

Psicoterapeuta e paziente: “L’incontro”

18 maggio 2018 Categorie: Psicologi Tag: aiuto, incontro, psicoterapia, relazioni



Molte volte le persone iniziano il loro percorso di psicoterapia senza sapere in maniera del tutto consapevole che cosa stanno facendo e senza sapere che cosa chiedere con chiarezza e definizione al terapeuta. Si rivolgono alla figura dello psicoterapeuta affinché le faccia stare bene, tolga loro dolori, paure, tristezze, angosce, ossessioni, fobie e quant'altro. Magari hanno visto che questo ha funzionato bene con persone di loro conoscenza, che dapprima soffrivano molto, erano sempre spente, terrorizzate o in bilico, e gradualmente hanno migliorato la loro vita, hanno trovato un bel senso di armonia e benessere interiore. Il loro esempio offre una grande motivazione ad intraprendere il proprio viaggio. Irvin Yalom (2005) definiva l'incontro di psicoterapia come l'importanza del *“far succedere qualcosa di emotivamente importante per poi ragionarci sopra”*. Io personalmente abbraccio più l'idea del *“far succedere qualcosa di emotivamente importante”* soprattutto per il paziente ed abbraccio un po' meno l'idea del *“ragionarci su”* sostituendola con l'idea che è molto più importante per la mia esperienza personale *“stare in relazione con il paziente”*. Quando un paziente decide di entrare in terapia, molti possono essere i suoi motivi, le sue storie, le sue emozioni, i suoi dubbi ma di sicuro è perché quel modo di vivere, che fino ad allora era andato bene per lui, ora ha fatto “tilt”: qualcosa si è rotto e non sa più gestire la sua macchina di funzionamento che aveva creato su misura per lui. Ed ecco che nell'incontro tra terapeuta e paziente si apre una “porta” tra due mondi (quello del paziente e il terapeuta appunto) che entrano in contatto. Le richieste che arrivano nella stanza dello specialista sono molteplici e il terapeuta deve essere in grado di scegliere le modalità, gli strumenti più opportuni per aprire questa porta. Fondamentale è mettersi in un atteggiamento di ascolto per aiutare il paziente a comprendere meglio la sua richiesta collocandola nel suo contesto esistenziale e nelle relazioni che lo trovano implicato nel presente. Dobbiamo mettere ben in chiaro che noi terapeuti non abbiamo la “sfera magica” e non saremo noi a risolvere i problemi dei nostri pazienti ma semplicemente li potremo aiutare a vedere altri strumenti, altre strade con il rispetto dei loro tempi e delle loro scelte. *Può succedere che il paziente può rivolgersi al terapeuta come un bambino si rivolge a un genitore buono, insistendo perché questi si prenda cura di lui. È come se il paziente venisse in studio dicendo: “Il mio mondo è andato in pezzi e lei deve rimetterlo insieme”*. E' giusto far arrivare al paziente l'importanza dell'assunzione della sua responsabilità per la sua “guarigione”. La nostra prima tendenza da specialisti potrebbe essere quella di dire dentro noi stessi *“Poverino ha bisogno di noi”* colludendo con il suo atteggiamento “richiedente”, ma tanto più lo vedremo come “poverino” più daremo meno possibilità al paziente di assumersi le sue responsabilità e avere l'aspettativa di ricevere dagli altri senza mai mettersi in gioco e attivare le sue risorse interne. **Ogni incontro con “quel paziente” è originale, ogni incontro è un nuovo incontro e bisogna sempre essere pronti all'imprevedibile.**

All'interno della terapia non c'è un modo giusto o un modo sbagliato di procedere perchè non bisogna focalizzarsi sul contenuto piuttosto focalizzarsi nel processo, in ciò che accade nella stanza della terapia. E' importante che lo specialista non si ponga come guaritore esterno poichè dobbiamo avere ben chiaro che chi cerca un "guaritore esterno" va sempre alla ricerca di qualcuno che nella vita lo salverà. Quello che dobbiamo curare è l'incontro con la persona che si rivolge a noi: ecco perchè ogni parola è molto importante, essa veicola stati d'animo sia del paziente che dell'analista. Quando noi diciamo le cose, il modo in cui le diciamo ha un "peso" e tanto più utilizziamo il linguaggio del paziente tanto più ci avviciniamo a lui. Non ci interessano i fatti ma il modo in cui le persone si vivono le cose, vivere la relazione terapeutica nel "qui ed ora" ci permette di stare nei processi che stanno avvenendo ora nella relazione terapeutica e questo fa sì che il tempo che stiamo vivendo sia pieno di cose di cui "occuparci". Un paziente ci parla con ogni sua cellula, tutto è comunicazione.

L'eclissi del corpo ci fa accedere a processi simbolici importanti per noi terapeuti che ci danno informazioni di vario genere raccontandoci anche i "blocchi" di quella persona. Uno degli obiettivi è portare il paziente a incuriosirsi verso se stesso, delle sue risorse, dei suoi processi insomma su come lui "funzioni". Non ci sono "malattie da curare" ma solo "processi da riadattare". Il terapeuta deve sapere parlare vari linguaggi per poter accedere alle diverse porte che i pazienti portano nella terapia. Egli deve potere, a volte, "delirare" con i suoi pazienti perchè è spesso attraverso questa chiave che avviene il cambiamento. Deve sapere anche dire di no quando è necessario : "no, io non la posso aiutarla" poichè ognuno dentro di sè sa i suoi limiti e dove potersi fermare o con chi non riuscire a lavorare con successo. Come professionisti una delle nostre competenze è quella di creare movimento e non di capire dove esso andrà a finire. Ciò significa anche preparare il paziente a sostenere le sue "angosce" ed a trasformarle in qualcosa di evolutivo.

"Il viaggio più difficile di un essere umano è quello che lo conduce dentro se stesso alla scoperta di chi veramente egli è" (Carl Gustav Jung)

Bergerone C, Radano D, Tauriello S., (A cura di), *"Instabili Equilibri. Dalla fisicità al pensiero nella relazione analitica"*, CaFoscarina, Venezia 2013