

Lettera ai futuri psicoterapeuti

Immagino di essere seduta in un vagone di un treno e di dover descrivere il paesaggio che scorre sotto i miei occhi, così come viene, durante il viaggio...seguo il consiglio di Freud, dunque, non per parlarvi del mio mondo interno, ma per condividere qualche immagine del paesaggio che ho attraversato lungo il mio percorso formativo.

Ci sono tanti libri, autori nuovi, titoli accattivanti e copertine evocative...sembrano proprio come la spatola luccicante di Winnicott, sono proprio lì davanti a me.... basterebbe allungarmi un po' per raggiungerli e vedere che effetto fa averli tra le mani, leggerli tutti, portare dentro qualcosa che è fuori. La prima impressione è che questo oggetto, proprio come quella spatola appena raggiunta, è freddo...occorre scaldarlo per poterci giocare, occorre immaginare come poterlo usare perchè non rimanga uno strumento, utile sì, ma un po' troppo limitato rispetto alle sue reali possibilità.

Devo imparare a maneggiarlo, ma ho tempo e ci sono persone che sono qui proprio per aiutarmi a fare questo....Sì, ma quanto dura questo viaggio? E' arrivata la stanchezza e ogni tanto il tempo volge al brutto, quel panorama poi... in alcuni momenti mi sembra così diverso da quello che mi aspettavo... forse potrei decidere di scendere da questo treno ... Aspetta, mi stanno facendo notare che anche in questo tratto c'è qualcosa che vale la pena guardare, che non è scendendo da questo treno che quel paesaggio che non mi piace si dissolverà...anzi potrei trovarmi proprio nel bel mezzo e poi? Va bene rimango, non scendo, mi fido. Ho iniziato a capire che non si sceglie il paesaggio ma che fa un'enorme differenza il modo in cui lo si guarda, se poi apro il finestrino posso anche sentire che temperatura c'è fuori, farmi scaldare, sentire gli odori. Poi a pensarci bene non sono mica da sola a fare questo viaggio, con me ci sono tanti passeggeri che rendono tutto un po' più vivo, con cui posso condividere pensieri e sensazioni legate all'essere su questo treno, al fare questo viaggio, con cui fantasticare su quello che accadrà andando avanti.

Certo...a ripensarci, all'inizio del viaggio, quella spatola sembrava così facile da raggiungere...da utilizzare...una volta fatta mia mi avrebbe quasi magicamente permesso di fare la psicoterapeuta....poi a pensarci bene capisci che non si tratta di fare ma di essere psicoterapeuta...e quindi occorre tempo, occorre abbandonare il pensiero magico, l'onnipotenza, fare i conti con la rabbia e con l'invidia nei confronti di chi viaggia qualche vagone più avanti e ti sembra che veda le cose molto meglio di te, molto prima di te.

Occorre tempo per imparare a godere del viaggio, occorre tempo per animare quegli "oggetti" e sentire che lasciano un segno dentro quando ci si passa attraverso, quando ci si lascia attraversare...Occorre tempo per sentire che non sono così freddi ed estranei come potevano apparire all'inizio e per scoprire che possono essere utilizzati per fare giochi nuovi, per esplorare nuovi mondi.

"Stay Hungry, stay foolish"... con queste parole Steve Jobs si rivolgeva ai laureandi di Stanford nel 2005, per augurare loro di rimanere affamati e un po' folli...le prendo in prestito oggi per rivolgerle a voi, futuri psicoterapeuti, che state per scegliere su quale treno salire per proseguire il vostro percorso formativo.