

Prefazione

L'idea di scrivere questo libro deriva dall'osservazione che molti studenti nei corsi di specializzazione in psicoterapia cognitivo comportamentale apprendono con grande passione le basi teoriche dell'approccio che hanno scelto di approfondire ma trovano poi difficoltà al momento di applicarle in maniera armonica e finalizzata alla psicoterapia con i pazienti "reali".

Si è così pensato di offrire il trascritto, parziale o quasi integrale, di venti sedute condotte dall'autore senior (quasi 45 anni di esperienza), più un primo colloquio, riportato per intero, condotto dall'autore junior. Il trascritto è presentato in maniera insolita. Per ogni scambio di battute tra paziente e terapeuta, si è cercato di ricostruire i B⁹ del terapeuta: che cosa pensa, che valore dà alle parole del paziente, come intende procedere, i dubbi clinici, le alternative valutate e le scelte finali che si trasformeranno in verbalizzazioni.

Si tratta di una sorta di baudelairiano "*Mon coeur mis à nu*", un tentativo di dar voce ai processi clinici che un terapeuta mette in atto nel corso del proprio lavoro. I pensieri che articolano tali processi clinici sono scritti in modo sintetico, quasi a scatti, come spesso si presentano le idee in un'attività mentale che, date le circostanze, deve essere al contempo lucida, accurata e veloce.

La meta di questi pensieri è sempre quella di comprendere la struttura e l'attività mentale dell'altra persona, di farsene una "immagine virtuale" che permetta sia di capire come il paziente vive gli eventi, sia come può reagire agli stimoli che il terapeuta gli propone. Da qui il titolo "Dalla parte dell'altro".

L'identificazione e la trascrizione dei B² del terapeuta è stata abbastanza dettagliata da soddisfare, dopo innumerevoli discussioni, tutti i dubbi tecnici dell'autore junior.

Per ogni caso (salvo il primo colloquio) vengono presentati gli scambi significativi, omettendo le fasi sociali di inizio seduta e i passaggi pratici legati alla conclusione dell'incontro, a meno che non contengano elementi importanti per la discussione.

Il primo caso è costituito da un ciclo di undici sedute che si sono dimostrate molto importanti nel trattamento di un paziente con DOC.

Le successive nove sedute riguardano pazienti diversi in vari stadi della terapia e coprono una gamma piuttosto ampia di tematiche e di momenti rilevanti del percorso terapeutico.

L'ultima seduta è un primo colloquio.

Ogni caso è anticipato da una sintetica presentazione e seguito da una breve analisi della seduta, che contiene la descrizione degli obiettivi perseguiti e delle strategie utilizzate. Vengono anche identificati i risultati raggiunti; questi ultimi sono intesi sia come cambiamenti realizzati dal paziente, sia come acquisizione di nuove informazioni da parte del terapeuta.

Accanto a molte voci si trova un numero in apice che corrisponde a un'annotazione riportata nel glossario. Il libro, infatti, si conclude con un elenco alfabetico che definisce sinteticamente i principali termini tecnici usati nel corso del lavoro e fornisce una bibliografia essenziale, laddove ritenuta utile.

Nel testo non sono approfonditi temi generali fondamentali quali la costruzione dell'alleanza terapeutica, il rispetto del paziente, lo stile terapeutico in cui gentilezza e fermezza devono trovare un difficile equilibrio, la questione del ruolo e delle relative responsabilità. Si tratta di temi importanti che richiedono una trattazione a sé stante. Questo è solo un pezzo di esperienza clinica che può servire agli psicoterapeuti in formazione o ai principianti per osservare "dall'interno" i processi decisionali di un terapeuta esperto. Può servire anche a chi, terapeuta o paziente, abbia voglia di capire meglio i ragionamenti di uno psicologo di lunga esperienza.

Ancora un'osservazione: termini come "psicologo", "psicoterapeuta", "paziente" o simili sono riferiti esclusivamente al ruolo e non al genere.

Un consiglio finale. Il libro si presenta "a caselle" per cui sono stati inseriti indicatori di direzione per rendere più fluida e lineare la lettura. Ovviamente, si tratta solo di un'indicazione.

Buona lettura.

Gli autori