

## **RELAZIONI D'AIUTO A CONFRONTO**

### **COACHING, PSICOTERAPIA, PSICOANALISI, PSICHIATRIA, COUNSELING.**

**Dott. Matteo Marino 05/02/2017**

Durante le consuete presentazioni, capita sempre quel momento in cui, da psicologo e psicoterapeuta - ma umano come tutti gli altri - comincio a "tremare" all'idea di cosa possa sentir dire se rivelo la mia professione, ancora spesso confusa e scambiata con altre figure professionali come lo psichiatra (se va bene) o in casi imbarazzanti ma non rari, con entità soprannaturali, mistico-magiche, illusionistiche ai limiti della stregoneria. Posso comprenderlo, perché una volta, al ruolo esplorativo, interpretativo ed empatizzante delle interiorità umane, erano deputati dapprima gli sciamani, i veggenti, e solo successivamente i preti, fino ad arrivare allo scandalo dei ciarlatani che leggono le carte, la mano e i tarocchi senza conoscerne la saggia conoscenza. Pertanto, nel 2017 ancora fa scalpore sentire che qualcuno fa un mestiere che entra in contatto con la psiche umana, cosicché le reazioni possono essere spropositatamente variegata, ancor più se al titolo di psicologo si aggiunge il suffisso "jungghiano", in tal caso le persone si sbizzarriscono con commenti di ogni genere! La frase emblema che le riassume ironicamente un po' tutte è: *"Ah, sei Psicologo? Loosci quel mentore che fa conferenze sulla PNL, su come auto-motivarsi e diventare un leader, su come migliorare la propria vita con un click e che fa l'ipnosi?! Già che ci siamo, dimmi cosa vuol dire questo sogno ricorrente.."*. Al che penso: "perché non ti rivolgi a quel tizio così eclettico e multi-competente?".

Ironia a parte, chi non è mai rimasto colpito, perlomeno nei primi istanti, da un "illusionista"? Definisco così ogni tuttologo che si erge in giacca e cravatta su un palcoscenico, riuscendo, grazie a ricercate tecniche di marketing (nemmeno troppo sofisticate), a riempire una platea da persuadere e ipnotizzare, alla quale dispensare massime ad effetto (spesso non sue) e vendere libri. Essere ipnotizzati e suggestionati da una personalità sicura di sé, rilassa e rassicura, forse per questo riscuotono così tanto successo. Anch'io i primi anni di università restavo affascinato da alcuni personaggi, perché dovevo ancora entrare nella vera conoscenza di quella che è realmente la scienza della Psicologia, della Psicoterapia e della Psicoanalisi, ma dopo i primi momenti di interesse e dovuta documentazione, ho allenato la riflessione critica, quella "sconosciuta" e sempre meno presente nelle masse e in quei gruppi che si identificano negli ideali utopici, irreali e spesso pericolose credenze, oppure in chi applica alla regola i manuali divulgativi. Freud fu il primo a parlare di Ideale dell'Io e Io ideale, e successivamente Rogers di Sé ideale e Sé reale. Infatti, non basta che qualcuno parli di psicologia per esser degno di ascolto e approvazione, perché anche Hitler, ad es., metteva in pratica teorie di psicologia della comunicazione e della persuasione; anche il parrucchiere parla di psicologia, così come io posso parlare di motori, architettura urbanistica o astronomia, rischiando di profanarle. Insomma, la psicologia è uno strumento, e in quanto tale, se usato in modo inappropriato, può fare più male che bene, soprattutto quando prende la forma della psicologia popolare. Così, dopo aver partecipato a vari seminari in cui la psiche veniva manipolata anziché aiutata, sono iniziate le prime perplessità, perché per quanto estroversi, simpatici, preparati (che non vuol dire competenti), affascinanti, adulatori, carismatici e persuasori possano essere certi "guru occidentali", diffido dei tuttologi e soprattutto di chi tratta ogni individuo alla stregua degli altri, generalizzando e facendo credere che basta volerlo, per diventare chi si vuole.

Allo stesso modo, non è etico interpretare un sogno senza tener conto di chi lo sogna, perché per quanto il simbolismo sia universale, ciò che un'immagine vale per me, può avere un diverso valore e senso per altri. Ad esempio, se sogno un serpente, per me può avere un attributo salvifico e un significato di cambiamento, perché probabilmente sono pronto all'imprevisto e ad una repentina rivoluzione nella mia vita, caratteristiche queste, che rimandano all'imprevedibilità e alla

trasformazione tipiche del serpente che cambia pelle. Mentre per qualcun altro, che non risulta pronto ad un cambiamento, il serpente può rappresentare un pericolo ed una fonte di stress ed angoscia, e per questo deve essere adeguatamente e gradualmente preparato. I simboli archetipici hanno sempre una doppia faccia, o meglio, due lati della medaglia, e a seconda del momento in cui l'archetipo si presenta, può essere d'aiuto se siamo predisposti ad incontrarlo (quindi ad affrontare la situazione) o può esser vissuto e percepito come una vera e propria invasione che sopraffà'.

È vero, siamo tutti uniti da un patrimonio archetipico che ci lega e accomuna, ma ciò non vuol dire che possiamo ambire ad essere qualcun altro. Se Buddha è diventato un illuminato, non lo ha scelto lui, non si è auto-proclamato, bensì è stato scelto dalla vita, dagli altri e dalle sue innumerevoli variabili solo in parte controllabili, per vestire quegli abiti ed essere da modello per la collettività. Certo è, che una volta conscio dell'incarico che gli è stato dato, un potere del genere va saputo mantenere con sacrificio, motivazione e volontà, ma ad un prescelto, non mancano sicuramente queste qualità. C. G. Jung saggiamente disse: *"Diventa chi sei, e non chi vuoi diventare"*. Questo per chiarire che noi professionisti al servizio della persona, non siamo chirurghi plastici, non possiamo vendere né diffondere illusioni, altrimenti creeremmo soltanto aspettative, delusioni e ulteriori crisi.

Passo dopo passo, successo dopo fallimento e fallimento dopo successo, ognuno deve fare i conti con le proprie doti ma anche coi propri limiti, che una volta oltrepassati, si può capire quali è possibile superare ancora, e quali no. Perché ognuno si forma, nel tempo, una struttura di base, scopre la sua missione e i talenti sui quali costruire progetti, intravede il suo Daimon, il suo destino, e su questi aspetti deve lavorare, riflettere, affinché decidere di restare dov'è, se lo giova e ne trae benefici, o uscirne se lo nuoce, lo blocca o appesantisce. È chiaro che un individuo debba mettercela tutta per inseguire i sogni, ma non fare come Don Chisciotte coi mulini a vento. Ha il dovere e il diritto di capire cosa realmente fa per lui, seguendo la propria naturale inclinazione. Gli inglesi usano le espressioni "what suits you" o "what fit you". Ecco, è proprio questo obbiettivo che dovrebbe accomunare tutte le diverse figure professionali protagoniste di questo articolo; ognuno lo può perseguire per vie alternative, ma senza mai perdere di vista l'uomo nella sua unicità e individualità.

Non lo nego, mosso da un senso di ingiustizia per il quale provo un pizzico di rabbia, sento il dovere morale di far chiarezza sulle ben diverse e specifiche figure al servizio della persona presenti oggi sul mercato, distinguendole per competenze, che acquisite in differenti contesti formativi, portano ad esercitare in differenti ambiti di intervento. Facendo attenzione a distinguere le figure riconosciute dello psicoterapeuta, psicoanalista e psichiatra, da quelle non ancora ufficialmente riconosciute del coach e del counselor, a proposito del quale la cassazione nel 2016 ha emanato una sentenza secondo cui il Counseling può essere esercitato solo da psicologi. Il problema sta alla base, quando hanno istituzionalizzato tutte queste figure professionali che finiscono inevitabilmente per intrecciarsi nelle mansioni e scontrarsi nelle competenze, creando solo confusione a chi ha bisogno soprattutto di chiarezza: i pazienti. Un mestiere dovrebbe nascere per rispondere ad un bisogno. In questo caso, il bisogno che accomuna tutte queste professionalità è far fronte al benessere psicofisico del cliente/paziente, educarlo, aiutarlo e guidarlo a stare meglio, ad avere una qualità di vita migliore, e ad essere più capace ed efficiente in un determinato settore della vita dove si sente carente o a disagio, affinché possa sentirsi più soddisfatto o quanto meno non stare così male come prima. Allora la domanda sorge spontanea: perché così tante figure per assolvere a bisogni simili?

Cercherò di chiarire, dal mio punto di vista, la differenza che intercorre tra i vari ruoli professionali, e lo farò confrontandoli tra loro, provando ad essere imparziale. Per evitare malintesi, tengo a sottolineare che il titolo di studio, senza una particolare propensione e un lavoro introspettivo su di sé, non basta a svolgere efficacemente questo tipo di professioni, così come non basta essere sensibili, empatici e propensi all'ascolto, se alla base non si ha una solida preparazione teorica

riconosciuta e certificata, una formazione sul campo ed un percorso che abbia portato ad acquisire consapevolezza su di sé. Premesso ciò, vi dico la mia.

Se dovessi sintetizzare il confronto tra uno Psicoanalista ed un Coach, utilizzerei questi verbi:

### **Il Coach riempie**

#### **Lo Psicoanalista svuota**

Il Coach è un allenatore per lo sviluppo personale. Dovrebbe essere un buon osservatore strategico ed un buon oratore, la cui prerogativa è un training che aiuti a trasformare i limiti in risorse e che porti ad un cambiamento positivo per una determinata meta. Egli riempie la mente dell'interlocutore o del cliente con le sue parole, con strategie cognitive e comportamentali, indicazioni, consigli, ma non è tenuto ad accogliere, contenere ed ascoltare autenticamente e in modo neutrale ciò che il cliente ha da dirgli su di sé. Infatti, il coach osserva le dinamiche di gruppo, aziendali, professionali, commerciali, e ne fa un punto di forza per mettere a frutto le strategie vincenti, partendo dall'analisi dei punti deboli e critici, e in teoria tenendo conto delle risorse personali che il cliente possiede al momento, rafforzandole o colmando le lacune laddove presenti.

Lo Psicoanalista accoglie nel suo spazio mentale ed ascolta le parole, i sentimenti e le emozioni del paziente, analizzandole e rielaborandole nella stanza d'analisi, facendo riferimento al contesto e alla struttura di base del paziente stesso, per analizzare passo passo, insieme a lui, il percorso di vita e i vissuti emotivi connessi, al fine di rimandargli un quadro più preciso e chiaro del problema presentato, scevro così da aloni di influenze esterne con cui il paziente si trova quotidianamente a confrontarsi, come la famiglia, gli amici, i colleghi e la società. Il tutto è possibile solo sintonizzandosi con i suoi vissuti, in modo neutrale e svuotandosi dei pregiudizi, preconcetti o teorie preconfezionate pronte all'uso e uguali per tutti, perché la relazione analitica è da costruire ex novo nel qui ed ora. Ognuno è diverso dagli altri, ha modi personali di vivere, sentire e provare emozioni, e tempi propri per agire. Attraverso questo lavoro, lo Psicoanalista crea un vuoto, laddove necessario, dal quale ripartire a costruire, mattone su mattone, una struttura salda e solida, della quale il paziente è insieme progettista e muratore, perché è proprio lui a trovare i mattoni adatti e a metterli uno dopo l'altro, su quelle che sono le sue fondamenta, pertanto insostituibili. Perché non dimentichiamoci che per quanto la Psicoanalisi possa aiutare a restaurare la struttura portante, le fondamenta e il terreno sul quale poggiano non possono essere cambiati, ma solo rinforzati.

Se dovessi sintetizzare il confronto tra uno Psicoterapeuta ed uno Psichiatra, userei questa espressione:

**Lo Psicoterapeuta crea una connessione tra la propria psiche e quella del paziente.**

**Lo Psichiatra crea una connessione tra lo psicofarmaco e la psiche del paziente.**

Lo Psichiatra, per quanto (per legge) sia automaticamente abilitato all'esercizio della psicoterapia senza aver svolto la scuola di specializzazione quadriennale di psicoterapia, è innanzitutto un medico, pertanto dovrebbe conoscere bene il funzionamento bio-chimico e fisiologico del corpo umano e neuro-fisiologico del cervello. Egli sa quale psicofarmaco associare ad ogni disturbo psicopatologico, andando così a ristabilire gli squilibri neuro-chimici del cervello del paziente, il quale però non avrà consapevolezza di tutto ciò che avviene nel suo cervello, a meno che al trattamento farmacologico non sia accompagnato anche un percorso psicoterapeutico. Egli tratta le psico-

patologie andando ad agire sul cervello attraverso gli psicofarmaci - specificamente dosati - più adatti in base alla storia clinica del paziente, utili in casi gravi laddove egli non è più in grado di svolgere le sue quotidiane attività relazionali e lavorative.

Lo Psicoterapeuta ha il compito di rendere consapevole il paziente dei suoi conflitti e guidarlo alla loro risoluzione, senza andarsi a sostituire al paziente stesso. La relazione umana, oltre che professionale, permette di empatizzare e stabilire una connessione intima con il paziente, il quale si sentirà visitato, visto, analizzato, considerato. Lo scopo dello psicoterapeuta è facilitare il processo di introspezione ed introversione del paziente, questo permetterà una connessione tra la coscienza e l'inconscio del paziente stesso, concretizzandosi in una maggiore conoscenza dei propri processi psichici interiori. Lo scopo primario è prendere in carico il paziente, e solo dopo aver stretto l'alleanza terapeutica, si può parlare di un percorso di cura ed eventuale guarigione dal disagio o problema psichico.

La differenza tra un Counselor ed uno Psicoterapeuta

**Il Counselor aiuta a capire**

**Lo Psicoterapeuta aiuta a guarire**

Il Counselor, in un massimo di dieci incontri (per legge), dovrebbe accompagnare il cliente all'individuazione e alla comprensione di uno specifico problema su cui porre il focus degli incontri, e prepararlo, laddove necessario, ad un eventuale percorso psicoterapeutico. Questo scopo lo persegue all'interno di una relazione d'aiuto e tenendo conto degli assiomi della comunicazione efficace, facilitando l'interlocutore nel suo percorso di auto-consapevolezza attraverso una serie di colloqui tecnici di comprensione-facilitazione.

Lo Psicoterapeuta comincia col paziente un cammino verso la consapevolezza di sé, attraverso tecniche incentrate sull'uso della parola, in modo neutrale e privo di giudizio. Fondamentale risulta la relazione terapeutica, la quale, sulla base della fiducia che il terapeuta si conquista, diventa alleanza terapeutica, importante per il successo della terapia. Affinché il percorso sia produttivo, la persona dev'essere motivata, avere una motivazione intrinseca (che deriva da sé), al fine di affrontare efficacemente un cammino impegnativo come la psicoterapia, il quale prevede momenti di *up* e momenti di *down*, vale a dire soddisfazioni e frustrazioni, dal momento che il lavoro delle sedute si accompagna all'esperienza che il paziente fa al di fuori del setting terapeutico, e deve fare i conti anche con le credenze passate acquisite dal paziente stesso, che in una misura o nell'altra, influenzano la sua vita attuale e futura, ma che proprio attraverso la terapia vanno sondate, e laddove limitanti, trasformate.

La differenza tra uno Psicoterapeuta ed uno Psicoanalista

**Lo Psicoterapeuta cura**

**Lo Psicoanalista analizza**

Lo Psicoterapeuta, attraverso l'applicazione di specifiche tecniche acquisite durante i quattro anni di specializzazione post laurea in psicoterapia, ha l'obiettivo di curare il paziente dal disturbo che lo affligge o da quel problema riportato che gli impedisce un atteso stato di benessere psico-fisico. Le

tecniche variano a seconda dell'orientamento scelto dal terapeuta, ma nonostante la molteplice quantità di scuole di pensiero diverse, credo che i capisaldi comuni a cui tutte dovrebbero far riferimento siano: la capacità di ascolto, sospensione del giudizio, neutralità, comprensione empatica, rispetto delle regole del setting, supervisione, onestà intellettuale e soprattutto il lato umano.

Lo Psicoanalista è un tipo di psicoterapeuta ad indirizzo psicodinamico, più in particolare che ha scelto una scuola di specializzazione in psicoanalisi, tra le varie presenti: freudiana, junghiana, lacaniana, adleriana, kleiniana, bioniana ecc.. Lo psicoanalista utilizza l'analisi come strumento per entrare in relazione con il paziente e il suo problema. La psicoanalisi ha un percorso più lungo e profondo rispetto alla psicoterapia, dal momento che dovrebbe presupporre che il paziente ha già affrontato dei percorsi precedenti e ha deciso di andare più a fondo di sé. Ciò implica una maggior frequenza, un maggior dispendio di energie ed una elevata motivazione, pazienza e costanza. Direi che la psicoanalisi dovrebbe essere lo step successivo ad una psicoterapia.

## **Conclusioni**

Detto questo, ciò non toglie che un professionista possa racchiudere in sé tutte queste figure, ma secondo la mia esperienza, per quanta passione e volontà possa avere, e per quanto eclettico possa essere, è difficile che si dedichi con la giusta concentrazione, costanza ed energia calandosi in ogni ruolo (anche perché dovrebbe scindersi). Tali professioni necessitano di un equilibrio da mantenere e di molta cautela e responsabilità nei confronti delle persone che chiedono il nostro aiuto, pertanto non possono essere svolte per hobbies, per scopi di lucro o per diventare ricchi. Dal momento che il ruolo del counselor e del coach non sono ancora del tutto chiaramente regolamentati a livello giuridico (pertanto non esiste una completa tutela nei confronti del cliente), per chi voglia avvicinarsi a tali ambiti per convenienza economica, curiosità, interesse nelle materie psicologiche o aspettative di auto-cura, è bene riflettere, prima di improvvisarsi in questi lavori, che probabilmente le strade da intraprendere sono altre, e che tali materie possono rientrare e rimanere tra le letture e gli interessi personali da approfondire e di cui arricchirsi a livello personale. Tali professioni hanno una missione rilevante ed un peso non indifferente per la salute psichica collettiva, pertanto sarebbe consigliabile che vengano accompagnate dalla pratica di passioni che nutrano l'anima o da attività che permettano un sano e creativo svago.