

Conoscere sé, conoscere l'altro

Verso un nuovo auspicabile iter formativo e professionale per lo psicologo

Tutto parte da una domanda di fondo, una ricerca di senso e di significato, l'imprescindibile: "Chi sono io?", che poi, a mano a mano, a cerchi concentrici, si estende in modo naturale al "Chi è l'altro?", e poi, al limite, "Esiste veramente un altro da me?".

Andiamo per gradi.

Chi sono io: l'imperativo è conoscere se stessi, una necessità primigenia a cui nessuno, in ultima analisi, riesce in toto a sottrarsi, figuriamoci uno psicologo, che fa' della propria persona lo strumento principe del proprio lavoro, al di là di tante teorie, tecniche, veicoli che, per quanto all'avanguardia possano essere, nulla potrebbero senza un individuo che ne sappia fare un uso saggio e discriminato.

La conoscenza, tuttavia, come etimologicamente definita, è solo un primo passaggio, in quanto viene acquisita con un moto dell'intelletto, della ragione e come tale può assumere solo ciò che attiene alla natura dei pensieri e delle idee.

Se presupponiamo una concezione più ampia dell'individuo – così come più ampiamente della natura – possiamo ammettere l'esistenza di più piani rispetto a quello mentale, a cui possiamo aggiungere per l'essere umano anche quello emozionale, corporeo e spirituale.

Il fondo comune per poter entrare in contatto diretto con tali piani e l'esperienza, il mettere alla prova sé, i propri veicoli, il loro modo di funzionare, di esprimersi, di manifestarsi.

Il saper abbracciare e vivere consapevolmente esperienze complesse, a più livelli possibili, consente di effettuare un passaggio dalla conoscenza alla comprensione che, in quanto tale, è l'unica a poter garantire un pieno intendere, con mente, corpo, spirito.

Una volta giunti a tale livello si afferma la necessità di un ulteriore moto interiore: l'accettazione, cioè il saper riconoscere con gradimento quel che ci si presenta.

Se poi si tratta di lati sgradevoli o inattesi della propria persona, del mondo o degli'altri, non è sempre impresa facile: tuttavia, si tratta di un passaggio obbligato, soprattutto per uno psicologo.

L'accettazione, l'accoglienza di sé (e di riflesso dell'altro) per quel che si è, la messa da parte di dover a tutti i costi cambiare le cose, costituiscono la base per il sorgere della compassione, quel moto interiore di condivisione delle pene dell'altro, come se fossero le proprie, ma scevro da quell'attivismo, spesso anche assai deleterio, che connota molti di noi.

Fino a che punto posso modificare me stesso, per andare incontro agli altri e al mondo, e dove devo semplicemente limitarmi ad accettare me (e l'altro) per quel che è?

Credo che questo sia un dubbio che costantemente si presenta a ciascuno di noi nella sua vita, privata e professionale.

Vita privata e professionale che, di fatto, ancorché delimitata a luoghi, modi, tempi ben differenti, per tutti noi e ancor più per gli psicologi, risentono di una matrice comune imprescindibile e ineliminabile: la nostra umanità.

Questo si vede, si coltiva, si condivide, si dona ogni istante della giornata, che si tratti di ferialità o di lavoro, poco cambia.

La formazione accademica di uno psicologo non comporta obblighi istituzionalizzati di formazione strettamente personale durante l'iter di studi e neppure in seguito.

Tale condizione viene posta solo a chi, in seguito alla laurea, decide di effettuare un ulteriore percorso di studi volto specificamente alla pratica terapeutica.

Urge a questo punto ricordare che solo lo psicoterapeuta è autorizzato alla terapia, dove con questa espressione in senso etimologico si fa' riferimento all'assistere, curare, e guarire malattie.

Tale ruolo professionale fa' evidentemente riferimento ad un modello patologizzante della psicologia e degli individui sofferenti.

Se, tuttavia, assumiamo per buone le definizioni secondo cui la sofferenza è ciò che attiene ai piani mentale ed emozionale, mentre dolore si riferisce ad una o più alterazioni del corpo, viene da chiedersi se e come gli psicoterapeuti si rivolgono in modo diretto ed esplicito alla terapia del corpo, troppo spesso trascurato, se non dimenticato.

Se compiano un ulteriore passo indietro e riprendiamo in esame l'antica definizione di psicologia, ci ritroviamo di fronte ad una scienza dell'anima che studia la morale e l'intelligenza, senza esaminare le parti che ne sono gli organi.

Quindi, di fatto, questo non solo avalla il fatto che uno psicologo non si occupa di terapia, ma anche non fa' alcun riferimento alla possibilità che l'anima si ammali.

Le emozioni, i pensieri, possono indurre sofferenza, il corpo può veicolare dolore, ma l'anima, per certi versi, è asintomatica, vuota, silenziosa, spaziosa, sconfinata, eterna.

Molti di noi, prima di effettuare una scelta professionale, se diventare terapeuta o meno, se investire tempo, soldi, energia, non si premurano d'indagare, nella teoria e ancor meno nella pratica, con la conoscenza e la comprensione diretta, questi fondamentali assunti di base che alimentano la vita di tutti noi, prima ancora che il lavoro che si andrà a svolgere.

Per lo più effettuiamo scelte sulla base del sentito dire, delle mode del momento, dello status, del prestigio, dei possibili sbocchi economici e/o lavorativi, o di una non meglio definita vocazione.

Ritengo che la professione dello psicologo, e soprattutto gli assunti di base che la alimentano, e di riflesso l'iter formativo che ne scaturisce, debba poter essere completamente ripensata, ridefinita, e ri-valorizzata, in quanto intrinsecamente differente da quella di uno psicoterapeuta.

Molti si chiedono, legittimamente, tolto il ruolo professionale di terapeuta, cosa resta allo psicologo?

Se la terapia, come dicevamo, è l'assistere, il curare, il guarire, allo psicologo resta una funzione fondamentale, troppo spesso sottovalutata e trascurata, ma che è imprescindibile nell'esistenza di ciascuno di noi: la cura, intesa etimologicamente come aver a cuore.

Ecco perché, a mio modesto avviso, sono dell'idea che questa vada vissuta, appresa, sentita già durante l'iter universitario, e se possibile anche in seguito, attraversando consapevolmente, con impegno e continuità, un percorso di conoscenza, comprensione, accettazione, compassione, di sé (e di riflesso dell'altro), un vero e proprio cammino da rendere auspicabile e obbligatorio.

Di fronte all'altro – ammesso che alla lunga, specie su un piano spirituale, che tale distinzione possa avere una ragion d'essere – siamo chiamati ad essere specchi sempre più neutri, puliti, così da poter consentire all'altro di vedersi riflesso, il più possibile senza distorsioni, in modo tale da offrirgli un modello quanto mai autentico, inequivocabile, e vivo di un prendersi cura di sé, con il continuo, paziente, umile tornare a ripulire la propria superficie riflettente, in un processo che si estende verosimilmente lungo tutto l'arco della vita di ciascuno di noi.

*Anna Fata
Psicologa*

www.armoniabenessere.it