



Nicola Gianinazzi, psicoterapeuta, formatore in psicoterapia alla Fondazione Istituto Ricerche di Gruppo (Irg) di Lugano e responsabile per la Svizzera italiana della Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti.
(Vincenzo Cammarata)

Guardarsi dentro

Psicoterapia Una buona relazione tra paziente e psicoterapeuta quale mezzo di crescita personale

Maria Grazia Buletti

La sofferenza è una delle naturali condizioni dell'animo umano attraverso la quale possiamo evolvere e trarre insegnamento. Qual è il limite, se c'è, della «naturalità» del dolore? Come riuscire ad attraversarlo senza privarlo del valore dell'apprendimento e della crescita personale che esso contribuisce a incentivare? Come e da chi possiamo farci accompagnare in un momento particolarmente ed emozionalmente difficile della nostra vita?

A colloquio con lo psicoterapeuta Nicola Gianinazzi, formatore in psicoterapia presso la Fondazione Istituto Ricerche di Gruppo (Irg) di Lugano e responsabile per la Svizzera italiana dell'Associazione Svizzera degli Psicoterapeuti (Asp) abbiamo cercato di rispondere a queste e ad altre domande che percorrono le vie della crescita personale, e abbiamo provato a comprendere l'essenza della psicoterapia. A partire dalla sua definizione, nella quale il nostro interlocutore afferma di vedere molteplici sfumature: «Etimologicamente possiamo ricondurre la psicoterapia alla "cura dell'anima". Definizione molto ambivalente che non mi dispiace, perché «psiche», che in greco significa anima ed essenza dell'umano, ha pure una dimensione sociale concreta,

curata nell'educazione e coltivata nel gruppo sociale di appartenenza».

Nella Charta Svizzera per la Psicoterapia si legge: «Nella pratica la psicoterapia è un trattamento terapeutico e un sostegno alla vita per persone che soffrono concretamente nella loro integralità di corpo e di mente, in concrete situazioni di vita e nell'evoluzione della loro vita personale». Ma Gianinazzi, pure laureato in teologia e filosofia, ci accompagna ben oltre una semplice definizione: «Non è facile definire «psiche», «mente», «anima». E che cosa significa terapia? Significa prendersi cura («preoccuparsi» dal latino «occuparsi di...»). Oggi sappiamo che noi siamo il nostro corpo e la mente è tutta incarnata nel corpo, facendone parte integrante. Anche il cervello è, per così dire, incarnato: attraverso i nervi si estende fino alla punta dei piedi. Siamo dunque un tutt'uno corpo e mente. Sì, perché il corpo viene pensato dalla nostra mente ed essa non può che pensarsi partendo da esso: è oramai dimostrato come anche a livello neuroscientifico i pensieri più astratti comportino pure una dimensione emotiva: l'affettivo sta ovunque e anche Einstein e Planck tra gli altri (ndr: gli scienziati per antonomasia) caricano sempre di passione il momento della scoperta scientifica».

Gli orizzonti della psicoterapia diventano dunque più distinti: «Per com-

prendere bisogna definire e separare, ma la psicoterapia è un «mettere insieme» mente e corpo: quando c'è cura, c'è più movimento di sintesi che di analisi. Dunque la persona viene accolta, ascoltata e curata in un rapporto terapeutico che vuole prendersene cura nella sua integrità psicofisica».

Psicoterapia non solo come trattamento di persone affette da malattie o disturbi mediante strumenti psicologici, ma pure come conoscenza di sé, ricerca interiore e crescita personale. Un concetto che ancora oggi rimane socialmente pregiudiziale? Cosa si intende per malattia mentale? Follia? Ma la malattia mentale si manifesta attraverso un ventaglio di intensità e gravità che va oltre la follia. Allora «andare giù» per la perdita di una persona amata non significa necessariamente essere ammalati. Ma un aiuto psicoterapico può essere indicato, così come esso potrebbe sostenere quelle persone confrontate con professioni che le pongono dinanzi a stress difficili da elaborare da sole. O prima di un divorzio, dopo un lutto, in una fase complicata dell'infanzia o dell'adolescenza: «Posso confidarmi con un amico, andare dal medico di famiglia, da un'altra persona di riferimento, oppure dallo psicoterapeuta» aggiunge Gianinazzi.

Comprendiamo che nella psicoterapia c'è spazio per la malattia, ma pure per

ciò che è umano e biografico, perché ciascuno ha una storia personale, una propria sensibilità, e si può confrontare con una sofferenza che non necessariamente può essere ridotta al concetto di malattia. Esiste poi tutta la dimensione della prevenzione e della formazione personale.

La sofferenza ha la funzione di segnale: «Nella vita non si può e non bisogna pensare di eliminarla, ma devo avvertirla, prestarvi l'attenzione che potrebbe spingermi a motivarmi nel cambiamento, magari in un processo terapeutico formativo». Dunque sì, attraverso il dolore si impara ed è utopico pensare di eluderlo: «Lo psicanalista britannico Wilfred R. Bion, un fondatore della psicoanalisi contemporanea, diceva che bisogna aver sofferto per avere una sufficiente motivazione ad affrontare una psicoterapia: solo se percepisco soggettivamente il problema sarò motivato ad affrontarlo, a cambiare le strategie e gli atteggiamenti che mi portano a viverlo con quell'intensità e questo vale anche per il futuro».

Il percorso psicoterapico implica l'incontro tra persona e psicoterapeuta, nell'ambito di una specifica relazione che sarà determinante: «Nell'incontro si dovrà creare uno spazio intersoggettivo: per questo la psicoterapia come professione ha lo specifico statuto interdisciplinare: i due soggetti si incontrano cre-

ando una relazione che nasce come ogni altra relazione, ma è regolata e condotta (tenuta aperta e in vita) dalle abilità professionali dello psicoterapeuta».

La professionalità è insita nella gestione della relazione. «La ricerca ha dimostrato come l'efficacia della psicoterapia non sia determinata dalla migliore tecnica sul mercato, bensì dall'incastro relazionale tra terapeuta e soggetto: il bagaglio umano determina all'incirca il 70 per cento della riuscita terapeutica, mentre la scelta di un metodo piuttosto di un altro ha un impatto del 15 per cento sulla sua efficacia». La libera scelta del proprio terapeuta gioca dunque un ruolo determinante sulla riuscita della terapia, tanto più che «quel che aiuta è la qualità della relazione soggetto-terapeuta e ciò che conta sono i contenuti che la persona stessa riesce a proiettarvi».

L'aspetto terapeutico della psicoterapia e la crescita personale sono dunque due facce della stessa medaglia: «Ogni relazione può avvalersi di una dimensione terapeutica, mentre una relazione terapeutica deve potersi avvalere di una dimensione esistenziale: le due cose si incontrano», così conclude Nicola Gianinazzi, ricordando che «siamo specialisti, ma non possiamo pensare che ciò basti o risolva tutto quanto».

Proprio così: la chiave sta nell'empatia relazionale.