

“Quale identificazione proiettiva prende campo nella comunicazione da remoto?”

di Simon Finocchietti

In questo scritto argomento l'ipotesi che la comunicazione da remoto renda meno efficace la capacità di cogliere e veicolare i contenuti emotivi presenti nell'incontro relazionale. Ci si ritrova ad essere più sordi all'altro e meno capaci di farsi sentire. Considero quest'esperienza attraverso la teoria dell'identificazione proiettiva, le cui modalità di induzione possono o intensificarsi evolvendo in acting out o deprimersi, devitalizzando il campo analitico.

Mi focalizzo sull'esperienza clinica avuta con adolescenti durante la psicoterapia a distanza, proposta in seguito al lockdown per arginare il contagio da Covid-19 ma attiva anche successivamente in condizioni in cui era necessaria. La situazione generale di restrizione ha sicuramente influenzato il canale comunicativo, ma penso che alcune riflessioni emerse sulla natura della modalità comunicativa da remoto possano essere comunque valide.

Premetto che non sono contrario all'utilizzo della comunicazione da remoto in psicoterapia laddove non siano presenti le condizioni per poterla svolgere di persona; allo stesso tempo sono scettico su un uso prolungato e sulle potenzialità trasformative presenti negli incontri in videochiamata rispetto a quelli di persona. Inoltre ho sperimentato differenti potenzialità d'utilizzo della comunicazione da remoto in base al tipo di paziente e alle modalità del setting (sedute vis a vis oppure sul lettino).

Ritengo utile porre attenzione a stati d'animo sollecitati nell'immaginario inconscio dalla comunicazione da remoto; a mio parere simili a quelli incontrati quando non ci si sente compresi e ascoltati nonostante si sia fisicamente in presenza dell'altro, allora possiamo dire: “ti sento distante, hai la testa da un'altra parte, non mi stai ascoltando, chissà dove sei...”. L'altro è presente ma contemporaneamente assente. Oppure quando a inizio seduta compaiono sullo schermo le rispettive immagini e ci sentiamo domandare: “Mi sente dr.? ... Sì, lei? Mi sente, tutto chiaro? Sì, sì ... aspetti sistemo una cosa, ecco. Ci sono...”. Questi primi scambi utili a sintonizzarci concretamente e a verificare il buon funzionamento degli strumenti rivelano al contempo una questione che a mio parere permane attiva durante tutto l'incontro. Ossia non siamo in presenza ma siamo distanti e lo scambio è mediato dallo strumento.

La sensazione di fisicità nell'incontro è pressoché annullata e questo si ripercuote su ciò che sentiamo. Personalmente ho inteso l'identificazione proiettiva come un processo relazionale attraverso il quale una persona induce un'altra ad identificarsi con qualche aspetto di sé. Si viene indirizzati inconsciamente a evocare in se stessi tali aspetti in maniera più o meno intrusiva. Intendo riflettere su quali aspetti possano modificarsi in tali processi d'induzione durante la comunicazione da remoto.

Clinicamente sperimento difficoltà a nominare tali vissuti per potervi sostare e riflettere su cosa possano comportare per la coppia al lavoro. La tendenza è quella di eludere la questione, mi posso sentir dire: “tanto questo è qualcosa su cui non possiamo fare niente doc, è così”. Fattualmente vero, ma come gestiamo interiormente la questione è tutt'altro che irrilevante a mio parere.

A titolo esemplificativo parlo di Gianni che durante una seduta mi racconta sommariamente di aver chiuso con la fidanzata, la stessa per cui si emozionava pochi giorni prima che attivassero l'isolamento sociale dovuto al lockdown. Sono colpito dalla rapidità del gesto completamente

inaspettato. Gli domando e mi dice di averla lasciata in quanto era diventata poco recettiva, poco partecipe, la sentiva meno, non c'era più coinvolgimento durante le videochiamate. Ritengo che tale sensazione di mancanza di contatto e coinvolgimento sia rivolta pure a me e alla situazione relazionale subentrata con la comunicazione da remoto. Lo avverto sul piano transferale e controtransferalmente provo sensazioni simili a quelle del ragazzo. Ipotesizzo che questo sia un fenomeno del nostro campo analitico dovuto, almeno in buona parte, alle condizioni subentrate nel nuovo setting di lavoro.

Un altro esempio. E' una situazione in cui abbiamo una persona significativa nella vita di Gianni che da sempre è fisicamente ed emotivamente assente e anch'egli se ne disinteressa, almeno in apparenza. Ma all'improvviso e per la prima volta, proprio nel periodo del lockdown, questa persona viene attaccata, tramite invettive che pretendono un risarcimento e minacce di ritorsione se non si rimedierà. Lo interpreto come un tentativo di riprendere la persona significativa, punirla per la sua assenza e fargli sentire il male sperimentato da Gianni. Ovvero tramite il processo dell'identificazione proiettiva il ragazzo lavora per contrastare il senso di abbandono e coinvolgere la persona a farsene carico e non lasciarlo solo a digerire questo stato d'animo. Ma perché rivendicare ciò proprio ora, in un periodo di restrizioni obbligate in cui si è impossibilitati ad incontrarsi per cause di forza maggiore, indipendenti dalla nostra volontà? Consideriamo inoltre che questa vicenda non mi viene raccontata, ma passa sotto silenzio come pure non ricevo alcuna critica durante la psicoterapia. Ho l'impressione che qualcosa sia tenuto a distanza dalla relazione terapeutica, qualcosa è mantenuto dissociato dal nostro campo analitico. Non sono forse anch'io una figura di riferimento di cui Gianni ha sentito la mancanza in un momento di forte difficoltà? Ritengo che la comunicazione da remoto abbia sollecitato vissuti di risentimento e rivendicazione di un contatto precedentemente sentito presente, ma questi sono rimasti inconsci e non elaborati adeguatamente nel nuovo setting di lavoro hanno alimentato l'acting out sulla persona, almeno in parte, sostitutiva del terapeuta.

Se nella comunicazione da remoto il campo analitico risulta inquinato da un elemento arelazionale, che non dipende né appartiene a nessuno dei due partecipanti, ma è una caratteristica dello strumento informatico con cui ci si relaziona, questo rende più complicato intendere il significato di quanto accade in seduta: "Sono assente e meno ricettivo in questo periodo oppure dipende dalle caratteristiche dello strumento? Qual è la natura delle resistenze in campo con cui non riusciamo a confrontarci, quanto c'è di nostro quanto invece è legato alle nuove condizioni subentrate?"

Ciascuna delle precedenti domande ha una sua validità e può essere utile trattarle durante la psicoterapia, senza pretendere una risoluzione definitiva.

Ripenso ai momenti in cui qualcuno mi dice: "guardami negli occhi mentre mi parli", in quei momenti il mio sguardo, la mia fisicità sembra rivelare più delle parole. Effettivamente se è la verità emotiva quella che intendiamo trattare in psicoterapia ritengo che la pregnanza della comunicazione non verbale sia fondamentale.

Bion propone l'idea di un'interazione funzionale ad alimentare la vita mentale attraverso l'identificazione proiettiva, considerandola l'originaria forma di pensiero (Bion 1962; trad.it 2009, pg. 61) tramite cui una mente è ricettiva e svolge funzione di contenitore e l'altra propone dei contenuti. L'elaborazione e la restituzione da parte del ricevente sono le prime modalità di apprendimento di gestione e acquisizione dell'esperienza emotiva. Ma nella comunicazione da remoto entrambi i

componenti della coppia diventano contenitori meno ricettivi e i loro contenuti sono meno ricevibili. Questo può verificarsi più intensamente con persone che non hanno maturato adeguatamente la capacità di veicolare sul piano simbolico del linguaggio il proprio mondo emotivo, in cui assistiamo a situazioni relazionali in cui entrare in rapporto con l'altro e condividere l'intimità dei propri sentimenti risulta particolarmente difficile e contrastato da angosce persecutorie. Sono situazioni cliniche in cui l'identificazione proiettiva è parte integrante della relazione e costantemente ci istruisce sugli stati d'animo del paziente che necessitano contenimento ed elaborazione. Ma la comunicazione da remoto rende meno efficace il processo d'identificazione reciproca e può alimentare una crisi passibile di evolvere in due modalità:

- il processo dell'identificazione proiettiva si intensifica, esasperandosi nei modi e dando forma ad agiti (come negli esempi soprariportati)
- si deprime la spinta all'identificazione reciproca e la speranza del coinvolgimento, generando gradualmente una devitalizzazione del campo analitico.

Entrambe le modalità possono coesistere, ovvero possiamo sentire minore coinvolgimento nelle sedute a distanza a fronte di agiti impulsivi significativi.

Inoltre vorrei riflettere sulla possibilità che la peculiare presenza relazionale che si genera durante la comunicazione da remoto possa integrarsi a strategie difensive, comunemente attive nel campo analitico di lavoro, funzionali a fraintendere ed oscurare parti di sé. Ho in mente le "sindromi come se" descritte dallo psicoanalista Ronald Britton in cui concettualizza l'attuarsi di una "sospensione della credenza" e questo comporta che i fatti siano conosciuti ma non creduti. "... uno strano stato d'animo per cui si sa qualcosa ma al contempo non lo si sa" (Britton 2000, trad. it. 2006, cap. 5). Si vive pertanto in un clima d'irrealtà, di non-conseguenzialità e di assenza di conflittualità interna, utile a proteggersi dalle implicazioni emotive del prendere realmente consapevolezza. Britton scrive: "Il paziente non usa l'analista come il contenitore dei suoi sentimenti proiettati in maniera normale e quindi lo priva del sentimento emotivo proiettato. In pratica ciò che manca all'analista è la normale risonanza controtransferale..." (idem, pg. 99).

Tali modalità possono trovare nelle caratteristiche del collegamento online, in cui la sensazione della presenza dell'altro è minore, un aspetto da enfatizzare per supportare un attacco alla credibilità di quanto sta accadendo e pertanto ridurre l'impatto emotivo delle comunicazioni ricevute. Dunque potrebbe accadere che il canale comunicativo in remoto e lo specifico tipo di presenza/assenza dell'altro che si sviluppa, possa essersi alleato, inconsciamente, con le modalità evasive comunemente adottate per evitare di pensare e condividere le "verità" emotive in campo. Credo sia esperienza comune sentirsi meno "visibili" dall'altro durante le videochiamate.

Inoltre, se consideriamo il caratteristico sentimento di alienazione tipico dell'adolescenza, in cui sono comuni vissuti di solitudine, estraneità, fatica a raccontarsi e a sentirsi compresi possiamo ipotizzare che la comunicazione da remoto si sia intrecciata sfavorevolmente a questi stati d'animo enfatizzandoli e rendendoli ancora più acuti.

E' da valutare anche il gap generazionale presente con i nostri adolescenti, loro sono i nativi digitali appartenenti alla generazione Z cresciuti con internet, attraverso il quale hanno strutturato parte della loro socializzazione e chiaramente hanno maggiore confidenza di noi nell'interazione mediata dallo strumento informatico. Sui social si possono allestire identità su misura, ma gli aspetti di noi dissimulati possono emergere poi negli incontri creando conflitti rispetto ai quali ci si sente impreparati.

Condivido una vignetta clinica esemplificativa. Immaginiamo una seduta in cui ci sentiamo dire da Gianni: "Doc guarda che roba – ci mostra lo schermo e condivide una serie di scambi critici e polemiche su Whatsapp - Basta! Sono uscito dal gruppo, non voglio più saperne niente di loro... però ho postato questo su Instagram" e mostra l'immagine di un ragazzo chiuso su se stesso, pugnalato da una moltitudine di punte alla schiena e in mano stringe un fiore "nessuno ha scritto niente... però ho visto che Sara e Andrea l'hanno guardata subito... lo vedono come sto, eppure.... A volte ho l'impressione che l'algoritmo di Spotify ci acchiappi più degli amici!"

Analizzando lo sketch possiamo illustrare una sequenza:

1. Abbiamo un confronto/scontro attraverso il canale Whatsapp in cui Gianni si sente ferito narcisisticamente. Proiettivamente preme per indurre negli altri l'idea che lui sia il migliore, la guida del gruppo e gli altri hanno il compito di contenere gli aspetti fragili e dipendenti che rifiuta per se stesso. Ma questa volta il gruppo/contenitore si comporta diversamente: non collude. Gianni reagisce con i mezzi a disposizione per ricreare il gioco dei ruoli precedentemente attivo, ma non riesce e non tollerando di riprendersi gli aspetti fragili e dipendenti depositati nel gruppo fugge, interrompendo il contatto. Stacca letteralmente la spina, un gesto violento che attacca il legame.
2. Ma siccome necessita del contenimento gruppale, recupera indirettamente il contatto con gli amici su Instagram e posta un'immagine suggestiva che avrebbe dovuto sollecitare il senso di colpa a cui sarebbe seguita la riparazione: "Scusaci è colpa nostra, avevi ragione tu Gianni". Ma non riceve considerazioni. Questo scatena sentimenti di esclusione, abbandono e ostilità da parte dei compagni che andranno a strutturare persecutoriamente l'immaginario da cui crea altre immagini social.

A mio parere possiamo ritenere questa interazione una forma di identificazione proiettiva, però è necessario considerare le implicazioni che comportano questi canali comunicativi a distanza. Fin dall'infanzia facciamo esperienza di quanto gli altri possano aiutarci a pensare e gestire le nostre emozioni, un processo per la maggior parte inconscio. Gianni, avendo appreso ciò, sta inconsapevolmente riproponendo e ricercando questa modalità di gestione relazionale del proprio mondo emotivo col gruppo. Ma questo avviene online, uno spazio in cui è minore la capacità di coinvolgersi emotivamente con l'altro e minore è la ricezione dell'impatto emotivo che abbiamo sull'altro, questo può alimentare competizioni relazionali in cui si assiste ad un'escalation degli scambi, come se ciascuno dovesse svolgere un'accattivante campagna di marketing, appunto perché si sentono meno ascoltati e i feedback possono essere fuorvianti. Spesso queste sfide online, si giocano alla stregua di arringhe giudiziarie, in cui i messaggi vengono ripresi, smembrati, decontestualizzati e manipolati strumentalmente, una gara a chi è più convincente ma che annulla la ricchezza della diversità. Uno scambio di battute diviene un dibattito, ampliando e deformando l'originaria natura e questione del conflitto; in queste situazioni la sfida sembra essere a chi prende più like all'interno della chat.

Penso che l'immagine proposta da Gianni su Instagram sia un tentativo di superare la distanza e rendersi maggiormente visibile emotivamente agli altri. L'immagine sembra dire: "io vi offro qualcosa di buono e voi mi pugnalate alle spalle" implicitamente è come se dicesse ai compagni: "siete dei mostri mentre io sono buono". Ma il ragazzo sembra essere concentrato esclusivamente sui propri vissuti e completamente ignaro e impossibilitato a cogliere quelli dei compagni.

Si evince quanto gli scambi relazionali da remoto riducano la capacità di cogliere ed empatizzare con i vissuti dell'interlocutore, lasciando il mittente in un'atmosfera di solitudine e di ambigua comprensione. Inconsciamente avvertiamo la mancanza dell'altro, ma non la propria; sentiamo gli altri assenti, ma noi presenti. Chissà che non siano queste sensazioni ad alimentare la frenesia con cui cerchiamo di essere sempre connessi, nel tentativo di tenerci vivi e sentirci considerati nelle chat che abitiamo virtualmente. Questa dimensione online può integrarsi alla vita "reale" oppure può divenire un rifugio nel quale isolarsi per proteggersi dai contatti di persona. Lo sketch precedente evidenzia quanto gli altri possano essere importanti e capaci d'influenzare la nostra strutturazione identitaria. Nasciamo mentalmente nello scambio con l'altro da cui siamo dipendenti, ma nella turbolenta fase della pubertà l'altro può essere sentito troppo potente, capace di soverchiare la nostra debole identità in trasformazione e gettarci in terrificanti stati d'inadeguatezza, inutilità e perdita di senso esistenziale. Inoltre in questo periodo storico in cui le macrocategorie sociali nelle quali ci si ritrovava identitariamente, o ci si rifugiava conformisticamente, vacillano, il processo di definizione di sé può risultare più impegnativo.

Lo psicoanalista Britton considera l'immaginazione come una funzione mentale capace di creare un luogo psichico dove inconsciamente prendono vita i sogni ad occhi aperti, parte integrante dello sviluppo identitario (Britton 2000, trad. it 2006, cap. 9-10). Questo spazio psichico ha caratteristiche simili a quello percettivo, ma da questo è differenziato in quanto sentito immaginario e non reale. E' necessario che tra tale spazio immaginario e la realtà vi sia interazione continua, capace di permettere reciprocamente scambi e trasformazioni. Però sussiste il rischio, come già ipotizzato da Breuer con Anna O, di potersi dissociare e vivere in un mondo di fantasie ad occhi aperti per evitare di confrontarsi con la realtà. Questa fuga mentale può trovare oggi sostegno nelle piattaforme online organizzate per cogliere i desideri e bisogni dell'utilizzatore, ossia i sogni ad occhi aperti, e manipolarne la direzione ammalianandolo a vantaggio del profitto economico.

Concluderei sintetizzando quanto ho sperimentato nella comunicazione da remoto. Siamo meno ricettivi ai messaggi emotivi dei nostri interlocutori e al contempo ci sentiamo, a nostra volta, meno compresi e in contatto con loro. Può succedere allora che l'identificazione proiettiva assuma modalità più forti di quelle che avrebbe assunto se ci fosse stato un contatto di persona, evolvendo in acting out o stati depressivi. Questi aspetti impliciti nell'uso della comunicazione a distanza sono spesso taciuti sebbene facciano sentire indirettamente la loro presenza, ma penso rientri tra i compiti di chi sostiene l'approccio psicoanalitico dar voce a quanto resta inconscio ed aiutare le nuove generazioni ad acquisire consapevolezza critica sull'uso degli strumenti informatici in cui sono stati immersi, senza preparazione, fin dalla nascita. La comunicazione da remoto potrebbe diventare allora un'occasione per sentire e riconoscere quanto siano importanti gli altri per la gestione del nostro mondo emotivo attraverso l'identificazione proiettiva, orientandoci all'empatia e lavorando per evitare le derive proiettive che annullano l'interazione.

Bibliografia:

- BION, W.R. (1962), *Apprendere dall'esperienza*. Tr. it. Armando, Roma 2009.
BRITTON, R. (2000), *Credenza e immaginazione*. Tr. it. Ed. Borla, Roma 2006.
FREUD, S. (1892-95), *Studi sull'isteria*. Tr. it. Bollati Boringhieri, Torino 1989.