PSICHEDINTORNI

“Il dono della terapia”
di Irvin D. Yalom

Ritengo che questo libro non possa mancare nella biblioteca di uno psicoterapeuta di qualunque orientamento clinico.

L'autore offre una descrizione perfetta e ben argomentata da esempi e stralci di sedute, di concetti e pratiche originali ed efficaci per il lavoro terapeutico.

“Queste idee sono così personali, presuntuose e qualche volta originali che difficilmente il lettore potrà trovarle altrove” I.D. Yalom

In effetti è così. La lunga esperienza clinica dell'autore, 45 anni di professione, gli consente quella libertà e grazia nel muoversi nell'esplorazione *di ciò che di irrisolto c'è nel cuore del paziente* e nel rapporto con esso, da cui si generano spontaneamente itinerari non convenzionali di cura.

Leggendo questo libro si risveglia nel lettore, pagina dopo pagina, un trasporto e una passione notevoli per il lavoro psicoterapeutico.

L'approccio clinico

Definire Irvin Yalom entro le cornici di un unico approccio clinico è impossibile.

Sicuramente egli parte da una formazione iniziale, ma non incasellata, psicoanalitica che è evidente ad esempio nell'importanza data al lavoro sui sogni.

Ma anche qui sceglie un modo assolutamente personale e pragmatico, lontano da un puro esercizio di interpretazione. Egli invita a saccheggiare il sogno di ciò che è utile alla terapia, gettando via il resto. L'autore ci ricorda il principio che fu descritto da Freud nell'Interpretazione dei sogni ossia che il sogno è un fenomeno quasi esclusivamente visivo e così, “il creatore dei sogni dentro di noi” deve trovare un modo per trasformare idee astratte in forme visive. Gli esempi descritti nel libro sono estremamente affascinanti.

“Quale modo migliore per descrivere una maggiore apertura e fiducia verso il coniuge che la rimozione dal viso di una crema di bellezza?” Dal sogno di una paziente.

Il qui-e-ora della relazione terapeutica

L'influenza poi gestaltista è evidente nella centralità del lavoro sul qui-e-ora col paziente.

Yalom definisce la terapia un microcosmo sociale, una rappresentazione in miniatura della vita sociale del paziente. Questo implica che “i problemi interpersonali del paziente si manifesteranno nel qui-e-ora del rapporto terapeutico”. Il paziente infatti adotterà le modalità relazionali abituali anche nel rapportarsi al terapeuta, modalità che spesso sono alla base della sua sofferenza nei rapporti intimi. In questo modo il terapeuta avrà a disposizione informazioni “di prima mano” da restituire con delicatezza al paziente che può divenire così “un migliore testimone del proprio comportamento e imparare a valutarne l'impatto sui sentimento degli altri”.

La vita e la morte

Nei suoi romanzi attraverso i personaggi e ne Il dono della terapia in modo esplicito, Yalom tocca con naturalezza e tatto il tema della morte. Ciascun essere umano pensa alla propria morte e questo pensiero in modi diversi ne influenza il corso della vita. Spesso dietro la facciata di questioni

più piccole che occupano la mente della persona si nascondono temi esistenziali insolubili. E Yalom vi si affaccia sicuro e vi conduce il paziente, non lasciandolo mai solo. In questo si coglie l'anima esistenziale della psicoterapia dell'autore, dove “il conflitto interiore che tormenta l'individuo ha origine anche dal confronto con i dati di fatto dell'esistenza”.

Un terapeuta generoso

Con i suoi pazienti Yalom è attento e generoso. E' consapevole che la terapia è una delle poche occasioni in cui il paziente può mostrarsi senza conseguenze, se il terapeuta è preparato. Quest'ultimo ha infatti il compito delicato di far capire al paziente la sua parte di responsabilità nel contribuire alla propria sofferenza. Ma, affinché questa comprensione sia possibile, il paziente deve sviluppare completa fiducia nel terapeuta. E questo può accadere quando il terapeuta è autenticamente coinvolto nella relazione con il suo paziente.

Questo libro è davvero un dono prezioso di questo autore generoso a tutti coloro che desiderano affinare il proprio personale metodo per aiutare gli altri. Da leggere una prima volta per diletto e una seconda muniti di matita per sottolineare e appuntare le proprie osservazioni a margine.

Elisa Vezzi