

Caro giovane,

mi sono interrogato a lungo su che cosa potrei dire a te neopsicologo che stai facendo la scelta di diventare un futuro psicoterapeuta.

In un primo momento ho pensato di parlarti della lunghissima preparazione che tale formazione richiede, non già per scoraggiarti quanto per sollecitare in te tutte le risorse necessarie. Poi ho pensato che poteva essere utile riflettere, assieme a te, sulla necessità di una tua accurata formazione personale, proprio perché prima di poter prestare attenzione e cura agli altri, bisogna concedersi l'esperienza di altrettante attenzioni e cura per se stessi. Infine, ho pensato che poteva anche essere interessante soffermarci sulle motivazioni per cui può nascere il desiderio di occuparsi "dei fatti altrui", magari per tutta la vita; ma, sappiamo bene che ogni mestiere è funzionale ad una determinata patologia.

Ora, su queste importanti tematiche credo che tu, in qualche modo, ti sia già interrogato, ci abbia riflettuto e, forse, anche trovato qualche risposta. Pertanto ritengo inutile rischiare di percorrere strade già battute. Così ho immaginato che poteva essere più "affettivo" raccontarti brevemente alcune difficoltà incontrate, soprattutto agli inizi nella mia attività professionale. Chissà che non possa, in qualche modo, servirti!

Un primo ordine di difficoltà, diciamolo subito provenivano da me stesso; intendo da come sono fatto, dalla forma del mio carattere: la mia timidezza, l'insicurezza, la permalosità, la paura di non capire, di essere pasticciona, ed altro ancora. Ebbene, con il tempo, nonostante tutti gli sforzi per modificarmi secondo certi ideali, ho imparato - come dire - a fare di necessità virtù, a trasformare questi miei limiti, questi miei difetti (li vivevo solo così) in modalità caratteristiche e personali di ascolto. La timidezza mi ha portato allora alla cautela e al rispetto dell'altro, ma anche al coraggio di osare. L'insicurezza ad una maggiore attenzione ai tempi emotivi del paziente e di me stesso. La permalosità e la suscettibilità a riconoscere gli ambiti interiori da tenere maggiormente

sott'occhio ed anche ad un po' di umiltà. La paura di non capire, di essere pasticcone, con il tempo hanno migliorato le capacità di attenzione e mobilitato una migliore comunicazione.

Un altro ordine di difficoltà, nasceva invece da chi, come me allora, stava incominciando ad imparare "il mestiere di psicoterapeuta" e venivo inevitabilmente a trovarmi nell'impegnativa necessità di confrontarmi con il giudizio dei "maestri" e, cosa che mi dava ancor più fastidio, con le critiche dei colleghi. Ben presto ho visto che, al di là di idealizzazioni e di aspettative varie, anche in questo ambiente di lavoro, finivo inevitabilmente per esprimere, accanto al meglio, anche il peggio di me stesso. E così, pian pianino, non mi sono più tanto meravigliato di incontrarmi con rivalità, gelosie, invidie, scontri, ripicche (penso che basti!) da parte mia e dei miei colleghi. Ho così cominciato ad accettare che una fase iniziale di imitazione dei propri maestri è inevitabile e, per certi aspetti, pure utile, perché tutti abbiamo bisogno di ideali e di figure genitoriali su cui appoggiarci. Ed ho anche fatto i conti con il fatto che a nulla valgono le considerazioni moralistiche che dagli psicologi, dagli psicoterapeuti ci si aspetta - più che dagli altri - un comportamento responsabile e controllato. Con il tempo, insomma, ho imparato a trasformare, come ho potuto, anche queste difficoltà in vantaggi. Le situazioni di confronto, di disputa con i maestri e con i colleghi gradualmente hanno così cessato di stimolare sempre l'esibizionismo, il desiderio di impormi all'attenzione degli altri, di far bella figura, di agire impulsivamente: in sostanza, di primeggiare. E, all'inizio in modo più rigido, poi via via in modo più naturale ed istintivo ho trovato un più giusto equilibrio, la mia MISURA, tra l'espormi e il ritirarmi. E questo, caro giovane, non te lo insegna nessuno, occorre apprenderla da soli, perché ognuno deve trovare la sua, dopo averla sentita sulla propria pelle!

Passo ad un ultimo grosso ordine di difficoltà incontrate, che magari hai già previsto. Sono quelle dovute all'incontro con il paziente, o meglio con un particolare paziente, quello che ti può preoccupare di più, mettere

più in ansia, in agitazione, far arrabbiare fino a destare sensazioni scomode (da accettare) di rifiuto, di giudizio, di attrazione e così via. Insomma, sto parlando dei vissuti controtransferali rispetto al paziente. Anche qui ho progressivamente acquisito, soprattutto attraverso supervisioni individuali e di gruppo, che imparare ad “usare il mio controtransfert” significa imparare ad osservare, senza giudicare la propria “anima”, e imparare ad osservare senza giudicare quel che si sta vivendo e creando nello spazio relazionale con paziente. Significa scoprire che proprio quelle difficoltà incontrate, anche se a volte fanno stare così male da desiderare di cambiare mestiere, si rivelano dei segnali attraverso cui vengono comunicate le vere difficoltà del paziente. Attraverso cui vengono scoperte anche quelle “macchie cieche” mai interamente eliminabili e mai interamente esauribili del terapeuta. Individuarle e tenerne conto mi ha aiutato, allora come adesso, a fare in modo che procurino il minor danno possibile!

Ognuno di noi - e qui concludo con una citazione (non riesco a farne a meno!) - è come un albero che cerca la luce. Alcuni nascono pioppi ... e si dirigono con sicurezza verso l'alto, dritti come le antenne di una nave. Altri ... nascono come i fichi d'india, in ambienti più accidentati e per cercare la luce assumono forme contorte e assai poco lineari, ma non per questo meno efficaci e , in definitiva, meno belli. La speranza che nutro, nel congedarmi da te, è che queste mie righe di esperienza vissuta, siano riuscite a farti sentire nel cuore e farti accogliere nella mente quello che è il nostro destino: <<Essere come si può e non come si vorrebbe>>.

Walter