

## Un alieno in terapia: riflessioni sparse nate da pensieri ordinati

di Laura Rosi ©

*Psicologa, specializzanda presso la Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica "Sapienza" Università di Roma, sta completando il primo anno (corso teorico) di formazione alla CMT*

Più volte, nel corso di questi anni di formazione come psicologa clinica, mi sono posta un quesito, ossia: cosa penserebbe un alieno, arrivato sulla terra per puro caso, di ciò che avviene all'interno di una stanza di psicoterapia? Probabilmente questo interrogativo nasce da alcuni aspetti intrinseci alla questione- nonché miei, ovviamente - ma sarà meglio andare con ordine. Ho sempre pensato che, da un punto di vista esterno, la dinamica di una relazione psicoterapeutica potrebbe apparire estremamente peculiare. In sostanza ci sono due persone, una chiamata paziente e l'altra terapeuta, e hanno due ruoli ben precisi: uno chiede aiuto e l'altro aiuta. Questo prendendo la posizione osservativa ignara di un alieno, eh.

Il paziente contatta il terapeuta, si danno un appuntamento – di solito nello studio del terapeuta- e inizia così la storia. Fino a qui, tutto abbastanza chiaro: una persona che ha un problema chiede un consiglio a un'altra più esperta, una che ne sa di più, e spera che il problema si risolva, magari in tempi ragionevoli e bene. Diciamo che vista così somiglia molto a una transazione comune, come quella con un idraulico o un meccanico: il lavandino perde, la macchina non parte, vieni a dare un'occhiata e dimmi cosa c'è che non funziona e cosa si deve fare. O anche alla transazione con un medico: una persona va da lui, o da lei, gli descrive cosa c'è che non va, e il medico prescrive altri esami, si fa un'idea di quello che non funziona e, quando possibile, propone una soluzione, una terapia specifica per quel problema.

Credo che fino a qui l'ipotetico alieno, estraneo alla scienza psicologica e al suo archivio di conoscenze e pratiche, potrebbe tranquillamente orientarsi. Il problema potrebbe iniziare a sorgere più avanti, ad esempio quando iniziasse a capire che solo uno dei due individui nella stanza dovrà dire tutto di sé, mentre l'altro rimarrà tendenzialmente in silenzio, oppure semplicemente si limiterà a parlare in merito a ciò che l'altro dice o pensa. Almeno per la maggior parte del tempo, soprattutto se ha una formazione analitica di tipo classico.

Oppure, un altro punto centrale potrebbe essere quello in cui i due sconosciuti fissano altri appuntamenti, a cadenza regolare, che tendono a seguire più o meno un copione simile: uno parla, l'altro ascolta, annuisce, commenta, poi i cinquanta minuti finiscono. Chi ha un appuntamento a cadenza settimanale con il proprio meccanico? A cosa servirebbe? Ancora più curioso potrebbe essere vedere come, nella stessa stanza, ora dopo ora entrino ed escano persone diverse, mentre il terapeuta rimane lì, pressoché immobile, sulla sua poltrona, ascolta molto, e parla meno. Per il suo ascolto, inoltre, viene anche pagato, a volte anche cifre piuttosto consistenti. Ora, vista con degli occhi alieni, tutta questa procedura potrebbe risultare senza dubbio bizzarra e di

opinabile utilità. Durante questi miei anni di formazione, confesso, mi sono posta la questione innumerevoli volte, nel tentativo di non dare mai nulla per scontato, in particolare il privilegio di essere considerata degna di fiducia dai miei pazienti, tanto da poter essere accompagnata da loro all'interno delle pieghe delle loro storie, perfino in quegli angoli in cui non hanno avuto mai tempo o modo di dare una sistemata.

Forse non era necessario scomodare entità extraterrestri per mostrare gli aspetti suscettibili a critiche della professione e della pratica della psicoterapia, sarebbe bastato chiedere un parere in merito a qualcuno che non fosse del settore, e forse le obiezioni sarebbero state analoghe.

Certo, quando mi vengono poste domande simili rispetto al senso, all'efficacia, alla stranezza intrinseca della psicoterapia, soprattutto di matrice dinamica, mi sento serena e ben disposta nel dare il mio parere, la mia visione delle cose. Saprei spiegare il valore del setting, dell'ascolto empatico, delle tecniche interpretative, dell'onorario e del silenzio, e anche se in alcuni punti ci metterei senza dubbio del mio, sarebbero spiegazioni tendenzialmente condivise e condivisibili.

Eppure, in alcuni momenti sono io a sentirmi aliena. A non farmi una ragione di alcuni aspetti legati alla nostra professione. Ad esempio, tornando alla 'situazione prototipo', rimangono per me oscuri i momenti in cui il terapeuta non ha fiducia nel proprio paziente. I momenti in cui 'presume di sapere', e dunque in cuor suo, sa. E questo avviene, peraltro, nella pretesa immutata che il paziente invece debba continuare a fidarsi di lui/lei, come se questo fosse scontato.

Quel paziente, che entra in quella stanza armandosi di tutto il proprio coraggio, delle proprie paure e delle proprie difficoltà fa un grande sforzo, settimana dopo settimana (o anche più volte a settimana, a onor del vero), mettendosi di fronte all'altro, a cui riconosce il ruolo di terapeuta, chiedendo aiuto per qualcosa che evidentemente sente di non riuscire a comprendere, a gestire, a sopportare. Ci sono dei momenti in cui temo che questo bagaglio prezioso possa venire dimenticato, proprio da noi che invece dovremmo esserne i più convinti portatori.

Fidarsi dei propri pazienti non significa credere che ogni singola parola che esce dalla loro bocca vada presa esclusivamente o prevalentemente per il suo valore letterale, ma che miri a ottenere qualcosa di cui hanno realmente bisogno; dar fiducia al fatto che siano davvero intenzionati a star meglio, che quel modo di funzionare che li fa soffrire, o fa soffrire gli altri, abbia avuto origine dalla loro storia e sia frutto del tentativo di adattarsi al proprio ambiente, e che abbia un valore in quanto tale. Fidarsi dei propri pazienti può significare lasciarsi guidare da loro, o meglio dalle loro capacità adattive conscie e inconscie, dal loro piano, dal loro desiderio, profondo e potente, di stare meglio; essere veramente presenti in quella relazione affinché essa possa diventare strumento del loro cambiamento, della loro crescita. Farli sentire al sicuro in modo che possano dare il meglio di sé per stare meglio nella vita.

Dare ad un paziente ciò di cui ha bisogno, in modo onesto e assolutamente individualizzato: sarebbe questo che direi a quell'alieno, se con aria perplessa mi chiedesse 'ma cos'è che dovrebbe fare di preciso, il terapeuta?'. Risposta apparentemente semplice, ma ho sempre pensato che solo grazie alla semplicità sia possibile affrontare la complessità della nostra esistenza nella moltitudine di piani che la compongono.

Un mio professore, all'università, disse una cosa che mi ha sempre fatto sorridere, nella sua veridicità: 'non hai capito veramente una cosa finché non sei in grado di spiegarla a tua nonna'. Analogamente, un concetto di simile impatto è stato per me quello per cui una teoria psicologica troppo complessa, che non permetta di focalizzare completamente l'attenzione sulla persona che si ha davanti, è una teoria che non può funzionare davvero.

Esattamente come l'atteggiamento 'sospettoso' nei confronti dei propri pazienti e del loro reale desiderio di stare meglio, la tendenza a categorizzare sentimenti e vissuti che nasce dall'automatismo, senza una vera connotazione umana e caso-specifica, contesto-specifica. Se dovessi spiegare come funziona per me la psicoterapia, sempre al nostro fantomatico alieno, mi troverei a parlargli molto dei miei pazienti, di quello che mi hanno insegnato e mi stanno insegnando, del modo in cui mi stanno aiutando a diventare una terapeuta presente e preparata, capace di ascoltare e a volte anche di "rischiare". Rischiare, sì, perché per rimanere solidamente dalla parte dei propri pazienti a volte è necessario sbilanciarsi, esporsi, uscire dalla propria neutralità e anche, se vogliamo, dalla propria 'zona di comfort'.

Sarebbero tantissime le cose che mi piacerebbe dirgli, e gli parlerei di tanti autori che mi sono stati d'ispirazione, di aiuto e anche di grande compagnia, ma fino a poco tempo fa avrei avuto una grossa difficoltà: scegliere un modello, un modello teorico che mi rappresentasse, all'interno del quale potessi sentirmi comoda e spronata allo stesso tempo. Per fortuna, questa difficoltà non è più attuale, e se il nostro alieno mi chiedesse quale sia il mio modello teorico di riferimento... beh, ora potrei dargli una risposta.

E la mia parte aliena può finalmente sentirsi a casa.