

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

RECENSIONE FILM: EMOTIVI ANONIMI

Il dilemma dell'ansia sociale in due "Emotivi"

**Scheda film**

Anno: 2011

Durata: 80 minuti

Sceneggiatura: Jean-Pierre Améris, Philippe Blasband

Regia: Jean-Pierre Améris

Cast: Isabelle Carré, Benoît Poelvoorde, Lorella Cravotta, Lise Lamettrie, Swann Arlaud

INDICE:

Trama

L'emotività di Angelique e la fobia sociale

L'emotività di Jean-René e il disturbo evitante

Gli Altri, il Terapeuta, Noi

- Gli Altri
- Il Terapeuta
- Noi

Utilità per il Professionista

Da vedere perché

Lectture consigliate per il Professionista

Lectture consigliate per il Paziente

Trama

In un piccolo paesino della Francia dei giorni nostri, le vicende di una cioccolateria fanno da sfondo alla storia di due persone e al loro turbinio di emozioni. *Angelique Delange*, interpretata da *Isabelle Carré*, è una giovane donna in cerca di un impiego da cioccolataia, che si troverà a lavorare nel negozio del Signor *Jean-René Van Den Hugde*, interpretato da *Benoît Poelvoorde*. Angelique è però, oltre che un'ottima cioccolataia, "un'emotiva".

Teme il giudizio altrui, rifugge i contatti sociali, porta con sé una timidezza lampante e una difficoltà nel relazionarsi in maniera assertiva con gli altri. Caratteristiche di cui lei è perfettamente a conoscenza e che le creeranno non poche difficoltà nel momento in cui verrà assunta nella cioccolateria. Di fatti a causa di un malinteso e della sua **incapacità di esprimere i suoi bisogni**, non sarà assunta come cioccolataia, ruolo a cui aspirava, ma come rappresentante di cioccolatini.

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Jean-René è il proprietario della cioccolateria. Il negozio sta andando incontro a problemi finanziari, legati alla carenza di nuovi clienti e alla mancanza di innovazione nei prodotti. Il proprietario punta sull'assunzione di Angelique per riportare la cioccolateria al livello che le spetterebbe.

Anche Jean-René è "un emotivo", teme il contatto con gli altri ed è estremamente ritirato in se stesso, tanto da apparire burbero e poco conciliante con il suo personale. È proprio grazie all'incontro con Angelique, con la sua emotività e il suo talento, che Jean-René riuscirà a capovolgere le sorti della cioccolateria e della sua vita... ma non nel modo in cui si sarebbe aspettato.

L'emotività di Angelique e la fobia sociale

Angelique è il personaggio che ci introduce nelle delicate atmosfere del film già dalla prima scena. Ripresa in un gruppo di auto aiuto per emotivi, ci esprime le sue difficoltà in modo tenero e talvolta buffo.

Il primo problema che si trova ad affrontare è il colloquio di lavoro per la cioccolateria e, proprio qui, iniziano a delinarsi le sfumature del concetto di emotività che prendono forma in una manifestazione sintomatologica definita.

Angelique infatti, estremamente in ansia per il colloquio, recita la sua parte davanti allo specchio per allenarsi nella performance che sta per intraprendere con il suo futuro capo. La paura dell'interazione sociale è tanta, al punto di farle quasi decidere di andarsene ancora prima del colloquio.

Nonostante **la paura dell'altro**, che **la rende** agli occhi dello spettatore **fragile e indifesa**, Angelique ritrova nel cioccolato la sua forza. È lei stessa infatti a dirci che: «*del cioccolato non bisogna aver paura*», ed è proprio il cioccolato - nel momento in cui verrà assunta come rappresentante per la cioccolateria - a spingerla ad affrontare quelle situazioni per lei difficilissime di vendita e interazione con i clienti.

Già dalle primissime scene del film il regista, *Jean-Pierre Améris*, ci offre una definizione di emotività che è ben inquadrata nel concetto di fobia sociale.

Angelique è una fobica sociale, teme il giudizio altrui, evita tutte le situazioni che la espongono al giudizio, nonostante la sua performance sia estremamente buona, e l'ansia raggiunge livelli così alti da farla svenire.

In Angelique ritroviamo più di una delle caratteristiche che rientrano tra i criteri diagnostici previsti dal **DSM-IV TR** per la diagnosi di **fobia sociale**:

C'è una paura marcata e persistente di una o più situazioni sociali o prestazionali nelle quali la persona è esposta a persone non familiari o al possibile giudizio degli altri. L'individuo teme di agire (o di mostrare sintomi di ansia) in modo umiliante o imbarazzante (**criterio A**).

Le situazioni sociali o prestazionali temute sono evitate o sopportate con intensa ansia o disagio (**criterio D**).

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

L'evitamento, l'ansia anticipatoria o il disagio nella/e situazione/i sociale/i o prestazionale/i interferiscono significativamente con le abitudini normali della persona, con il funzionamento lavorativo o con le attività o relazioni sociali, oppure è presente marcato disagio per il fatto di avere la fobia (**criterio E**).

Inoltre altra caratteristica che si ritrova facilmente nei fobici sociali è la capacità di essere estremamente performanti, ma solo in situazioni "sicure", come per esempio nelle relazioni intraprese via web o, come nel caso di Angelique, celandosi dietro la fama di un eremita cioccolataio.

Angelique infatti, per nascondere la sua identità di ottima cioccolataia ed evitare di esporsi in prima persona, inventa la figura di un fantomatico eremita che, nascosto su una montagna scende a valle ogni settimana per consegnare gli ottimi cioccolatini che in realtà ha realizzato lei stessa.

La passione di Angelique per il cioccolato ci riporta indietro nel suo passato, in quello che era la sua vita prima di approdare nella cioccolateria di Jean-René e ci mostra come, nonostante gli evitamenti, sia riuscita a portare avanti questa passione grazie soprattutto a un uomo, il Signor *Mercier*.

Famoso proprietario di una cioccolateria storica e *celato* emotivo, capendo le potenzialità, la genialità e l'emotività di Angelique le propose - pur di poterla far lavorare per lui - di "*rimanere nell'ombra*".

Signor Mercier: «*Tutto le fa paura vero? Parlare con la gente, entrare in un negozio, vivere... è così?*».

Angelique: «*Anche lei?*».

Signor Mercier: «*Io lo nascondo sa? Ci si può riuscire*».

È nel momento in cui il Signor Mercier muore che Angelique si ritrova a dover riorganizzare il proprio lavoro, cercando un modo per conciliare la sua passione per il cioccolato e la sua "emotività".

L'emotività di Jean-René e il disturbo evitante

Magda: «*Non devi lasciarti impressionare dal capo, al primo incontro sembra un duro*».

Angelique: «*E al secondo?*».

Magda: «*Sempre un duro*».

Ecco come Magda, una collega di Angelique, le introduce il nuovo capo. Jean-René, proprietario della cioccolateria, è "un emotivo" che ha caratteristiche molto diverse da Angelique.



Irene Bellodi
Psicologo

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

La sua **paura dell'altro** viene **trasformata e scambiata in austerità e compostezza**. Apparentemente molto autoritario e di poche parole, Jean-René è in realtà molto più ansioso di Angelique.

Seguito in terapia da uno Psicologo, interpretato da *Stéphan Wojtowicz*, Jean-René è un uomo che convive con la sua emotività da tutta una vita e che porta un grado di **compromissione decisamente maggiore**.

Anch'egli timoroso del giudizio altrui, ma più marcato nell'area delle relazioni affettive.

L'ansia è tale e tanta da costringerlo a portarsi sempre dietro una valigia con diversi cambi di camicie per ovviare a una sudorazione eccessiva creata dallo stato emotivo.

La distanza che Jean-René mette tra sé e gli altri è così marcata, così ampia e piena di timori, tanto da non avergli mai permesso di toccare un altro essere vivente.

Jean-René si lascia trasportare dalla passione per il cioccolato di Angelique, crede in lei e nelle sue potenzialità di rilanciare i prodotti di cioccolateria sul mercato.

Attraverso la passione e la fiducia posta in Angelique, Jean-René riuscirà a lasciarsi andare e, facendo questo, si innamorerà di lei.

Le modalità di comportamento di Jean-René sono molto più complesse, articolate e problematiche rispetto a quelle di Angelique, e suggeriscono una maggiore gravità del disturbo.

Anche **Jean-René** teme il giudizio sociale ma, oltre a ciò, traspare un profondo senso di inadeguatezza nei confronti delle interazioni sociali e tale difficoltà si divide equamente sia sul piano lavorativo che affettivo, suggerendo una deviazione verso un **disturbo di personalità evitante**.

È possibile rilevare infatti che Jean-René presenti tutte le caratteristiche che rientrano tra criteri diagnostici del **DSM-IV TR** per tale disturbo di personalità:

Evita attività professionali che implicano significativi contatti personali, a causa di timori di critiche, disapprovazioni o rifiuti (**criterio A1**).

È riluttante a coinvolgersi con la gente a meno che non sia certo di essere accettato (**criterio A2**).

Mostra ritegno all'interno di relazioni intime a causa del timore di essere deriso o ridicolizzato (**criterio A3**).

È preoccupato di essere criticato o rifiutato in situazioni sociali (**criterio A4**).

È inibito nelle nuove situazioni interpersonali a causa di sensazioni di inadeguatezza (**criterio A5**).

Vede se stesso come socialmente incapace, non attraente a livello personale o inferiore agli altri (**criterio A6**).

È insolitamente riluttante a intraprendere rischi personali o di impegnarsi in qualsiasi nuova attività perché può provare imbarazzo (**criterio A7**).



Irene Bellodi
Psicologo

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Gli Altri, il Terapeuta, Noi

Il film ci dona uno sguardo privilegiato all'interno delle menti dei due protagonisti e delle loro **modalità di interazione**:

- con gli altri non significativi,
- con le relazioni terapeutiche,
- l'uno con l'altro.

In ognuna di queste tre modalità i comportamenti e le **distorsioni cognitive derivanti da un funzionamento ansioso** vengono evidenziati e messi in luce.

Gli Altri

Per il fobico sociale, e ancor più per l'evitante, *l'altro* rappresenta un'**entità criticante, malevola e giudicante** dalla quale è sempre utile fuggire.

La paura che l'altro crea è una paura che **annienta il Sé** e lo paralizza.

Il giudizio che l'altro può dare, o dà, è qualificante, **definente e definitivo** e, per questo, inaccettabile.

Nel film queste modalità sono ben rappresentate in due situazioni.

1. Nella prima vediamo Angelique nell'interazione sociale a un concorso per cioccolatai. Nel momento in cui si presenta la possibilità di farsi avanti e prendere il merito per il suo ottimo lavoro, sente il pericolo della possibilità di essere chiamata in causa da uno dei giudici e fugge, lasciando l'edificio e abbandonando la competizione.
2. Nella seconda situazione, Jean-René, durante il primo appuntamento a cena con Angelique sopraffatto dall'idea di essere stato scoperto nei suoi ripetuti cambi di camicia, la lascia al ristorante ancora prima della cena e fugge a casa.

Il Terapeuta

Nel film entrambi i personaggi intraprendono un percorso terapeutico, anche se di natura diversa.

Angelique frequenta regolarmente un gruppo di auto aiuto per "emotivi", che la sostiene e la supporta nell'affrontare le difficoltà fungendo da *io ausiliario* - funzione supportiva degli altri membri del gruppo che fungono da specchio per paure e ansie, costituendo allo stesso tempo, un'impalcatura di sostegno.

Jean-René invece è in terapia *vis a vis* con uno Psicologo, con il quale sembra avere un rapporto che dura ormai da anni.

Entrambe le **relazioni** sono basate sul supporto, sulla validazione emotiva e sulla fiducia ma, mentre l'interazione di Angelique con il gruppo di auto aiuto è più **supportiva**, quella di Jean-René si delinea maggiormente come una terapia **cognitivo-comportamentale** classica.



Irene Bellodi
Psicologo

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

Il Terapeuta infatti in ogni seduta prescrive a Jean-René un compito da svolgere nella settimana. Compito che verrà poi analizzato nella seduta successiva. Questa metodologia di assegnazione di *homework* (compiti a casa) ai pazienti è tipica delle terapie cognitivo-comportamentali.

Il rationale sotto questa tecnica è quello di **fare sperimentare ai pazienti l'ansia**, le difficoltà e i punti di forza nello svolgimento del compito e accoglierne l'emotività in seduta, discutendone.

Ed è proprio grazie a questi compiti che il nostro protagonista riuscirà ad avvicinarsi ad Angelique. Il Terapeuta infatti, prescrive a Jean-René di toccare una persona e lui, sceglierà proprio Angelique.

Entrambi i contesti terapeutici fungono da **sperimentazione di una relazione sicura**, accettante e non giudicante, fornendo la possibilità di esperire almeno una relazione senza la paura travolgente che solitamente caratterizza tutte le altre.

Entrambi i contesti terapeutici sono una finestra sul modo di pensare dei due protagonisti. In particolare, troviamo la tendenza a **sopravvalutare le performance altrui e sminuire le proprie**, anche quando in realtà la performance altrui è quella di un altro "emotivo".

Ad esempio troviamo Jean-René che, in seduta con il proprio Terapeuta, elogia le capacità di Angelique di gestire le relazioni, sottolineando la sua spigliatezza e sicurezza. Allo stesso modo, vediamo Angelique che si confronta con i partecipanti al gruppo sulla forza e sulla determinazione di Jean-René.

In terapia cognitivo-comportamentale, gli interventi che si fanno con i soggetti fobico-sociali ed evitanti sono simili a quelli che nel film ritroviamo nelle sedute di Jean-René.

In particolare **si identificano**, insieme al paziente, i pensieri e le emozioni relative alle **situazioni attivanti** (come per Jean-René, uscire con una donna) e gli **evitamenti**/comportamenti protettivi che mette in atto.

Per motivare il paziente a ingaggiarsi in questa sperimentazione comportamentale, si mettono in evidenza i pro e i contro dell'evitare una situazione:

"Da una parte evito la paura e non ho ansia, ma dall'altra, non potrò mai sperimentare la bellezza di una relazione emotiva con un altro significativo".

Fatta l'esposizione comportamentale, si discutono in seduta le emozioni e i pensieri catastrofici che il paziente ha avuto prima, durante e dopo l'interazione/situazione.

È importante **valutare le aspettative catastrofiche** del paziente prima dell'interazione/situazione, facendogli scrivere in seduta **prima dell'esercizio comportamentale**.

Queste "*memorie*" serviranno poi da prova tangibile atta a dimostrare che, al contrario di quanto il paziente immaginava, la catastrofe temuta non si è avverata.

Altro aspetto rilevante è quello relativo alla performance.

**Irene Bellodi**
PsicologoArticolo scaricato da www.humantrainer.com

Molti pazienti portano una richiesta terapeutica che si centra esclusivamente sulla performance - "vorrei avere delle performance sociali perfette" - quando, in realtà, l'obiettivo terapeutico è **spostare l'attenzione selettiva** che questi pazienti hanno sulla propria performance e metterla sull'altro, sulla relazione con l'altro, gestendo i sentimenti di paura e vergogna.

Ciò che infatti spesso accade - nell'ansia sociale come in molti altri disturbi di tipo ansioso - è che **la soluzione** che il paziente trova **al proprio problema diventa** poi la **causa di mantenimento** dello stesso.

Se la valutazione della buona riuscita di una performance è determinata unicamente dalla mia capacità di non sudare - come riportato più sopra nell'esempio di Jean-René al ristorante - la mia attenzione sarà selettivamente incentrata su questo aspetto, tralasciandone magari altri più importanti, come l'apprezzare una conversazione piacevole con un'altra persona.

Il risultato sarà un'attivazione della sudorazione derivata dall'ansia, un aumento dei comportamenti protettivi (cambiare spesso la camicia) con una derivante compromissione della relazione sociale con l'altro, fino alla fuga.

Ciò che una terapia cognitivo-comportamentale si pone come obiettivo terapeutico infatti è di "conquistare" la capacità di apprezzare le relazioni sociali, a prescindere dalla valutazione della performance, ma solo in base alla qualità della relazione.

"L'appuntamento è andato bene perché, nonostante abbia sudato, la ragazza è simpatica, e non l'appuntamento è andato bene perché io sono riuscito a non sudare, nonostante la ragazza non mi fosse simpatica".

Noi

Il *Noi* del film è formato dalla coppia e dalla relativa relazione che si viene a creare tra Angelique e Jean-René, due "emotivi".

È interessante osservare come l'evoluzione delle fragilità dei due singoli abbia un percorso autonomo durante quasi tutta la durata del film, poiché entrambi ignorano l'emotività dell'altro, anche nel momento in cui iniziano la loro relazione.

Jean-René teme la vicinanza.

Angelique si appoggia alla presunta forza di lui, con l'obiettivo di crearne un ennesimo vantaggio secondario/comportamento protettivo.

È in questo momento, quando la vicinanza relazionale aumenta, che le problematiche e le **difficoltà dei singoli si uniscono**, rischiando di mettere in crisi la relazione.

Quando la fragilità dell'altro viene svelata, il focus di entrambi non è più la propria "emotività", con la quale si è convissuto da sempre, ma è la propria "emotività" e quella dell'altro, che sommate insieme creano un vuoto predittivo così grande da far temere di non poter essere riempito.

Angelique: «Siamo tutti e due emotivi, corriamo verso la catastrofe, è inevitabile».



Irene Bellodi
Psicologo

Articolo scaricato da www.humantrainer.com

È proprio in questo momento che il ruolo delle relazioni terapeutiche entra nei vissuti dei due protagonisti e - fungendo da *Io ausiliario*, dotato di una forza maggiore - spinge i due ad affrontare l'incertezza di far parte di **una coppia "imperfetta" ma emotivamente soddisfacente e appagante.**

Nella forza del sostegno ricevuto e riconosciuto, Jean-René e Angelique trovano quindi il coraggio e lo slancio di andare oltre i timori di una vita e sperimentarsi/concedersi finalmente una vera relazione con l'Altro.

Utilità per il Professionista

Il film si rivela come un utile supporto all'interno di una terapia con pazienti con ansia sociale, proprio perché **aiuta le operazioni di decentramento** (immedesimazione del paziente nelle sue problematiche viste però da un punto di vista esterno), a volte così difficili per queste persone.

Inoltre, offrendo due esempi di interventi terapeutici, può fornire parallelismi interessanti con essi e trasformarli in esempi per **aiutare/aumentare la motivazione** del paziente.

Per i Professionisti che si occupano di formazione, può essere un buon supporto per affiancare la **didattica dei disturbi d'ansia sociale**, offrendo buoni spunti sia per le tecniche cliniche da usare sia per esempi sul funzionamento dei pazienti.

Da vedere perché

"*Emotivi anonimi*" ha una caratteristica preziosa, ovvero quella di raccontare una sofferenza emotiva con toni leggeri, ma mai sminuenti.

Dona uno sguardo ricco di significato nelle vite di queste persone, che non sono *fobici sociali, evitanti, pazienti/malati*, ma semplicemente "*emotivi*".

La parola evoca un **funzionamento** sì problematico e sì sofferente ma **funzionante**.

L'emotività qui rappresentata è la stessa che spesso si trova nelle parole dei nostri pazienti, ma qui la riusciamo a percepire meno carica di teorizzazioni ed etichette, in uno spazio esperienziale che si posiziona più dall'altro lato della scrivania, quello del paziente, quello emotivo.

Lecture consigliate per il Professionista

- Wells A., "*Trattamento dei disturbi d'ansia*", McGraw-Hill, Milano, 1999
- Sassaroli S., Lorenzini R., Ruggiero G.M., "*Psicoterapia cognitiva dei disturbi d'ansia. Rimuginio, controllo ed evitamento*", Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006

Lecture consigliate per il Paziente

- Leahy Robert L., "*Sette mosse per liberarsi dall'ansia*", Raffaello Cortina, Milano, 2007