

PSICOTERAPIA COME FORMAZIONE

Dalle pratiche di cura di Esculapio ad Epidauro ai nostri giorni la psicoterapia è sempre stata considerata un importante metodo d'aiuto.

Dopo la significativa opera di Freud le psicoterapie si sono moltiplicate; metodi e modelli spesso sono stati confliggenti tra loro, ed i loro adepti hanno cercato di dimostrare la supremazia della loro scuola.

L'attuale valutazione critica riconosce in genere il valore terapeutico delle psicoterapie, con poche ma significative differenze tra le varie scuole, ma dubita fortemente dei fondamenti scientifici dei modelli.

Come riescono ad aiutare, dunque, le psicoterapie se le loro premesse sono quanto meno incerte?

Dobbiamo distinguere tra due tipi di aiuto, confini di un continuum in cui le due modalità si mescolano in variabile misura:

“una forma d'aiuto in cui un singolo o un gruppo agisce al posto di chi non è in grado di svolgere quel compito e, in questo genere d'aiuto, rientrano le cure parentali, la protezione che lo stato dà ai cittadini, la protezione fisica che la persona debole chiede alla persona più forte, l'aiuto per lavori di supporto richiesti ad altri, quali i lavori domestici etc.; ed un tipo di aiuto teso a far sì che chi ne ha bisogno venga stimolato dall'altro che l'aiuta ad utilizzare delle nuove strategie per risolvere quel bisogno.

Potrei definire vicariante il primo e educativo il secondo.”

L'aiuto proposto dalle psicoterapie è un aiuto educativo. La persona che richiede un aiuto “educativo”, vorrebbe più o meno consapevolmente, essere posta nella condizione di poter ampliare le proprie strategie operative.

Gli strumenti delle psicoterapie possono essere specifici, vale a dire strumenti propri del modello di riferimento, o possono utilizzare gli strumenti “aspecifici” o comuni.

Io credo che questi secondi strumenti siano quelli più efficaci nell'aiuto educativo, perché da soli favoriscono l'ampliamento delle mappe interne.

La psicoterapia esistenziale è una psicoterapia non invasiva in quanto non insegue una “spiegazione deterministica” del focus del problema. “[...] è un percorso in cui il terapeuta si pone l'obiettivo di essere pienamente presente, impegnato, e privo di preconcetti o aspettative durante ogni singolo incontro terapeutico, al fine di aiutare i clienti a scoprire, chiarire ed accettare che la totalità della loro esperienza soggettiva sia incarnata e incorporata nel mondo.” (dalla definizione di WCET)

La possibilità di utilizzare una terapia rispettosa dell'altro e che aiuta il ricondizionamento autonomo con strumenti quali quelli aspecifici favorisce l'aiuto educativo.

Lo psicoterapeuta deve essere consapevole di queste possibilità e di quei limiti: la formazione dei giovani psicoterapeuti deve includere lo studio e l'esercizio dei fattori aspecifici.

In questo modo, la terapia cerca di essere “un'espressione incarnata di quelle idee, in modo tale che il nostro obiettivo sia respirarle, piuttosto che semplicemente comunicarle” come afferma Ernesto Spinelli.