

IMPRESSIONI ATTRAVERSO LO SPECCHIO

IMPRESSIONI ATTRAVERSO LO SPECCHIO

L'inizio.

“Arrivo nel suo studio trafelata. Questo perché ho commesso un errore di valutazione: sono scesa alla fermata d'autobus precedente credendo di essere in anticipo, salvo poi accorgermi che l'anticipo non era poi così largo, e dover fare di corsa tutta la salita che mi separa dallo studio.

Quindi entro. Mi accoglie con un sorriso ed una stretta di mano.

Lo studio è sobrio, elegante, vagamente minimalista ed esprime un gusto decisamente maschile, l'atmosfera è rilassante.

Ci sediamo.

Lui si assesta sulla sua poltrona. Cerca la posizione più adatta al suo ascoltarmi. La trova.

Il suo sguardo cambia e si sposta su di me, è uno sguardo che esprime concentrazione... potrei dire che si sintonizza.

Non ricordo che qualcuno si fosse concentrato in questo modo su di me. Provo una sensazione nuova, che in seguito avrei apprezzato come piacevole, ma adesso non c'è nulla in me che possa definire piacevole.

In quel momento penso che sia una messa a disposizione la sua. Un mettere a disposizione se stesso. In quel determinato lasso di tempo è come se si spogliasse di tutto per ascoltare e immergersi in chi gli sta davanti.

Inizio a parlare. Noto subito che non prende appunti, il che mi sembra positivo.

Sono molto tesa e imbarazzata. Non è facile per me raccontare quella brutta storia che mi è capitata, soprattutto raccontarla ad un estraneo. Dover esprimere quello che sto attraversando non è semplice.

Raccontare cose non proprio edificanti, anzi a volte proprio squallide, lontanissime dal mio modo di essere, mi comporta una grande sofferenza. E' una storia che non avrei voluto raccontare neanche a me stessa, ma il dolore è talmente forte che lo devo fare. Mi domando cosa pensa di me, lui che neanche mi conosce.

Ma lui è lì. Ascolta. A volte il suo viso cambia espressione per quello che sto raccontando, il suo sguardo esprime empatia e una riflessione profonda.

Durante la seduta leggo sul suo volto un forte sconcerto ed anche una certa pena per me. Penserà di avere davanti una squilibrata, immagino, o per lo meno una persona fortemente disturbata.

Sicuramente non sono in me, mi trovo in uno stato confusionale e in dissonanza cognitiva. Non riesco a realizzare cosa mi è successo, e soprattutto con chi, o con che cosa, ho avuto a che fare.

La seduta termina con l'accordo di vederci la settimana seguente.”

La mia prima seduta psicoterapeutica terminò così. Era il febbraio 2018.

Il periodo successivo

Seguirono molte altre sedute nei mesi seguenti, in modalità analoga.

Ogni volta commettevo sempre lo stesso errore scendendo alla fermata precedente, pensando di essere in anticipo, ogni volta entravo nel suo studio trafelata e angosciata dai miei foschi pensieri, e ne uscivo un poco sollevata, ma quel sollievo non durava molto, al massimo un giorno.

Cercavo di mettere in pratica i suoi preziosi consigli, li portavo con me, ma il dolore rimaneva sempre forte. Allora iniziavo a contare i giorni che mi separavano dalla seduta seguente mettendoli in fila, uno sull'altro, come mattoncini. Così come dovevo fare con me stessa, dato che dentro di me sentivo solo devastazione e macerie. Dovevo ricostruirmi, dovevo rimettere insieme i pezzi di un puzzle senza senso, e i pezzi di me sparsi ovunque.

La mia occupazione maggiore, in quel periodo, era quella di arrivare viva alla seduta seguente.

Dovevo rimanere concentrata su quell'obiettivo, non dovevo distrarmi un attimo, altrimenti sarebbe finita.

Nel corso delle varie sedute che si sono succedute nel tempo, mentre procedevo nel mio racconto, ho visto scorrere sul suo volto diverse espressioni, che andavano dallo stupito al perplesso, all'incredulo. Una volta

IMPRESSIONI ATTRAVERSO LO SPECCHIO

l'ho visto preoccuparsi seriamente e sobbalzare sulla sedia per la gravità delle cose che mi scriveva la persona tossica con cui avevo avuto a che fare.

A volte ho persino avuto l'impressione che esitasse a dirmi chiaramente certe cose (ad esempio che avevo avuto a che fare con uno psicopatico) per timore di destabilizzarmi ancora di più.

Ora sono passati alcuni anni e posso dire di essere guarita dal vecchio trauma.

E' stato un lungo lavoro di ricostruzione che ho fatto insieme al terapeuta che ho avuto la fortuna di incontrare. Ricostruzione mattone su mattone, un percorso irto di ostacoli, di imprevisti e di altissime probabilità di ricadute (che sono state numerosissime), di ritorni al punto di partenza (un po' come al gioco di Monopoli).

Considerazioni intermedie.

Ciò che vorrei dire ora, è quello ho potuto notare nella relazione terapeuta/paziente, naturalmente dal mio punto di vista, che è quello di una paziente.

Innanzitutto essa esula da tutte le altre relazioni umane, così come le conosciamo nella quotidianità delle nostre vite.

Cercherò di spiegarmi.

Nella relazione terapeuta/paziente non c'è giudizio, colpa o condanna, esclusione o negazione, né espiazione, al contrario di ciò che sperimenti tutti i giorni nelle relazioni "ordinarie", e quindi già questo produce un grande sollievo nel paziente. Ricordo che le prime volte ne rimasi positivamente sorpresa. Ricordo nitidamente una delle prime frasi che mi disse: "Lei non si deve sentire in colpa, non si deve vergognare. Non ha fatto nulla di male. E' stata aggredita da una persona abusante, se lo ricordi". E non lo scordai più.

Nella relazione terapeuta/paziente c'è invece rispetto, ascolto empatico, vera condivisione, accoglienza, comprensione, da cui derivano aiuto e soccorso all'inizio, in ogni modo possibile, e poi sostegno per un'anima che sta soffrendo, e incoraggiamento e conforto prolungato nel tempo, ci terrei a sottolineare.

Tra queste "qualità", importantissime per il paziente sono l'ascolto, la comprensione e il sostegno.

- L'ascolto perché è una capacità che ormai pochi hanno, in una società dove tutti urlano e nessuno più ascolta. L'ascolto significa sentirsi visti e riconosciuti nella propria sofferenza e nella propria vicenda umana. Ed è una qualità a cui non siamo più abituati, o almeno io non ero più abituata. Infatti mi sembrava una cosa straordinaria il fatto che qualcuno mi ascoltasse e capisse ciò che dicevo. Il che non mi capitava più da molto tempo nella mia vita quotidiana, tanto meno in quella dolorosa situazione.
- La comprensione è fondamentale, senza di essa non ci può essere tutto il resto, ovviamente.
- Il sostegno anch'esso importantissimo per il paziente, perché si sente soccorso e aiutato durante il suo doloroso percorso, e perché sente che c'è qualcuno al suo fianco, sa di non essere solo.
E il sostegno da cosa è dato?
E' dato, secondo me, oltre che dall'empatia del terapeuta, anche dagli strumenti che egli usa, e che sono frutto di competenze psicologiche, di tecniche di elaborazione dei traumi acquisite in anni di studio e di messa in pratica con i pazienti, tecniche che anche io ho potuto constatare siano molto efficaci e durature. E' straordinario constatare come la messa in pratica di alcune tecniche di elaborazione dei traumi siano capaci di modificarne la percezione e di lenirne il dolore, l'ho potuto verificare di persona. E ho anche verificato come possano funzionare certi "trucchetti" (che trucchetti non sono, ma sono tecniche ben precise, come ho già detto) come creare immagini e

IMPRESSIONI ATTRAVERSO LO SPECCHIO

luoghi nella propria mente dove rifugiarsi e sentirsi al sicuro, o dove anche poter, in altri casi, liberarsi da macerie ingombranti per crearsi uno spazio nuovo in cui poter finalmente tirare un sospiro di sollievo e vedere nuovi orizzonti.

Quindi l'aiuto e il sostegno da parte di un terapeuta non è solo, come molti ignorantemente pensano, fatto di consigli che una persona qualsiasi di potrebbe dare, tipo "Non ci pensare", "Non era una cosa per te", "Passerà"... non passa nulla se non si interviene con gli strumenti giusti come solo un terapeuta preparato può fare.

- E poi c'è il conforto (che fa sempre parte del sostegno) da parte del terapeuta, il che non vuol dire soltanto trattare il paziente in maniera carezzevole, ma vuol dire anche a volte saper pungolare in maniera assertiva e saper dare una svegliata al paziente nel momento opportuno.
- Anche il tono di voce del terapeuta ha la sua importanza. Ho notato che il tono deve essere calmo e molto pacato, ma nello stesso tempo deciso e rassicurante.

Un'altra particolarità che ho notato nella relazione terapeuta/paziente, è che con il passare del tempo, mano a mano che le sedute si susseguono, si verifica quella che secondo me è un'anomalia: e cioè si verifica il fatto che lui sa "quasi tutto" del paziente, e il paziente non sa "quasi nulla" del terapeuta. Diventa, per forza di cose, una relazione umana a senso unico, e anche se so che deve essere così, ogni volta sento un certo disequilibrio, una certa disarmonia.

Dato che nelle relazioni umane ci dovrebbe essere, in teoria, reciprocità, ecco diciamo che sento come se ci fosse una mancanza in questo senso, come se ci fosse un vuoto. Nulla di grave, ma è come se la relazione umana fosse monca, e un po' mi dispiace.

So già cosa mi si potrebbe obiettare, e cioè che lui sa gestire, perché ne ha la competenza professionale, le storie delle vite degli altri senza farsene coinvolgere, lasciandole fuori dalla porta quando torna a casa, mentre per un paziente potrebbe essere più difficile tenere separate le due cose, e potrebbe coinvolgersi in maniera sbagliata, diventando magari ossessivo o invadente nei confronti del terapeuta.

Infatti penso che sia importante per il terapeuta saper dosare certi equilibri, e porre dei confini ben precisi oltre i quali non è bene spingersi.

Ciò non toglie che io continui a sentire questa come un'anomalia.

Un'altra cosa che vorrei aggiungere è che la cura dell'anima avviene anche per il fatto che il terapeuta ti pone spesso davanti a te stesso, ti fa notare e vedere plasticamente, come attraverso uno specchio, parti di te che altrimenti non avresti mai visto.

Credo che la professione di psicoterapeuta sia molto dura e impegnativa.

Penso che mettersi a disposizione degli altri per aiutarli a risolvere traumi, a lenire il dolore, a venir fuori dalla tristezza e dalla depressione, richieda una grande forza interiore e solidità d'animo, anche perché, mi dico, anche lui avrà i suoi problemi, piccoli o grandi che siano, come tutti.

Considerazioni finali (ma non troppo).

Lentamente ho raggiunto una consapevolezza diversa, ad un livello superiore, e spero di progredire ancora. Piano piano ho fatto spazio dentro di me, ho eliminato molte cose superflue e i condizionamenti mentali che mi facevano vivere male. Riesco ad individuare meglio le persone tossiche intorno a me e a tenerle lontane. Insomma ho fatto pulizia da tutti quei residui malevoli che inquinavano la mia vita.

In questi anni sono molto cambiata, penso di essermi evoluta almeno un po' grazie e al lavoro fatto insieme al terapeuta.

IMPRESSIONI ATTRAVERSO LO SPECCHIO

Tempo fa egli mi disse che dovevo trovare certe emozioni dentro di me.

All'inizio non lo sapevo fare, pensavo di avere bisogno di qualcuno per farlo. Ora invece ci riesco scrivendo. Scrivere mi procura grandi emozioni, un flusso inarrestabile di emozioni. Ora i miei pensieri sono molto positivi ed in continuo fermento. Ogni giorno mi viene in mente qualcosa di nuovo.

Oggi mi sento molto più libera rispetto a prima, libera di esprimermi come voglio, e di pensare ciò che voglio, e di rendere partecipi gli altri di ciò che penso, anche perché sono rimasta chiusa dentro di me per troppo tempo.

Paradossalmente un danno psicologico si è rivelato e trasformato in un dono per la mia anima.

La mia mente è in continuo movimento verso di un qualcosa che in parte ho già trovato, ma molto altro troverò ancora, in questo viaggio che sto facendo sia dentro di me, sia nel il mondo che mi circonda, sempre alla ricerca di nuove prospettive, che mi piace osservare da angolazioni diverse.

Grazie Dottor Antonio.

13 Ottobre 2021