

Diffidate delle imitazioni

Mi capita spesso di sentire persone che dicono: “ah, tu fai lo psicologo... Sai che anch'io avrei potuto farlo, perché so ascoltare molto e tutti si rivolgono a me– oppure – perché tutti mi chiedono consigli –Tutti mi dicono che so farli aprire totalmente e parlare dei propri problemi – o ancora – Perché so prevedere quello che succederà alle persone se si comportano in un certo modo””.

Allora mi domando: fare il mio mestiere è un fatto di alta formazione e competenza professionale, o è piuttosto una specie di vocazione/inclinazione personale che alcuni hanno ed altri no?

Vediamo di esplicitare alcune di queste pseudo-vocazioni.

Chi è quello che ti sa ascoltare con atteggiamento caldo e compassionevole, che sa farti scaricare dei tuoi problemi dicendoti magari una parola di conforto? Prendendo spunto da ciò che scriveva Giorgio Nardone nel 2002, lo definirei il “Consolatore”. Una persona alla quale ti puoi rivolgere tutte le volte che sei angosciato o triste per qualcosa che ti è successo. Lui è pronto ad ascoltarti e farti scaricare, poi ti consola con la sua capacità di trovare le parole giuste e il tono migliore.

Chi è quello che sa darti consigli e sa raccontarti magari la sua esperienza nello stesso campo? Beh, questo è un ruolo tipicamente ricoperto dagli amici, i quali, come si suol dire, nel momento del bisogno sono pronti ad ascoltarti e darti qualche buon consiglio, magari perché ci sono già passati loro.

E chi è quello che sa farti aprire, che indaga fino a far venire fuori i tuoi segreti più nascosti come fosse la persona più fidata del mondo? Senza dubbio il “Confessore”. Uno al quale tu senti di poter, e dover dire tutto di te, tutto ciò che non racconteresti a nessun altro.

E ancora: quello che sa prevedere con buona approssimazione in quale guaio ti stai cacciando prima che succeda l'inevitabile? Usando ancora le parole di Nardone lo definirei un "Profeta", pronto sempre a frasi come: "Se continui così... - o – Se non farai così prima o poi...".

Ci sono altre forme di aiuto che si potrebbero citare, ma per ora fermiamoci a queste: il consolatore, l'amico, il confessore, il profeta.

Che cosa hanno queste pratiche di terapeutico?

Bene, tutte e quattro hanno ovviamente un valore, altrimenti non esisterebbero nel mondo tante persone che diventano famose nella loro cerchia di conoscenze per saper fare l'una o l'altra di queste cose. Ci sono momenti che si ha bisogno di essere consolati, altri che si ha bisogno di un consiglio pratico e veloce, altri ancora in cui si ha bisogno di confessare qualcosa che dentro pesa troppo, o di sentirsi scuotere la coscienza da qualcuno che ci preannuncia i disastri che stiamo causando. A mio avviso, però, niente di tutto questo può risolvere un disagio psicologico.

Per esempio, nel caso di bambini o ragazzini che manifestano comportamenti aggressivi, si tende spesso a mettere in atto la consolazione: si cerca di ascoltarli ed esortarli a "non farlo più", questo però non solo non funziona, addirittura a volte peggiora la situazione, perché dire "Va bene, ti comprendiamo perché hai tanti problemi, però non farlo più" autorizza il ragazzo a continuare a farlo fintanto che i suoi presunti problemi rimangono e può attirare l'attenzione degli altri. Lo stesso vale per un depresso, il quale, manifestando la sua profonda e irrimediabile sofferenza, riceve continuamente attenzione e conforto da chi lo circonda, quindi perché dovrebbe cambiare?

L'amico che elargisce consigli pratici e ti apre la sua casa per ascoltare i tuoi problemi è molto utile quando hai proprio bisogno di appoggiarti a qualcuno, però continua con il suo atteggiamento a confermarti che hai bisogno di lui: se gli amici si vedono nel momento del bisogno, allora il bisogno di amici non può finire, e naturalmente su questo non c'è da discutere. Ci sarebbe da discutere invece sul fatto che uno si possa scegliere una sorta di "Amico a pagamento", cioè uno psicologo che fa l'amico quando ti rivolgi a lui, e poi alla fine ti presenta la parcella.

Per quanto riguarda il confessore, c'è una simpatica frase scritta da Friedrich Nietzsche ne *La Gaia Scienza*: “I migliori psicologi sono i Preti”. E Nietzsche scriveva quando la psicologia non aveva ancora il valore scientifico che ha oggi. Il confessore è colui che ti scava dentro alla ricerca dei tuoi “peccati”, che si può tradurre con perversioni, segreti, sensi di colpa, fantasie ecc., dando per scontato fin dall'inizio che qualche peccato da confessare c'è, se no perché mai ti saresti rivolto a lui?

Anche questa pratica, che qualche volta aiuta perché dà l'opportunità di sfogarsi e sentirsi in qualche modo purificati da quello che ci pesava o ci imbarazzava troppo, non libera però dall'idea di essere colpevoli e di aver sbagliato in qualcosa. Il confessore, poi, assume una sorta di potere mistico che ha ben poco di terapeutico, perché è depositario e qualche volta giudice di quello che non avremmo mai detto a nessun altro.

Il profeta, d'altra parte, raggiunge il massimo della sua espressione quando, accaduto ciò che non sarebbe mai dovuto accadere, ti dice: “Te lo avevo detto... Perché non hai voluto ascoltarmi ora ti trovi in questa situazione!” E allora la prossima volta che dirà qualcosa, nessuno oserà metterlo in discussione. Si preferirà rinunciare ai propri ragionamenti invece di andare contro le profezie e gli anatemi che lui ci lancia.

Ora, il bello di tutto questo, non è solo il rischio di pensare che per risolvere i problemi psicologici basta un amico, un padre spirituale, un consolatore o un profeta, ma che, a volte, sono gli stessi psicoterapeuti che si mettono a fare il consolatore, l'amico a pagamento, il profeta o il confessore inquisitore.

È divertente a questo proposito il caso di una signora che, rivolgendosi ad un terapeuta, gli disse più o meno: “Dottore, vengo da lei per risolvere il mio problema di attacchi di panico che mi attanaglia da otto anni. Però devo subito dirle che da sette anni sono in cura da un'altra psicologa, e che non voglio assolutamente lasciarla, perché ormai è diventata una figura essenziale della mia vita. Ogni qual volta ho bisogno di un consiglio, lei è pronta a darmelo e poi mi comprende sempre...” La signora aveva trovato nella psicologa forse la sua amica ideale, magari pagandola, ma questo poco

importava, e poco importava che il rapporto con lei non aveva smosso nulla del suo problema. Si sentiva nello studio del dottore come a casa di un amico e non voleva rinunciarci per niente al mondo.

Per ricoprire i ruoli di cui abbiamo parlato, come detto, non serve né molto impegno, né un training approfondito. Bastano un po' di buon senso ed una certa inclinazione personale. Probabilmente un buon terapeuta deve saper anche essere ognuna di queste cose, ma non in modo costante e sempre uguale, bensì sapendole alternare tra loro e mettendoci dentro anche altre competenze, che richiedono invece formazione e professionalità notevolmente più specifiche.