

di Anna Patricolo – Psicologa-psicoterapeuta familiare e sistemico relazionale

Tutte le volte che ci si accinge a parlare di psicoterapia si percepisce una sensazione di inquietudine e insieme di riluttante curiosità: principalmente timorosi di imbattersi nel percorso del malessere e della sofferenza, si è al contempo estremamente desiderosi di conoscere cosa realmente avvenga dentro quegli studi di psicologia, dove magari si compie il miracolo, il cambiamento di una situazione che da tempo non si riesce più a sostenere.

Dall'altra parte della barricata, per noi terapisti, un'esperienza come quella del trattamento psicoterapeutico, non inizia per caso. Al di là delle molte ragioni scientifiche che rendono tanto importante studiare i vari disturbi dell'ansia, dell'umore, della personalità, nel caso che mi riguarda tale interesse ha anche una sua precisa motivazione personale... Se per qualcuno l'esperienza della realtà è tale da condurlo a stare effettivamente male, ciò significa che c'è una lezione terribilmente importante da apprendere circa questa realtà o quella parte di essa che provoca malesseri a volte così insostenibili.

Tutti noi abbiamo avuto l'esperienza della fuga di fronte all'ipotesi di soffrire, sia che tale sofferenza riguardi noi stessi sia gli altri. Il dolore provoca paura e allontanamento e piuttosto che affrontarne i motivi, molto spesso si preferisce non vederli, o affidarsi all'uso di farmaci; alcuni ricorrono ad un uso improprio del confessionale con preti e sacerdoti, altri a maghi e fattucchiere o ancora alle estenuanti confidenze ai molti amici e conoscenti.

Invero, dopo anni di lavoro con i più svariati sintomi, ho raggiunto la piena consapevolezza che il peggior nemico della psicoterapia, e quindi della ricerca di un miglior equilibrio, è proprio il timore del cambiamento.

Si vuole cambiare senza nondimeno cambiare nulla. La paura! Forse troppo spesso mal celata motivazione ad agire o nel caso specifico a non agire, non sempre si accorda con il progredire della conoscenza di noi stessi e di ciò che ci accade.

Paziente: “Gentile dottoressa non so se lei possa aiutarci. Il nostro problema è urgente perché il rapporto che ho da più di tre anni con il mio compagno, si sta concludendo. Lui ha compiuto 50 anni l'anno scorso e probabilmente è entrato in una forma depressiva che ostacola i nostri rapporti sessuali, creando disagi molto gravi sul nostro rapporto di coppia.

Non siamo più sereni; io non mi sento desiderata e sono convinta che il problema sia mio; il mio compagno a sua volta è convinto di essere lui il problema: di conseguenza i nostri rapporti sono sporadici e per nulla piacevoli”.

Terapeuta: “Mi occupo di terapia individuale familiare e di coppia, pertanto la mia specializzazione tratta proprio le tematiche di cui mi ha parlato.

La prima cosa da fare è incontrarci, parlare delle vostre problematiche e decidere insieme come procedere”.

Tuttavia, a volte, dopo aver proclamato un'insostenibile urgenza, le persone arrivano, danno una sbirciatina e si dileguano, ancor prima di aver cominciato.

Le motivazioni, in un periodo di crisi come questo, sono spesso economiche. Ma guardando oltre, viene fuori che si preferisce un corso di danza Afro Cubana o piuttosto l'acquisto dell'autovettura nuova, piuttosto che affrontare un cammino che “non si sa dove ci porta”.

Eppure, quando si arriva a creare una buona relazione terapeutica e si riesce a superare l'iniziale paura di fidarsi e affidarsi, a volte i miracoli avvengono realmente...

Paziente: “non navigo nell'oro e non nascondo che l'ora da lei mi è pesata abbastanza a livello economico; però a lungo andare, proprio venendo lì con il mio compagno, ho capito che dovevo riprendere in mano la mia vita e anche la giovinezza che ho chiuso sotto tutti i “devo fare” ...mi sono iscritta in palestra, faccio i salti mortali ma almeno 2 volte alla settimana cerco di andarci...”

Paziente: “Con mio marito va molto meglio. Da quando abbiamo iniziato da lei ne è passata di acqua sotto i ponti. Non litighiamo più come prima e abbiamo imparato a rispettarci nelle nostre diversità”.

Ogni famiglia attraversa dei periodi critici, in concomitanza con il passaggio da una fase all'altra del ciclo di vita. Basti riguardare le foto di una decina d'anni fa, per accorgerci che il fidanzamento, il matrimonio, la nascita dei figli, la loro adolescenza e successiva uscita di casa fino allo svuotamento del nido originario, hanno portato delle inevitabili trasformazioni nel nostro modo di essere. A volte però non si riesce a seguire i vari passaggi, irrigidendosi nei comportamenti della fase precedente: in questi casi possono nascere dei problemi che talvolta richiedono l'aiuto di una persona esperta.

Paziente: “Ho 55 anni, e sono sposato da 29. Sono in un periodo critico nei rapporti familiari con mia moglie e a volte anche con i figli. Le chiedo un appuntamento per affrontare l'argomento. Grazie dell'eventuale disponibilità”.

Terapeuta: “Dopo 29 anni di matrimonio, siete stati in ogni modo bravissimi a tenere duro tutto questo tempo. La vita coniugale e le responsabilità genitoriali sono un compito difficile e complesso per chiunque.

Probabilmente in questa fase della sua vita, però, sembra che tutti i nodi stiano venendo al pettine, magari in concomitanza con una serie di cambiamenti che sta attraversando la sua famiglia”.

Paziente: “Ho 41 anni e sono sposato con 2 bambini di 5 e 8 anni. Tra me e mia moglie non c'è più attrazione da tempo, non ci cerchiamo e sembra che resistiamo solo per il bene dei bimbi.....ma io non ce la faccio più, questo stato mi condiziona anche in esterno con gli altri. Cosa mi consiglia.....è possibile salvare questa relazione?”

Terapeuta: “Mi pare di capire che nella vostra coppia si sia creata una distanza già da tempo e che i figli agiscano da collante. In ogni caso fare da mastice è un compito piuttosto impegnativo per dei bambini e non è bene che ciò si prolunghi nel tempo.

La risposta alla sua domanda, ovvero se è possibile salvare questa relazione, dipende da cosa volete voi. Vi volete bene e desiderate che qualcosa cambi e vi porti a stare meglio insieme o desiderate separarvi? Ci sono comunque molte cose che si possono fare per una coppia dal punto di vista terapeutico (ad esempio aiutarla a star meglio o in ultima analisi aiutarla a separarsi).

Potrebbe essere utile incontrarci e capire insieme come e se procedere. In tal senso potrebbe provare a parlarne a sua moglie e tentare di proporle una consulenza, parlandole di questa mail”.

Nel corso della vita capita di trovarsi a vivere situazioni impreviste, non presumibili in base ai nostri valori e alla nostra educazione. Sembra di procedere nella nebbia in un terreno dove fare alcuni passi in qualsiasi direzione rischia di essere pericoloso. In questi casi alcuni si paralizzano non riuscendo più a capire quale sia la direzione giusta, altri iniziano a correre all'impazzata con il rischio di inciampare in qualcosa che non si vede.

Paziente: “Il mio problema è forse banale ma forse almeno grazie ad un suo aiuto posso capire ciò che mi sta accadendo.. da 8 anni ho una relazione con un ragazzo che nel primo periodo era fidanzato dopo 4 si è sposato e da 5 mesi ha avuto una bimba. Per tutti questi anni mi ha detto che prima o poi saremmo stati insieme, ma già due volte al traguardo si è tirato indietro. Ora dice di sentirsi cambiato, perchè ha capito che ho bisogno di rifarmi una vita, e per la paura di perdermi, ha detto di sentirsi pronto a venir a vivere con me. Il problema è che, arrivato a questo punto, ci siamo scambiati i ruoli: lui è pronto a provare a vivere insieme, sicuro di quello che sta facendo; mentre io ora sono insicura di quello che devo fare, come ha fatto lui per tutti questi anni”.

Terapeuta: “Penso che in questo momento della sua vita, lei abbia bisogno di un supporto, un mezzo per passare da una riva all'altra per tornare a star bene. Non esistono parole magiche; c'è un percorso da seguire che ha bisogno del suo tempo per elaborare e comprendere cosa sia accaduto e perchè.

C'è una domanda a cui deve provare a rispondere con o senza il mio aiuto, ed è la chiave di un reale cambiamento per lei, in termini di chiarezza in se’.

Perché una ragazza come lei ha scelto proprio un uomo come lui, con le sue caratteristiche, eternamente impegnato con un'altra donna? E viceversa perché un uomo come lui si è rivolto proprio a lei? Non ci vorranno pochi minuti, non si affretti, ma ci pensi su, nei giorni seguenti. Non pensi alle risposte scontate e negative, né a quelle romantiche...provi ad andare oltre”.

Andare oltre, al di là della paura, non significa fare un salto nel buio, quanto piuttosto iniziare, con un percorso terapeutico, il cammino verso la chiarezza. Non è detto che tale cammino sia sempre facile o che non si incontrino ostacoli lungo il percorso; alla fine tuttavia c'è sempre un traguardo, tutto sta nel continuare a camminare.