

Sono una terapeuta non un “guru”: l'importanza del restituire la responsabilità delle proprie scelte al paziente

25 marzo 2019 Categorie: Relazioni Tag: benessere, pazienti, psicoterapia, relazioni, terapia



Uno degli aspetti importanti della figura del terapeuta è stabilire una relazione di accoglienza e fiducia con il proprio paziente che porti ad un cambiamento e non solo in un approccio informativo. La maggior parte di noi terapeuti arriva a questo mestiere con una capacità innata di essere empatici e abbiamo spesso una qualità nell'offrire sostegno emotivo ed essere comprensivi. Se da una parte queste sono qualità importantissime per uno psicoterapeuta altro punto fondamentale è, a mio avviso, mettere un confine fin dove i pazienti possono entrare in modo da non porsi né come “salvatori” dei nostri pazienti né come *guru* che hanno una risposta a tutte le domande delle persone che vengono da noi. Personalmente non mi interessa aggiungere il mio nome all'elenco dei consiglieri che una persona ha, piuttosto esserle utile senza insultare la propria capacità a “*salvarsi da sola*”. Ognuno ha dentro di sé le competenze necessarie ed i propri strumenti come soluzioni ai propri problemi poiché nessuno è più esperto di se stesso.

Con meraviglia del paziente, il terapeuta inizia ponendo tutte le sue carte scoperte sul tavolo, pronto ad incontrarlo apertamente senza inganno. Spesso ci vuole molto più tempo prima che la persona dall'altra parte sia disposta a fare la stessa cosa. Spesso dai miei pazienti mi sento illustrare minuziosamente eventi davanti ai quali non sanno come comportarsi e si trovano in difficoltà.

La domanda che mi sento a volte rivolgere è questa “*Lei cosa farebbe al mio posto?*” e ancora “*quale è secondo lei la soluzione o la strategia migliore?*”. Così come un piatto squisito che ci tenta quando siamo a dieta questa proposta ci lusinga e richiama il nostro ego da professionisti, gli esperti, mettendoci in una posizione superiore rispetto al paziente. Ovviamente non possiamo nascondere che sia una proposta seducente ma, a mio avviso, ha poco a che vedere con l'obiettivo della crescita del paziente stesso e quindi spesso in modo provocatorio mi è capitato di rispondere “*io non sono lei e non posso rispondere, magari io ho una strategia che è solo mia e che potrei scoprire che per lei non potrebbe funzionare, sa la vita è un continuo rischio di prove ed errori. Se lei ha le soluzioni per tutto, sono contenta... le dia anche a me*”.

Ora, non so se questa mia risposta sia giusta o sbagliata e sicuramente neanche è la pozione magica giusta al tentativo del paziente di mettermi nei suoi panni ma è quella che io ho sentito in quel momento, nel qui ed ora. A mio avviso per essere veramente attenti in modo utile, dobbiamo anche sviluppare la capacità di mettere dei confini o di “opporci” alle figure che le persone che vengono da noi ci mettono addosso soprattutto della salvatrice, della persona che sa più di tutto.

Quando restituisco la “palla ai pazienti” quello che vorrei trasmettere è il mio interesse nei loro confronti, vorrei far sapere che so fare di meglio che trattarli come se non capissero niente ma evidenziare che hanno tante risorse dentro di loro che non devono far altro che vedere. Il non dire cosa fare è un’opportunità per lui di crescita, dove mettersi alla prova e trovare dentro di sé le risposte del suo viaggio. Questo tipo di fiducia spesso offre il sostegno necessario a spingersi in avanti. Non sta al terapeuta decidere per il paziente piuttosto aiutarli nel processo di decisione, offrendo loro indirettamente il sostegno di cui hanno bisogno. Questo tipo di confronto, che spesso disorienta le aspettative del paziente, può portare alla comprensione e alla accettazione oltre che la fiducia in sé necessaria a prendere le decisioni ed accettarne le conseguenze. Durante i nostri incontri quindi cerco di sgonfiare questo “palloncino del suo desiderio” di costringerli a rientrare in se stessi e diventare il loro guru. In un certo senso a prendersi più sul serio e a rispettarci di più. Credo che per la nostra figura sia importante non solo rifiutare l’invito ma anche offrire un certo numero di “direttive” che li obbligano a fare affidamento sulle loro risorse latenti. **Penso che è necessario insegnare ad alcuni pazienti come giocare prima che possono diventare liberi di conoscere e seguire i loro desideri e questo può scatenare anche una rivoluzione nella loro testa.**

Le persone sono spesso intrappolate dalle proprie regole che non dalle aspettative e costruzioni sociali. Questa modalità di mettere “un confine funzionale” può essere considerato, a mio avviso, un **modo in cui i terapeuti utilizzano se stessi nella terapia**. Sempre rispetto al ruolo del terapeuta nella relazione psicoterapica, Carl Whitaker nel 1965 arrivò a ritenere, controcorrente, il coinvolgimento del clinico lo strumento principale nel produrre il cambiamento e l’apprendimento di modelli alternativi di relazione: *“se non c’è un coinvolgimento del terapeuta non c’è mai un reale apprendimento e quando, invece, l’apprendimento ha luogo, la terapia si trova in una fase avanzata, dopo che è avvenuto un importante cambiamento esistenziale”*.

Come dice Proust *“Il vero viaggio di scoperta non è nel cercare nuove terre, ma nell’aver nuovi occhi”*

Bibliografia

Whitaker C.A., Felder R.E., Warkentin J. (1965), ***Countertransference in family treatment of schizophrenia***, in Boszormeny-nagy, Framo J. (eds.), ***Intensive family therapy***, Harper and Row, New York

Whitaker C.A., Bumberry William M. (1989) ***Danzando con la famiglia. Un approccio simbolico-esperienziale***, Astrolabio.