

Luigi Cancrini, Giuseppe Vinci, Conversazioni sulla Psicoterapia
Commento appassionato di Gianmarco Manfrida

Il fare un libro è meno che niente, se il libro fatto non rifà la gente.
Dagli *Epigrammi*, Giuseppe Giusti, 1809-1850

Non è certo facile scrivere all'altezza del requisito richiesto da Giusti, ma... che senso ha altrimenti? Non è detto che l'autore possa garantire il risultato, ma almeno dovrebbe avere l'intenzione, secondo me, di esprimersi per cambiare il mondo attraverso gli altri, tanti o pochi che siano i suoi lettori. E' innegabile che questo libro di Luigi Cancrini e Giuseppe Vinci su che cos'è la psicoterapia sia tra quelli che Giusti avrebbe apprezzato; dice molto a noi che conosciamo gli autori e che condividiamo con loro l'idea e la passione per questo modo di vedere la nostra attività, figuriamoci quanto può dire a chi giunge all'argomento impreparato. Per me tanti anni fa fu una rivelazione un piccolissimo libro di Cancrini, Guida alla psicoterapia...al di là di quel che c'era scritto contavano le idee che mi faceva venire, la spinta che sentivo a pensare oltre, per conto mio. Forse, in fondo, ogni libro significativo per qualcuno di noi contiene qualità psicoterapeutiche, intese, come fanno gli autori, come *arte della liberazione*, come *contatto forte* e *attivazione di risorse*, ed è questo anche il significato dell'epigramma del Giusti.

Sappiamo benissimo che non sono spunti a pensare in modo autonomo che gli allievi ricercano all'inizio della formazione, quanto piuttosto indicazioni tecniche elementari, guide pratiche, esercizi da riprodurre per dare e avere la sensazione, magari fondata, che in quell'ora di incontro con il paziente si è effettivamente fatta psicoterapia. Molti medici, come Vinci spesso ripete nel testo, danno medicine in modo eccessivo e incongruo perché è quello che è stato loro insegnato a fare... molti psicologi, che non hanno un'identità professionale assicurata dalla prescrizione farmacologica, utilizzano invece unlinguaggio psicologhese fondato su parole estranee all' uso comune, ascoltano con rassicurante interesse e usano se stessi come antidepressivi o ansiolitici o placebo. Tanto più quanto più sono insicuri delle loro capacità e timorosi di un insuccesso...con il rischio di una cronicizzazione o di una perdita di fiducia del paziente nell'intervento psicoterapeutico. Il medico può ascoltare per poco tempo il paziente, lo psicologo può ascoltarlo troppo a lungo...ambedue così facendo mostrano, come dicono del resto anche Cancrini e Vinci, il timore del rapporto con l'altro, che inevitabilmente costringe a guardare se stessi senza filtri professionali protettivi. Se la realtà condivisa è frutto di una definizione sociale, il paziente che fa il bravo, parla solo di sintomi e di malattie e segue scrupolosamente (o almeno così lascia intendere..) le prescrizioni mediche e psicologiche non fa altro che confermare l'identità competente e/o benevola del medico o dello psicoterapeuta, che può uscire dalla visita molto rassicurato e meno ansioso! Si può creare un circuito relazionale in cui paziente/i e curanti passano il tempo a confermarsi identità professionali, sociali, familiari e personali piuttosto che a cambiarle, che si usino o no i farmaci. Le tecniche di lavoro psicoterapeutico

possono trasformarsi in strumenti di stabilizzazione e di conferma non meno dei farmaci...

Per questo il lavoro dello psicoterapeuta non può prescindere da quella componente etica, da quell' altruismo, da quella disponibilità al dubbio, da quella insoddisfazione per le spiegazioni scontate e tautologiche a cui Cancrini e Vinci richiamano costantemente. Parlano anche di psicoterapia dura, di fermezza necessaria per dire anche quello che si pensa non sarà gradito... tirando in ballo un argomento a me caro e capace invece di suscitare molta diffidenza, come quello del coraggio necessario per fare lo psicoterapeuta. L'aspetto confortante, catartico, forse di derivazione ecclesiastica, del rapporto psicoterapeutico ha infatti messo in ombra troppo spesso nella letteratura specifica una qualità come il coraggio richiesta dalla assunzione di responsabilità per la vita altrui. Si è responsabili per quel che si fa, ma anche per quel che non si fa, e un terapeuta, ad esempio, deve decidere con coraggio quando è il caso di consolare e aiutare a sopportare e quando di esporre dubbi a favore di un cambiamento. Molti pazienti raccontano di aver svolto anni di terapia prima di arrivare da noi, senza soddisfazione... e se si chiede loro perché questa insoddisfazione non l'hanno affrontata con il loro terapeuta precedente rispondono che era così accogliente e consolante e che quando tornavano a casa piangevano un poco e poi per 24 ore si sentivano meglio. E' una spiegazione valida e frequente per aver rinviato un problema per anni e anni, ma il terapeuta non è stato connivente con questo rinvio, fino al punto che magari ora cambiare strada è diventato troppo difficile? E non ha fatto credere che la psicoterapia fosse tutta lì, in un ascolto consolatorio e in una assoluzione? Non avrà tratto da questo rapporto terapeutico una conferma della propria identità di benevolo, competente e affezionato professionista dell' aiuto interpersonale? Ci vuole coraggio per non nascondersi quando ci sarebbe più utile e facile, per esprimere i nostri dubbi quando si sa che non saranno graditi, per dare la scelta alle persone tra sopportare e cambiare invece che illuderle che stanno facendo l' unica cosa, l'unica psicoterapia possibile... il coraggio della responsabilità. Ma per fare lo psicoterapeuta, ci vuole fede nel determinismo e passione per la dignità umana che viene dalla assunzione di responsabilità per se stessi e per gli altri; non con queste parole, ma Cancrini e Vinci lo dicono, e per fortuna non sono i soli. L' intero ultimo numero dello Psychotherapy Networker è dedicato a una revisione dell' impatto delle neuroscienze sulla pratica clinica psicoterapeutica: la conclusione dei diversi autori è che se anche si inizia a capire un poco meglio il funzionamento del cervello le ricadute in termini di indicazioni psicoterapeutiche sono nulle. Sapere che determinate aree e certi mediatori hanno a che fare con la paura dei cambiamenti non aiuta affatto a cambiare... Per questo invece B. Ecker, R. Ticic, L. Hulley, C. Armstrong, S. Andreas indicano la psicoterapia, intesa in modo simile a Cancrini e Vinci, come la strada migliore, con tutte le sue componenti di saggezza umana, di ricerca inesausta di significato, di responsabilità e di coraggio. Nonostante la difficoltà dei tempi e la crisi mondiale politica, sociale, economica e morale, anzi, proprio per questi motivi, forse si profilano ora le avvisaglie di un cambiamento non solo della psicoterapia, ma anche della società in un senso più relazionale... di una nuova realtà condivisa in cui essere tutti un po' più psicoterapeuti e soprattutto più dignitosamente esseri umani.

