

Psicoterapeuta e Psicoterapia

Il *general public*, come lo chiamano gli inglesi, non sa o non è sufficientemente informato che la **psicoterapia** non è una scienza univoca, con protocolli e criteri teorici e applicativi unici che chi la pratica è tenuto a osservare, come diversamente accade oggi per la terapia medica.

Fino a qualche tempo fa (alcuni ancora oggi) molti medici, anche per patologie correnti, solevano spesso rifugiarsi dietro la frase "la medicina non è una scienza esatta per cui sbagliare una diagnosi o una terapia è relativamente facile". Poi man mano che i protocolli si sono sempre più uniformati e i criteri resi più certi, anche i medici hanno raggiunto una maggiore consapevolezza che la medicina è una scienza con regole certe per la gran parte delle patologie.

Per quanto riguarda la **psicoterapia**, il cammino per raggiungere un certo grado di scientificità e di definizione di protocolli applicativi è, ahimè, lontano da ogni previsione, e oggi ancor più del primo periodo del secolo scorso. Ci troviamo nel caos più completo. Le teorie sono troppe e molte delle quali in contrapposizione tra loro. Per ognuna di esse, ogni fondatore prima e seguace poi, proclama la propria, la teoria valida alla psicoterapia. Solo per citare alcune tra le teorie più diffuse, si contano: il comportamentismo, la psicoanalisi di Freud, la psicologia individuale di Adler, la psicologia analitica di Jung, la gestalt, l'ambientalismo, il cognitivismo, l'interazionismo, il costruttivismo, e si potrebbe continuare parecchio.

C.G. Jung: «Se vuoi conoscere l'animo umano non devi cercarlo nei libri di testo né negli studi di psicologia sperimentale perché non vi troverai nulla... dovrai invece mettere da parte le teorie, toglierti l'abito accademico, dire addio agli studi, aprire il cuore e andare in giro per il mondo, conoscere l'orrore delle prigioni, dei manicomi e degli ospedali, attraversare i grigi bar delle periferie urbane, i bordelli e le fumose sale da gioco, solcare gli eleganti salotti della borghesia, i mercati all'ingrosso, le assemblee socialiste, le chiese e le sedute di sette segrete, vivere l'amore, sperimentare l'odio e la passione in ogni suo grado e forma.»

In questo bailamme, a mio avviso, occorre un approccio **pragmatico** e le condizioni principali da valutare dovrebbero essere due:

- una, che i fatti prodotti da costui, il suo percorso di vita e di esperienze sia stato vario e che abbia riguardato le tante problematiche appartenenti alla moltitudine delle persone; che costui abbia conosciuto una varietà e una complessità di affetti, toccato amori assoluti e passioni libertine, gioie intense e dolori profondi, conquistato allori e ingoiato polveri, assaggiato la piena libertà nell'animo e la durezza della coercizione, assunto tremende decisioni e importanti responsabilità; che sia affondato negli errori e sia poi risalito, abbracciato il rischio e affrontato il duro lavoro e la dura realtà, saputo godere delle ricchezze conquistate e sia riuscito a convivere con la povertà nei suoi periodi; che abbia imparato a comprendere, a tollerare, acquisito consapevolezza di sé e dei propri limiti, che abbia fatto la sua parte nel sociale e nelle istituzioni, interagito con i diversi, vicini e lontani nel mondo e nei vari ambienti (nel mio piccolo, oltre a quanto già detto, ho soggiornato con il povero e man mano a salire nella scala sociale, fino al ricco latifondista di caffè indiano; ho vissuto l'apartheid in Sudafrica, dimorato con le tribù nella giungla messicana e nella savana africana; ho constatato l'alienazione e il risveglio alla vita dell'uomo sconfitto dalle guerre in Libano e dalle perdite economiche dell'Est Europa; ho vissuto le metropoli americane e la sua middle class, e via dicendo di questo passo...);
- due, bisogna guardare al metodo che tale psicoterapeuta utilizza, che risponda a metodi scientifici verificabili empiricamente, che non si protragga per troppi mesi o addirittura troppi anni (vedi la sezione, psicoterapia): le persone che necessitano di tempi molto lunghi non sono molti e hanno complicanze strutturali.

Uno psicoterapeuta che abbia speso la sua vita soltanto all'interno del suo studio, lontano dalla vita reale, dai rischi e dalla conoscenza delle tante realtà esterne lavorative, affettive, sociali, economiche e anche politiche, protetto magari nell'economia e negli affetti, difficilmente potrà comprendere le difficoltà, le disperazioni, le perdite di equilibrio in cui sarà potuta incorrere un'altra persona. I problemi bisogna viverli e comprenderli – almeno nella loro tipologia – per rendersene bene conto e per sperare poi di aiutare gli altri, diversamente brancoliamo nelle astrattezze, come a molti studiosi accade.

Lo psicoterapeuta ha bisogno di essere libero il più possibile da pregiudizi di ogni genere; deve possedere il dono della sensibilità percettiva, insieme all'umiltà di saper ascoltare

l'altro e alla maturità di voler comprendere per interagire con lui. Diversi psicoterapeuti, purtroppo, scambiano la capacità di ascoltare con il rimanere in silenzio e lasciano la persona analizzata ad esprimersi in un monologo per l'intera durata dell'incontro. A volte potrebbe anche accadere che la persona necessiti di parlare senza essere interrotta, ma in genere l'assenza d'interazione e di dialogo lascia solo le cose come stavano inizialmente, senza alcun vantaggio per il convenuto e con lo spreco di tempo e di ... denaro.