

# Tutta la verità, nient'altro che la verità

Resoconto senza censure della formazione psicoanalitica nel periodo  
pandemico

Di Riccardo Germani

4° anno Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica dell'adulto, Milano

## Indice

<b>Terapia personale</b>	<b>4</b>
<b>Tirocinio</b>	<b>5</b>
<b>Filo rosso</b>	<b>5</b>
<b>Transizioni</b>	<b>6</b>
<b>Efficacia</b>	<b>6</b>
<b>Dibattito</b>	<b>7</b>
<b>Acrobazie</b>	<b>8</b>
<b>Relazione</b>	<b>9</b>
<b>Simmetria</b>	<b>9</b>
<b>Piattaforme</b>	<b>10</b>
<b>Plexiglass</b>	<b>10</b>
<b>Milano</b>	<b>11</b>
<b>Subaffitto</b>	<b>11</b>
<b>Una stanza</b>	<b>11</b>
<b>Docenti</b>	<b>12</b>
<b>Una balla</b>	<b>12</b>

“Se vuoi andartene, vattene ora!”

È la sera del 7 marzo 2020. Sullo schermo del mio telefono appare questo messaggio. È di Laura, che ha allegato in PDF un documento intitolato “Bozza Decreto Ministeriale”. Dall’anteprima del documento scorgo il corsivo istituzionale che contraddistingue i comunicati di Stato. Le voci di SkyTg24 in sottofondo si fanno più opache mentre leggo il comunicato in bozza della Presidenza del Consiglio dei Ministri. Dal giorno dopo, 8 marzo, l’Italia sarà in lockdown. Che fare? Sono le 22, è già tardi. Potrei uscire in strada e correre in stazione, cercando l’ultimo Frecciarossa che mi faccia avvicinare a casa. In quel momento i contagi si stanno diffondendo a macchia d’olio in Lombardia, ma non sono ancora così alti nelle altre regioni. Ci penso un attimo, per un momento valuto di fare una valigia velocemente: qualche cambio, felpe, un paio di scarpe e lo spazzolino. Al resto ci penseremo. Poi però mi fermo, aspetto e preferisco temporeggiare. “Aspettiamo domani” mi dico, “domani sarà tutto più chiaro”.

## Terapia personale

Ciao Riccardo

Ciao, buongiorno

Abbiamo cambiato setting

Per forza

Dove ti trovi?

Nel mio soggiorno, a Milano, ecco vedi? Il mio nuovo lettino è il divano.

Dobbiamo fare di necessità virtù!

I primi scambi online con la mia terapeuta sono un po' goffi, incerti. Non sappiamo bene come muoverci. Fino a qualche giorno prima ci siamo visti in presenza, in Porta Venezia, due volte a settimana usando il lettino. Ora è tutto un po' strano, ma adattarsi è questione di minuti. Mi stendo sul divano, il computer è su una sedia dietro di me con la telecamera accesa, io ho gli auricolari. Il setting è pronto, ci vedremo lunedì e venerdì alla solita ora, dopo aver disinfettato la spesa.

## Tirocinio

Dopo settimane di attesa, arriva la comunicazione da parte del CPS: "Il CPS è chiuso, se potete, proseguite con i vostri pazienti online oppure telefonicamente". L'invito è in stile "Si salvi chi può". Nessuno sa davvero che cosa fare. Penso alle persone che seguo in quel momento e inizio il giro di telefonate. "Per via delle restrizioni sanitarie non potremo vederci in presenza. Le proporrei di proseguire online con delle videochiamate, stesso-giorno-stessa-ora":

- *"Non funziona il mio pc, va bene per lei se facciamo via telefono?"*
- *"Attualmente non ho un computer, dovrei chiedere a mio figlio, ma... Devo valutare anche dove mettermi per non farmi sentire"*
- *"No, riprendiamo quando aprirà il CPS".*

Inizia una sperimentazione terapeutica, fatta di consulenze telefoniche e incertezze. Ho avviato il tirocinio solo da qualche mese e già devo stravolgere il mio lavoro. Linee guide per quello che sta succedendo ancora non ce ne sono.

## Filo rosso

Nella primissima fase della pandemia le psicoterapie proseguono come un filo rosso a cui ci si aggrappa cercando un brandello di continuità e uno spazio sicuro. Nello stesso tempo, il setting diventa una variabile mutevole e imprevedibile. Per alcuni pazienti diventa difficile trovare uno spazio *fisico* da cui partecipare alle sedute. Qualcuno dal soggiorno, altri, che portano in terapia rapporti conflittuali con i familiari, dalla seconda casa, dal bagno, in macchina, o chiedendo di spostare le sedute quando gli altri non ci sono o stanno dormendo.

Il setting cambia anche per il terapeuta: la camera da letto, il condominio con i suoi rumori, il divano, il colore dei quadri dietro le spalle...

È come se i discorsi non potessero essere assorbiti dallo spazio clinico. Le parole delle terapie echeggiano in tutta casa, fluttuando tra il frigorifero e la credenza, mescolandosi. I pensieri della mia quotidianità incrociano - straniti - quelli dei pazienti e della mia terapia. Si scrutano curiosi e quasi imbarazzati. Lo spazio è lo stesso per la cena, per la mia psicoanalisi e per le sedute con i pazienti. Quei 50 metri quadrati raccolgono tutto.

## Transizioni

Nonostante alcuni momenti iniziali un po' caotici, il passaggio alla terapia online è stato per me tutto sommato abbastanza fluido. Un po' meno quello alla terapia telefonica, che mi ha fatto sentire a metà tra confessore e operatore di call center. La terapia al telefono è troppo stilizzata. Il solo scambio di parole può essere utile a mantenere una relazione, ma è complicato portare avanti una psicoterapia attraverso una semplice telefonata.

La psicoterapia online è più agevole. I problemi maggiori che ho riscontrato hanno riguardato:

- la connessione internet;

- la qualità dei PC e delle webcam;
- la privacy (soprattutto causa lockdown e convivenze forzate);
- la perdita di parte dell'intensità della relazione, dovuta alla distanza fisica. Un conto sono due persone in una stanza, un conto due stanze in un link.

## Efficacia

Il mio articolo divulgativo per il centro medico in cui lavoro si spende a favore dell'efficacia della terapia online: "La psicoterapia online ha salvato circa l'ottanta per cento circa delle terapie iniziate prima del lockdown". "La terapia online" - continuo sul magazine - "si può rivelare molto utile per contenere l'ansia durante la pandemia e dare continuità a percorsi di cura avviati in presenza. Nonostante il contatto visivo solo parziale, infatti, i principali elementi della relazione terapeutica rimangono intatti. Per mantenere la qualità delle sedute, però, è necessario porre attenzione ad alcuni aspetti come l'inquadratura e la stabilità della connessione, ma si tratta di questioni logistiche facilmente risolvibili".

L'articolo prosegue con una disamina completa di pro e contro.

I vantaggi della psicoterapia online:

1. Dà continuità a percorsi di cura iniziati vis a vis che non possono proseguire in studio (a causa del Covid-19 o altre ragioni).
2. Consente a chi abita lontano da servizi psicologici fisici di ottenere una consulenza.
3. Garantisce assistenza alle persone con mobilità limitata (a causa di disabilità ad esempio).
4. È uno strumento sicuro e accessibile in situazioni di emergenza. Ad esempio per chi ha difficoltà nella gestione delle emozioni in questo periodo. Oppure per operatori sanitari che hanno bisogno di elaborare vissuti difficili e prevenire il burnout, ovvero l'esaurimento psicofisico legato al lavoro.
5. Diversi studi clinici ne confermano l'efficacia (Goldeski, 2012).

Le criticità della terapia online sono per lo più legate alla tutela della privacy e a condizioni cliniche specifiche. Alcune persone ad esempio vorrebbero iniziare (o continuare) una psicoterapia online ma non si sentono a loro agio a parlare con un terapeuta se i familiari soggiornano in stanze attigue (in questo caso alcuni consigliano di recarsi in macchina per l'ora della seduta). Oppure, dice la Società di Psicoanalisi Italiana, la psicoterapia online potrebbe rivelarsi controindicata per pazienti che soffrono di patologie complesse, o condizioni cliniche piuttosto specifiche e meno frequenti.

Rileggere questo articolo dopo due anni di pandemia è strano. È incredibile quanto fossimo poco abituati alle terapie da remoto, quanto le vedessimo come un'eccezione e quanto rapidamente sia cambiata l'opinione su questo strumento.

## Dibattito

All'inizio della pandemia la psicoterapia online era una scelta obbligata. Mi sentivo scettico ma ottimista rispetto al suo utilizzo nella pratica clinica. Se da una parte permetteva di rivolgersi a tutti gli italiani nel mondo e ampliare il proprio mercato, dall'altra la mia formazione di stampo psicoanalitico classico ammoniva rispetto a ogni forma di novità tecnica. Per questo motivo ho seguito con interesse il dibattito nato nella comunità degli psicoterapeuti e degli psicoanalisti e mi sono informato sulla sua effettiva efficacia clinica.

Ho scoperto che la psicoterapia online è stata oggetto di numerose ricerche e studi internazionali, tanto che sia l'American Psychological Association che la Società Internazionale di Psicoanalisi hanno stabilito linee guida e buone prassi da seguire.

In Italia anche il direttivo italiano dell'Ordine degli Psicologi si è espresso a favore della psicoterapia online durante l'emergenza Covid e ha fornito un vademecum per gli psicologi che si approcciano per la prima volta a questa pratica.

Si è poi aperto un confronto interessante anche nella Società Psicoanalitica Italiana, tradizionalmente più diffidente, cauta e conservatrice nei confronti delle innovazioni.

Il centro nevralgico della discussione sulla terapia online ha riguardato soprattutto il *setting*, il sacro spazio fisico e mentale che dà vita a un percorso clinico. Non potendosi più collocare in un luogo fisico ben definito, il setting diventa sempre più "mentale" e virtuale. I confini sono più liquidi e l'incontro dei due inconsci avviene attraverso un agente intermedio (pc, smartphone, tablet).

La psicoterapia è l'incontro di due menti, quindi anche se è vero che si perdono alcuni aspetti, la funzione terapeutica rimane intatta. Di certo è una bella sfida per i terapeuti, soprattutto

quelli meno avvezzi all'uso di mezzi tecnologici. Le persone ormai si sono abituate e chiedono sempre più di svolgere online le psicoterapie. Si può scegliere di restarne fuori e, se sei un terapeuta più avanti negli anni o con un giro di pazienti ben avviato può avere senso. Molto più rischioso a livello professionale rinunciare del tutto a questo strumento se stai avviando la pratica clinica e non hai ancora abbastanza pazienti. In questo le indicazioni punitive dei docenti delle scuole verso le terapie online non aiutano.

## Acrobazie

L'aspetto divertente della pandemia è stato osservare le giravolte verbali di professionisti di solito aspramente contrari alla psicoterapia online o alla tecnologia in generale, improvvisamente costretti a ricredersi per continuare a lavorare.

## Relazione

Di fronte a una sfida come quella che comporta il Covid-19, è importante riorganizzare le norme che regolano il rapporto tra terapeuta e paziente. Ci si interroga su come adattare la pratica clinica allo strumento online, perché gli elementi concreti ricadono sul simbolico del paziente. Gli psicologi dovrebbero allora porre particolare attenzione all'alleanza terapeutica e alle dinamiche della relazione tenendo conto del nuovo contesto e discutendo con il paziente i cambiamenti e gli eventuali dubbi. Dobbiamo essere preparati a possibili cambiamenti, interruzioni per esempio, dovuti all'irruzione del reale nel setting terapeutico (la casa del terapeuta e quella del paziente, ad esempio, con i suoi rumori, colori, ecc).

Il mio articolo sul magazine continuava così.

## Simmetria

L'elaborazione di ciò che accade nel mondo in quei mesi del 2020 avviene in parallelo. Non ho soluzioni, non so come si affronta una pandemia. Io e i pazienti dobbiamo ragionarci insieme. Io posso trasmettere qualche tecnica di gestione dell'ansia, qualche nozione sulle

strategie di coping più efficaci. Questo è ciò che mi sento di poter dare, all'inizio della mia formazione da terapeuta. In questo senso emerge un elemento di maggiore simmetria nella relazione terapeutica. Quello che posso fare - mi rendo conto in quei mesi - è aiutare le persone a temporeggiare, a digerire ciò che accade, gestire la paura e il senso di incertezza. Il timore che serpeggia nelle sedute è "finirà mai questo periodo?", e su questo, terapeuta e paziente assomigliano a due che aspettano lo stesso treno: "Aspetta il regionale delle 12?" - "Sì, proprio quello". Aspettiamo di sapere qualcosa dai notiziari, che non smettono di martellare sul numero di morti e contagiati della giornata. Siamo entrati in una nuova, strana, realtà condivisa. Le sedute d'altra parte proseguono senza troppe novità, semplicemente per il fatto che le cose non possono accadere, non possono evolvere. Non si incontrano persone e le giornate si assomigliano terribilmente. Con tutta la buona volontà, anche i pazienti non riescono ad applicare le nuove consapevolezza emerse in seduta perché tutto, intorno, è letteralmente bloccato. Durante i primi lockdown mi è capitato di sentirmi in imbarazzo, perché non si sentiva il bisogno di aggiungere altro rispetto a quanto ci si era detti la settimana precedente. La mia scelta è stata quella di continuare a garantire la mia presenza cercando di trasmettere calma, fiducia e una prospettiva nuova, anche ironica magari, in una situazione angosciosa e molto incerta.

## Piattaforme

Durante la pandemia notiziari e programmi tv hanno iniziato a parlare più del solito di benessere psicologico. Una novità interessante per noi psicologi, rappresentati quasi sempre come personaggi bizzarri di qualche film o serie tv (in cui tipicamente il terapeuta viola le regole del setting innamorandosi del o della paziente o attuando una qualche forma di manipolazione a proprio vantaggio). Durante la pandemia vediamo intervistati molti psicologi, i presidenti degli ordini regionali e dell'Ordine Nazionale ottengono il dialogo con vari ministri, tra cui quello della salute e si respira la speranza che qualcosa stia cambiando. E infatti, quasi come funghi dopo un temporale, tra il 2020 e il 2022 emergono decine di piattaforme che aggregano l'offerta psicologica e propongono psicoterapie online a basso costo. Le piattaforme sono allo stesso tempo ottimi strumenti e fonte di frustrazione per gli psicologi. I ritmi di lavoro richiesti sono febbrili ed esagitati, i prezzi bassi, i tassi di drop-out e di *no-show* elevati, la possibilità di lavorare secondo i propri standard non sempre garantita e le supervisioni e il confronto non sempre possibile. Per un terapeuta in formazione diventa

complicato avviare la libera professione in autonomia. I siti di psicoterapia online che sono alla ricerca famelica di psicologi e psicoterapeuti rappresentano un'occasione e un dilemma per i giovani terapeuti. Se da una parte questi possono sfruttare l'opportunità di iniziare a lavorare con un buon numero di pazienti, dall'altra la remunerazione inferiore e le condizioni da rispettare fanno sentire un po' svalutati. La scelta, difficile, è tra mettersi in competizione con colossi del mercato psicologico o avere pazienza e aspettare qualche mese o qualche anno prima di iniziare a lavorare con un numero discreto di clienti in studio.

## Plexiglass

Nell'estate del 2020 i contagi sono leggermente in calo e torno alla ricerca di uno studio fisico in cui ricevere i pazienti. Contatto una collega tramite un annuncio e mi dirigo a visitare lo studio. L'interno del condominio è tranquillo e ben curato. Gli interni dell'appartamento sono nuovi, moderni, puliti. Mi accompagna nella stanza e ci sediamo, ognuno sulla sua poltrona. Tra noi, una barriera di plexiglass trasparente alta 2 metri, in cui posso in parte vedermi riflesso. Sul muro un quadro di Banksy: "Don't grow up, it's a trap". In bagno appeso a pareti di un blu profondo, un quadro ovoidale con un enorme segno del dollaro.

Scambio qualche parola di cortesia. Ringrazio e me ne vado per non tornare.

## Milano

Milano è una città complicata per uno specializzando. I costi degli studi sono onerosi, le scuole non propongono un aiuto concreto nell'avviare la professione e la numerosità di professionisti aumenta la competizione e la guerra dei prezzi. A Milano una stanza per mezza giornata costa minimo 150 €. In compenso la domanda è ampia, le persone sono abbastanza aperte da mettersi in discussione e i clienti sono disposti a investire per iniziare un lavoro serio su di sé.

## Subaffitto

A volte ho l'impressione che la principale fonte di reddito di uno psicologo siano proprio altri psicologi.

## Una stanza

Dopo alcune peripezie, a settembre 2020 riesco a trovare un ottimo studio: zona centrale, grande cortile interno contornato da un pergolato di glicine, diverse piante rigogliose e molto silenzio. La stanza ha anche il lettino. Sfortunatamente, avrò a disposizione una sola giornata e la tecnica psicoanalitica sconsiglia l'uso del lettino in percorsi clinici di una seduta alla settimana.

Nello stesso periodo torno anche in CPS. Mettiamo le mascherine, non le mettiamo? I contagi tornano a salire. Una paziente si ammala di Covid e sviluppa sintomi impegnativi.

Il clima generale che si respira è di prudenza, di timore e ancora di incertezza. Ogni colpo di tosse è sospetto, ogni raffreddore un campanello d'allarme. Ci si muove sul doppio filo vicinanza-distanziamento. Se la terapia richiede un avvicinamento, il contesto invita a rimarcare le distanze sociali.

Navighiamo a vista.

## Docenti

Una sfida notevole durante il percorso di studi della scuola di terapia è trovare un'integrazione tra le varie teorie, lo stile dei docenti e il tipo di professionista che vuoi diventare. In una scuola di psicoanalisi classica questa difficoltà è elevata all'ennesima potenza. Gli psicoanalisti sono tradizionalmente piuttosto chiusi e non è facile portare in supervisione una psicoterapia condotta online sin dal primo incontro. Ci si sente trasgressivi e non ortodossi, persino in colpa o manipolatori. "Deve inviare questo paziente, non può seguirlo online, capisco che per lei sia importante lavorare, ma le psicoterapie online non

funzionano”. Non è facile crescere come terapeuta se una parte dei tuoi docenti disconosce la realtà e i cambiamenti della cultura.

Per trovare la mia strada io ho sperimentato e continuo a farlo ogni giorno. Ho seguito pedissequamente le indicazioni dei miei docenti e ho provato a fare di testa mia. A volte mi sono reso conto di avere torto, in altri casi ho constatato che non c’era motivo di ascoltare i supervisori. Penso che questo sia il senso di crescere come terapeuti, ascoltare ciò che ci viene insegnato ma non fermarsi a questo per porre un giudizio su di sé e sul proprio operato. Testare, sperimentare, mettere in pratica, anche se i territori della clinica sono impervi o ancora sconosciuti (come nel caso della psicoanalisi online).

## Una balla

Ad Aprile 2022 i contagi sono in calo, le varianti del virus sembrano meno dannose e non si parla quasi più di Covid e pandemia.

Nel corso dei miei quattro anni di scuola ho avuto diversi confronti - anche piuttosto duri - con i miei docenti. Il primo ha riguardato il tirocinio. Trovavo assurdo che, con le cifre sborsate per la formazione, non venisse garantito un tirocinio, ma fossimo lasciati a noi stessi nella ricerca di un tutor e di un istituto. A me è andata così: nel 2019, a inizio formazione, nessuno rispondeva alle mie email. C’erano liste di attesa di uno o due anni e chi riusciva a entrare aveva di solito un contatto interno alla struttura. Per ricevere una risposta a una mia richiesta di tirocinio ero dovuto andare, senza appuntamento, di fronte allo studio di un primario di psichiatria e aspettare che uscisse dalle sue riunioni per presentarmi e chiedere se ci fosse un posto libero. Fino a quel momento le segreterie dell’Ospedale si erano rimbaltate tra loro e nessuna si era degnata di concedermi una risposta. Non capivo come la scuola potesse ignorare questi problemi e difficoltà.

Un altro terreno di scontro con i miei docenti è stato il marketing, mostro a tre teste da cui tenersi alla larga. Lavorando part-time nella comunicazione, conosco bene l’importanza di questo aspetto per un libero professionista. Basti pensare che un’azienda sanitaria di medie dimensioni spende circa dodicimila euro ogni mese per far arrivare pazienti in psicoterapia. Poi certo, il passaparola fa una parte significativa del cosiddetto “giro”, ma per un giovane psicologo non può certo bastare. Il confronto più aspro con la mia scuola si è giocato sulla

frase “Se sei bravo i pazienti arrivano”. Una balla. Un pensiero come questo poteva funzionare negli anni Settanta e Ottanta, non certo oggi, con un numero irrazionale di psicologi per abitanti, e con investimenti sempre più ingenti di imprese e start-up che puntano su economie di scala e terapie a prezzi accessibili. Oggi se sei solo bravo ma nessuno lo sa, i pazienti non arrivano. E le spese per mantenersi come terapeuta sono oggi esorbitanti, tra formazione, affitto dello studio, tasse e via dicendo. Un approccio alla “se sei bravo” è pericolosamente insufficiente e rappresenta tutto ciò che una scuola *non* dovrebbe trasmettere. Una scuola che vuole essere davvero d'aiuto ai suoi studenti, oggi, dovrebbe spendersi molto di più per loro. Dovrebbe cercare di adeguarsi alla realtà e aiutare i suoi studenti a muoversi nel mondo e nel mercato, non solo nella terapia. La teoria, spesso già studiata a fondo durante l'università, non dovrebbe avere uno spazio preponderante. Abbiamo bisogno di psicologi aperti mentalmente, non di professionisti timorosi, dall'ego smisurato, ultraortodossi e spaventati dalle novità. Così come sono nate piattaforme psicologiche a basso costo, nasceranno presto anche scuole di psicoterapia che rivoluzioneranno il modello formativo attuale. A quel punto, forse, anche le maggiori resistenze al cambiamento dovranno svanire.