE: Giù.
11. ELISABETTA: Dove?
12. TIROCINANTE: Di sotto.
13. ELISABETTA: Chi è che canta le canzoni?
14. TIROCINANTE: Tutti quanti, tutti insieme.
15. ELISABETTA: Ah. E' ora che io vada, sono stufa del mondo *(la voce è un misto di rabbia e pianto)* non ho mica voglia io, di niente. *(lunga pausa, le prendo la mano)* Lei è gentile, mi dispiace.
16. TIROCINANTE: Non si deve dispiacere per me.
17. ELISABETTA: *(pausa, seguita da parole incomprensibili, ancora pausa)*
18. TIROCINANTE: Io non voglio farla stare male, vorrei che stesse un po' meglio invece.
19. ELISABETTA: Lei non vuole?
20. TIROCINANTE: Farla stare male.
21. ELISABETTA: *(pausa)* Ho capito. Io non voglio vedere nessuno, operazioni, sono stufa di tutto. *(pausa)* Ahi.
22. TIROCINANTE: Le sue giornate sono dure.
23. ELISABETTA: Eh?
24. TIROCINANTE: Le sue giornate sono dure.
25. ELISABETTA: *(pausa)* Lei stia qua, guardi lei, faccia quello che vuole, a me non interessa niente. *(pausa)* Ahi. *(pausa)*

26. TIROCINANTE: Ha visto che oggi fuori c'è il sole?
27. ELISABETTA: Ho visto, ma cosa me ne faccio del sole?
28. TIROCINANTE: Fa più caldo.
29. ELISABETTA: No, non ne ho voglia io. Sono stufa di tutti e non l'ho (*parola incomprensibile. Il tono rimane un misto tra rabbia e tristezza anche nei successivi turni verbali. Lunga pausa*) Perché non è stata a Milano lei? (*il fatto che fossi di Milano era stato detto quando mi hanno introdotto*)
30. TIROCINANTE: Volevo venire qui per conoscervi.
31. ELISABETTA: (*lunga pausa*) Ahi. Sono stufa ho detto!
32. TIROCINANTE: Va bene. Preferisce che la lasci da sola?
33. ELISABETTA: Ho tante pene... io sono stufa di tutti! Mica appena di lei, di tutti!
34. TIROCINANTE: Lo vedo, lo vedo che è sofferente.
35. ELISABETTA: Eh... (*lunga pausa, seguita da parola incomprensibile*) che la no... Ahi. Voglio andare a casa mia. Casa mia c'è più bello di tutti.
36. TIROCINANTE: Certo, la propria casa è sempre la più bella di tutte.
37. ELISABETTA: E allora perché è venuta qua?
38. TIROCINANTE: Perché non si sta solo a casa.
39. ELISABETTA: Ahi. (*lunga pausa*) La casa è la più bella che c'è. (*pausa*)
40. TIROCINANTE: La casa sì, è proprio bella.
41. ELISABETTA: E' bella la casa, l'ha fatta nuova.
42. TIROCINANTE: Allora è ancora più bella.
43. ELISABETTA: Non mi interessa. Non ho mica voglia di case.
44. TIROCINANTE: Ha voglia di pace.
45. ELISABETTA: Che? (*ripeto diverse volte la parola pace, Elisabetta fa fatica a comprendere, alla fine dice calze*)
46. TIROCINANTE: Anche di calze!
47. ELISABETTA: (*parole incomprensibili*) Non ho voglia di niente. (*lunga pausa*) Vengono qua a rompere i coglioni.
48. TIROCINANTE: Allora la lascio tranquilla.
49. ELISABETTA: Eh?
50. TIROCINANTE: La lascio tranquilla allora.
51. ELISABETTA: Sì.
52. TIROCINANTE: Grazie comunque.
53. ELISABETTA: Lei vuole la compagnia ma io no.
54. TIROCINANTE: Certo. Grazie.

**Commento** (a cura di *Simona Viterbo*)

**Le Competenze elementari** (a parlare, a comunicare, competenza emotiva, a decidere)

Tutte le competenze sono presenti. Le emozioni espresse sono di rabbia mista a tristezza per quasi tutto il dialogo (specie nei turni 5, 15, 21 e 29), ma anche disinteresse (turno 25, 43), dispiacere (turno 15). Esprime il desiderio di essere lasciata in pace (turno 53) e di voler ritornare a casa (turno 35).

**Le Tecniche conversazionali utilizzate**

Sono state applicate:

- Risposte eco (turno 40);
- risposta empatica (turno 34, 44);
- restituzione del tema narrativo (turno 24 – ma solo parziale- 36, 42).

### **Teoria dell'attaccamento**

La Signora Elisabetta ha espresso molto chiaramente la sua sofferenza e desiderio di ritrovarsi a casa. Poca disponibilità a parlare di altro, a causa della sua sofferenza.

### **Osservazioni personali**

Il dialogo stenta anche a causa di un inizio che poteva essere più empatico da parte mia, ad esempio al turno 7 potevo aprire maggiormente ai sentimenti della signora, oppure usare altri momenti per rimanere in silenzio.

### **Commento** (a cura di *Pietro Vigorelli*)

In questa conversazione Simona è disponibile ad ascoltare, attenta, cerca di essere empatica e di fare da rispecchiamento alle parole e alle emozioni di Elisabetta. Elisabetta, da parte sua, comincia con frasi di apprezzamento per la sua interlocutrice

1.ELISABETTA: Lei è bella.

3.ELISABETTA: E' buona.

che lascerebbero prevedere uno sviluppo positivo del dialogo.

Invece, nonostante le premesse positive, la conversazione è difficile e risulta piuttosto deludente sia per Elisabetta che per la tirocinante.

### **Alla ricerca dei motivi di una delusione**

Perché non si crea un clima di alleanza tra le due parlanti? Perché la conversazione non decolla?

La risposta è difficile ma alcune osservazioni possono essere utili per trovarla.

### **Un primo regalo**

Dopo i primi 4 turni verbali, tutti di tonalità positiva e promettente per una conversazione felice, Elisabetta si sente a proprio agio con la tirocinante, capisce che con lei può parlare, che si può fidare e le fa un regalo: le affida il suo sconforto, un sentimento negativo che forse gli altri possibili interlocutori non sono altrettanto disponibili ad ascoltare.

La tirocinante non si rende conto di questa apertura e si lascia invece intimorire dalle sue parole

5.ELISABETTA: Ahi. Sono stufa di stare al mondo.

A questo punto comincia a difendersi e a mettere in dubbio il sentimento di sconforto di Elisabetta nel tentativo di arginarlo

6.TIROCINANTE: Stufa proprio?

Poi cerca di distrarla dal suo sentimento negativo proponendole un'attività ludica in compagnia di altre persone

8.TIROCINANTE: E non è andata giù a sentire le canzoni?

Elisabetta non si sente per nulla confortata dai tentativi di ridimensionamento e di allontanamento dai suoi sentimenti negativi, anche se nascono dal desiderio di aiutarla. Tutt'altro. Elisabetta non si sente riconosciuta nel suo sentire e reagisce ribadendo il suo sentimento negativo

15.ELISABETTA: Ah. E' ora che io vada, sono stufa del mondo (*la voce è un misto di rabbia e pianto*) non ho mica voglia io, di niente. (*lunga pausa, le prendo la mano*) Lei è gentile, mi dispiace.

A questo punto i tentativi della tirocinante di restituire il riconoscimento dello sconforto facendo eco alle sue parole sono espressi in modo tecnico, neutrale (per paura di partecipare al suo sconforto) e risultano inefficaci

21.ELISABETTA: (*pausa*) Ho capito. Io non voglio vedere nessuno, operazioni, sono stufa di tutto. (*pausa*) Ahi.

22.TIROCINANTE: Le sue giornate sono dure.

23.ELISABETTA: Eh?

24.TIROCINANTE: Le sue giornate sono dure.

Elisabetta ribadisce ancora con maggiore forza il suo sentimento

25.ELISABETTA: (*pausa*) Lei stia qua, guardi lei, faccia quello che vuole, a me non interessa niente. (*pausa*) Ahi. (*pausa*)

La tirocinante tenta ancora un intervento di distrazione, di allontanamento dal sentimento negativo, ma il risultato è lo stesso

26.TIROCINANTE: Ha visto che oggi fuori c'è il sole?

27.ELISABETTA: Ho visto, ma cosa me ne faccio del sole?

28.TIROCINANTE: Fa più caldo.

29.ELISABETTA: No, non ne ho voglia io. Sono stufa di tutti e non l'ho (*parola incomprensibile. Il tono rimane un misto tra rabbia e tristezza anche nei successivi turni verbali. Lunga pausa*) Perché non è stata a Milano lei? (*il fatto che fossi di Milano era stato detto quando mi hanno introdotto*)

30.TIROCINANTE: Volevo venire qui per conoscervi.

31.ELISABETTA: (*lunga pausa*) Ahi. Sono stufa ho detto!

33.ELISABETTA: Ho tante pene... io sono stufa di tutti! Mica appena di lei, di tutti!

*Un secondo regalo*

Elisabetta si esprime con chiarezza e insistenza, proprio perché fin dall'inizio era ben disposta verso la tirocinante e non ha cambiato opinione nonostante i ripetuti disconoscimenti. Di fronte a tanta chiarezza e insistenza, Simona usa parole di riconoscimento

34.TIROCINANTE: Lo vedo, lo vedo che è sofferente.

e Elisabetta le fa un altro regalo: dopo averle detto la sua sofferenza le confida anche il motivo di tante sofferenza

35.ELISABETTA: Eh... (*lunga pausa, seguita da parola incomprensibile*) che la no... Ahi. Voglio andare a casa mia. Casa mia c'è più bello di tutti.

Anche qui Simona l'ascolta e la capisce, ma le sue parole hanno un tono neutrale e tecnico che non produce il risultato sperato

36.TIROCINANTE: Certo, la propria casa è sempre la più bella di tutte.

Simona per la seconda volta, come al turno 6, perde un'occasione e si rifugia nella tecnica e nella neutralità (turni 40, 42).

37.ELISABETTA: E allora perché è venuta qua?

38.TIROCINANTE: Perché non si sta solo a casa.

39.ELISABETTA: Ahi. (*lunga pausa*) La casa è la più bella che c'è. (*pausa*)

40.TIROCINANTE: La casa sì, è proprio bella.

41.ELISABETTA: E' bella la casa, l'ha fatta nuova.

42.TIROCINANTE: Allora è ancora più bella.

43.ELISABETTA: Non mi interessa. Non ho mica voglia di case.

La tirocinante cerca di recuperare mostrando comprensione e riconoscimento, ma Elisabetta non capisce, un po' per problemi di udito e un po' perché non si sente comunque riconosciuta. La conversazione ormai volge al termine e le due conversanti si congedano secondo le regole della buona educazione.

44.TIROCINANTE: Ha voglia di pace.

45.ELISABETTA: Che? (*ripeto diverse volte la parola pace, Elisabetta fa fatica a comprendere, alla fine dice calze*)

46.TIROCINANTE: Anche di calze!

47.ELISABETTA: (*parole incomprensibili*) Non ho voglia di niente. (*lunga pausa*) Vengono qua a rompere i coglioni.

48.TIROCINANTE: Allora la lascio tranquilla.

49.ELISABETTA: Eh?

50.TIROCINANTE: La lascio tranquilla allora.

51.ELISABETTA: Sì.

52.TIROCINANTE: Grazie comunque.

53.ELISABETTA: Lei vuole la compagnia ma io no.

54.TIROCINANTE: Certo. Grazie.

### ***Una riflessione complessiva***

Da questa analisi impietosa della conversazione risulta evidente che Simona fin dall'inizio si lascia intimorire dal sentimento negativo di Elisabetta, mette in atto interventi di allontanamento e di distrazione, si difende con un atteggiamento neutrale e tecnico.

Conoscendo Simona credo che un'altra volta potrebbe essere più coraggiosa, senza avere fretta di consolare, potrebbe accettare lo sconforto e riconoscerlo invece di fuggire.

E' possibile parlare della tristezza, del senso di vuoto e di abbandono. E' possibile parlare della casa, del desiderio della casa e del dolore per non essere a casa in modo più caldo e personale, lasciando da parte l'atteggiamento neutrale e tecnico consigliato da altri terapeuti.

Quella che propongo è un'operazione difficile e anche un po' rischiosa e credo che ciascuno faccia bene a interrogarsi se ne è in grado o se rischia di bruciarsi e di fare danni.

Per chi se la sente, potrà verificare sul campo una maggiore efficacia dell'intervento e una profonda soddisfazione personale.