

## LA MAIL

**Data :** 25.02.2008

**Mail di :** Luca

**Oggetto:** QUANDO UNA PSICOLOGA HA BISOGNO DI AIUTO

Sono Luca.

La domanda è: cosa succede quando una psicologa ha bisogno di aiuto?

Da un anno vivo la relazione con la mia ragazza, psicologa laureata in fase di specializzazione.

È una ragazza molto attiva, realista, critica, precisa, perfezionista, ansiosa e insoddisfatta.

Ultimamente mi ha confidato la sua forte preoccupazione per se stessa: una lezione sugli attacchi di panico l'ha portata a concludere di essere un **soggetto panicoso**.

Mi sembra che sia rimasta molto colpita e impressionata, sente di avere dei problemi, mi dice che non può amare, rallegrarsi, provare piacere, concedersi alle emozioni.

Tutto diventa difficile e sta ingigantendo ogni minima problematica.

Percepisco che si sente molto stanca, depressa e sola.

Io ho sempre cercato di trasmetterle calore, tranquillità, dolcezza e farle apprezzare le emozioni con serenità.

Non è facile, nel migliore dei casi lei apprezza al punto di commuoversi.

Ma la sua commozione indica il dispiacere di non poter provare da sola tutto questo.

Spesso io vengo criticato, ignorato e respinto da lei.

Fugge da qualsiasi attenzione da parte delle persone vicine, in poche parole dalle emozioni.

Automaticamente si rinchioda in se stessa, al punto da dirmi che non vorrebbe stare con me per non farmi soffrire.

Io le do dei consigli, mi ascolta ma dubito che mi creda.

È inavvicinabile.

Ringrazio di cuore per l'attenzione e per l'aiuto.

## RISPONDE LA DOTT. ANNA BARRACCO

Caro Luca,

È molto significativa, penso la tua mail.

Descrivi molto bene la situazione emotiva della Tua ragazza, e posso dirti che questa circostanza non è affatto rara.

Molte persone, moltissimi giovani e meno giovani, si avvicinano alla facoltà di psicologia animati da un più o meno consapevole desiderio di "autocura", o di auto-conoscenza, che poi è la stessa cosa.

In questo non c'è nulla di male, anzi, direi che è inevitabile.

Ciò che è importante è però rendersene conto, e non procedere troppo a lungo nella propria esperienza professionale cercando di mettere in atto, senza consapevolezza, le proprie difficoltà e i propri meccanismi emotivi, inferendo inevitabilmente su chi si offre alle nostre cure. Al contrario, un percorso personale che ci renda consapevoli dei nostri bisogni e dei motivi profondi che ci spingono a voler occupare del disagio altrui, è parte integrante della formazione di qualsiasi psicologo e psicoterapeuta, e io penso che sarebbe

molto, molto utile, per qualsiasi operatore della relazione, dalla maestra d'asilo all'infermiere, tanto per fare alcuni esempi.

Quale specializzazione sta seguendo, la tua ragazza? In genere le scuole di specializzazione mettono in campo la formazione personale, ma purtroppo questo non è sempre vero.

Descrivi peraltro molto chiaramente il disagio di cui soffre la tua ragazza: sembra davvero una grave "anestesia emotiva", che certamente è dovuta a sofferenze non trascurabili, che se lei potesse affrontare, costituirebbero la fonte principale, il grande tesoro, la "ferita", a partire dalla quale potrebbe ascoltare e aiutare i suoi futuri pazienti. Se invece non l'affronterà, lei si troverà sempre più in difficoltà e anzi farà molta fatica a crescere professionalmente.

E' una grande illusione quella di credere che gli psicologi, in quanto tali, siano immuni dalla sofferenza psichica: sarebbe come ritenere che un medico internista non possa avere l'ulcera... Anzi, direi di più: ci si avvicina a questo tipo di professioni a partire dalle proprie sofferenze, e di questo, bisogna diventare consapevoli.

Spero di averti dato una risposta esauriente. In ogni caso, resto a disposizione per qualsiasi chiarimento.

Con molta cordialità e auguri

Dott. Anna Barracco