

Caro futuro psicoterapeuta,

caro collega, ti scrivo per condividere con te alcuni miei pensieri sulla nostra futura professione.

Per una giovane *quasi*-terapeuta quale io sono non è semplice raccontare quello che per me significa questo mestiere. Colleghi più esperti di noi sono sicuramente più abili nel trovare le parole giuste. Forse, però, posso semplicemente raccontarti la mia esperienza, per come l'ho vissuta durante questi anni di preparazione.

Ritorno con il pensiero a qualche anno fa, a quando mi sono trovata a decidere se iscrivermi alla scuola di specializzazione e iniziare questo percorso oppure no: che paura avevo, quante incertezze, ma anche quanta voglia di buttarmi in questa nuova esperienza! Cercavo di immaginare come sarebbe stato frequentare le lezioni, conoscere i compagni, i docenti, tuffarmi in un mondo che forse mi avrebbe aiutato a capire di più me stessa e gli altri; a conoscere di più, ad essere più istruita. Immaginavo che avrei potuto mettere in campo tutte le mie capacità intellettuali: avrei studiato, mi sarei lasciata trascinare dalla curiosità, avrei letto mille libri e articoli e sarei diventata competente in materia. Mi sarei impegnata e organizzata e sarei riuscita a superare questi quattro lunghi anni, con la *dedizione* e la *determinazione*. Insomma, mi sentivo pronta!

Poi la scuola è iniziata. Ho capito che forse le cose non sarebbero state come io le avevo immaginate. Non sarebbe stato sufficiente impegnarsi *intellettualmente*: era importante che "*mi mettessi in gioco*" (e non a caso uso questa espressione) completamente e quindi anche emotivamente. E, credimi, questo non era affatto previsto! No, no, no, non era proprio nei miei piani! Insomma, è vero o non è vero che lo psicoterapeuta è una persona forte, che non si fa trascinare dal turbinio delle emozioni sue e del paziente, che *deve* mantenere una certa distanza, una certa *aplomb*, anche nelle situazioni più difficili, basandosi sui suoi studi e sulle teorie di riferimento? Non è forse questo che si deve imparare per diventare davvero psicoterapeuta? Sì, forse in parte è così, ma questa, ora, mi sembra solo una piccola parte di quello che è *davvero* lo psicoterapeuta.

Dopo ore e ore di gruppi di lavoro, di seminari, di esperienze residenziali, di condivisione di emozioni, ho capito che i libri letti e i concetti studiati sono importanti (anche perché se ti scrivessi il contrario, qui, mi ammazzerebbero!), ma non sono tutto.

La cosa più importante che sento di aver imparato in questi anni dal lavoro con i docenti e i compagni è *essere me stessa* e *esserci*. Essere se stessi non richiede tanto *organizzazione* e *impegno*, ma coraggio, fiducia, sensibilità, libertà, amore: tutte emozioni che sentivo di avere dentro di me, ma che con la sola lettura di tanti libri non sarebbero mai affiorate. "Essere me stessa" oggi per me significa fidarmi di me, di quello che sento, della mia sensibilità. "Esserci", per me significa portare tutto questo nella relazione con l'altro. Il cammino è lungo e credo che solo percorrendolo ci si accorga che di fatto non finirà mai, ma penso che nel rapporto con il paziente, alla fine, sia questa la cosa più importante (necessaria, anche se non sufficiente): che io *ci sia* e con tutta me stessa; con le mie gioie, le mie paure, i miei orgogli, le mie vergogne; con la mia mente e tutti i miei sentimenti. Non con la totalità che è data dalla devozione, ma con quella che viene dalla presenza, dal saper sentire le emozioni proprie e dell'altro, riconoscerle e saperle "restituire" al paziente.

Credo che la possibilità del paziente di vivere e godere della propria vita con libertà e gioco dipenda anche dalla mia libertà (e in futuro dalla tua!) di fare altrettanto. In questi quattro anni ho imparato a giocare e a *mettermi in gioco* in questo senso: ad essere e ad esserci. È stato un percorso lungo, faticoso, divertente, stimolante e bellissimo fatto insieme ai compagni e ai docenti: non immaginavo di poter provare dei sentimenti così belli,

intensi, forti, per delle persone a cui dò del “lei”. Ma scusa, se ci pensiamo bene, alla fine, non è *esattamente* questo ciò che accade tra un paziente e un terapeuta? Sono due persone che hanno la possibilità di sentire insieme delle emozioni, di dividerle, di osservarle, in una grande intimità, sempre all’interno di un rapporto “professionale”. Pensando a questo sento che questi anni di formazione sono stati davvero una *palestra* strutturante, rinforzante, nutriente e stimolante e sono convinta che se il mestiere che faremo sarà così, allora non c’è niente di più bello al mondo!

Per ora ti saluto, caro collega, sperando di essere riuscita almeno un po’ a trasmetterti la mia esperienza e il mio entusiasmo.

Cristina