

Lucia Indellicato¹

Giuseppe Vinci, in *Conversazioni sulla psicoterapia*, parlando della formazione dello psicoterapeuta ha scritto “lo strumento del lavoro psicoterapico è lo psicoterapeuta stesso”. Questa affermazione è una delle prime in cui noi giovani terapeuti in formazione ci imbattiamo nel corso del training. All’inizio fa un po’ paura perché forse non ne cogliamo appieno il reale significato. Siamo portati a pensare che voglia dire che la totale responsabilità del lavoro nonché della riuscita della terapia sia nelle nostre mani. In realtà il lavoro sul proprio genogramma prima e sulle reazioni controtransferali poi ci riporta a quella che è la reale essenza di tale affermazione. Con il genogramma noi allievi ripercorriamo la storia delle nostre famiglie di origine anche e soprattutto attraverso nuovi occhi, quelli dei nostri colleghi del gruppo di training e guidati dal didatta. Tale esperienza è fondamentale per iniziare a mettere le mani in pasta rispetto a quelli che sono i nostri vincoli e limiti e anche le nostre risorse, che si sono costruite nel tempo fino a quel momento in cui ci sediamo su quella sedia e iniziamo a parlare di noi con persone fino a poco tempo prima sconosciute e che da lì in poi diverranno i nostri altri occhi di guardare alle situazioni. La mia esperienza con il genogramma mi ha dato un primo assaggio di quello che sarebbe poi accaduto in stanza di terapia. La storia che ho raccontato, infondo, è una storia come tante ne avrei potute sentire come terapeuta da quel momento in poi, quindi il mio modo di vivere quel momento è stato come un paziente che ha davanti una persona, il terapeuta, a cui raccontare una storia, la sua storia. In quella circostanza ho sperimentato quello che avrei voluto diventare ... non un clone della mia didatta ma una persona che come lei riuscisse a far sentire l’altro a proprio agio, in un clima di rispetto delle storie e delle emozioni raccontate, con uno sguardo benevolo rispetto ai propri dolori e non senza una confrontazione circa le proprie contraddizioni. In quel momento ho anche capito che per diventare quel terapeuta non mi sarebbe bastato prendere appunti o studiare qualche libro, avrei dovuto studiare me stessa, le mie reazioni, le mie paure e le mie emozioni. Lì ho iniziato a capire cosa volesse dire che lo strumento del lavoro psicoterapico è lo psicoterapeuta stesso.

Il passo successivo è stata ‘la prova’ come terapeuta, il momento in cui i nodi vengono al pettine ... e inevitabilmente vengono al pettine. La partita tra te e te stesso credo si giochi lì, nel momento in cui quello che ti è stato detto durante il genogramma lo vivi e lo agisci inconsapevolmente, perché quello è il tuo modo di funzionare rispetto a quella situazione.

¹ Psicologa, specializzanda Change

Dico che la partita si gioca lì perché se non si coglie l'assist e non si fa goal quella consapevolezza resterà solo una bella azione non determinante però per la vittoria della partita. Quando i punti di debolezza emergono in seduta, dopo l'iniziale sconforto che scalfisce il terapeuta onnipotente che si cela in noi, tocchi con mano quanto la tua storia rischia di mischiarsi alle altre storie e quindi ciò che di utile possiamo fare è fare di quelle sensazioni una risorsa che ci avvicina alle persone e che nello stesso tempo ci permette di avere a differenza loro uno sguardo che offre altre angolazioni a quella storia, un po' come lo sguardo che i colleghi danno a noi rispetto alla nostra di storia. Quanto è difficile trasformare i punti di debolezza in risorse? E se ciò non avviene cosa ne sarà di noi terapeuti in erba?

Convengo con il prof. Cancrini quando scrive che la disponibilità a sentirsi fallibili è importantissima per chi fa questo lavoro. La frustrazione che si prova quando si crede che tutto dipende da sé porta a inevitabili errori in stanza di terapia poiché non c'è la partecipazione empatica giusta verso il paziente ma un concentrarsi su di sé e su quello che bisogna fare o dire per non sbagliare, e quindi l'errore è pronto dietro l'angolo perché non esistono formule giuste da utilizzare. La mia esperienza di supervisione diretta mi ha permesso di constatare quanto spesso un silenzio racconti più di tante parole, quanto il mio sentirmi inadeguata o impreparata, in alcune circostanze, come terapeuta, rimandasse in realtà ad un mio sentirmi inadeguata rispetto ad un vissuto che il racconto che stavo ascoltato aveva reso improvvisamente attuale. È stata una esperienza in cui si sono rincorse paure, adrenalina, emozioni, incertezze e il pensiero che dietro lo specchio c'era qualcuno da non deludere. Quest'ultimo pensiero denota quanto, inizialmente, crediamo che tutto quello che accadrà avrà il fulcro dell'attenzione nella nostra persona. In realtà non è un esame, non c'è un voto, c'è, invece, uno scambio tra due persone e tanto più questo scambio è vero tanto maggiore sarà quello che impareremo. In questa fase credo sia molto importante sentirsi in sintonia con il proprio supervisore, non viverlo come una presenza 'ingombrante' o giudicante ma come una guida critica e costruttiva che lavora con te e per te. Mi chiedo e, quindi, vi chiedo quanto e se un cattivo rapporto con il proprio supervisore possa in qualche modo compromettere la propria messa in discussione e quindi il proprio percorso formativo.

Mi piacerebbe, infine, condividere con voi poche righe di un libro rivelatosi illuminante, consigliatoci dal Dott. Vinci durante il training, che secondo me racchiude in maniera chiara e concisa quanto finora detto: "così il maestro conduce l'allievo attraverso se stesso.

E sotto la sua guida l'allievo diventa sempre più capace di intravedere qualcosa di cui ha spesso sentito parlare, ma la cui realtà egli comincia ad afferrare solo ora alla luce delle proprie esperienze" (*Lo zen e il tiro con l'arco*). Nel contesto formativo del Centro Studi il maestro è il didatta e noi gli allievi che alla luce del genogramma e del lavoro sulle reazioni controtransferali nel corso della supervisione diretta cominciamo a cogliere la realtà della nostra scelta di essere prima inconsapevolmente e successivamente consapevolmente dei terapeuti.

Cosa rappresenta quindi per un allievo in formazione il percorso all'interno del proprio gruppo e della propria scuola? Un'immagine che ho utilizzato durante i colloqui di fine terzo anno, per descrivere il mio percorso alla sede Change del Centro Studi, è stata quella della scuola come patria. L'ispirazione mi è venuta dalla lettura delle *'Memorie di Adriano'*. Adriano ha descritto il vero luogo natio di un individuo quello in cui per la prima volta si posa uno sguardo consapevole su se stessi. L'ho trovata una immagine molto bella e ho riflettuto su quanto fosse sensata, sensata per me. I percorsi formativi, di qualunque natura essi siano aggiungono esperienze al libro della vita che scriviamo in continuazione. La formazione di un terapeuta non aggiunge solo esperienze, aggiunge emozioni, sensazioni, dolori, consapevolezze, nuove prospettive, nuove versioni di te, dà quindi quello sguardo consapevole su di sé che fa sentire a casa, nel proprio luogo natio. Il modo migliore per non perdere questo prezioso materiale acquisito è farne le fondamenta su cui costruire il lavoro su di sé che, come voi più volte avete sostenuto nel libro, è fondamentale per chi si avvicina e per chi svolge questo lavoro che non può essere esente da una continua *'manutenzione'*. Cosa ne pensate di questa immagine della scuola di formazione come luogo natio in cui noi allievi possiamo per la prima volta uno sguardo consapevole sui nostri limiti e sulle nostre risorse?