

L E T T O P E R V O I

«Il dono della terapia»

di Irvin D. Yalom*

Alessandro M. Ravaglioli**

Da psicologi, psicoterapeuti, psichiatri di tutto il mondo – Italia compresa – il nome e l’opera di Irvin David Yalom sono certamente conosciuti e apprezzati da più di quarant’anni. Nel nostro Paese, il suo manuale *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, pubblicato nel 1974 (l’originale inglese data 1970), ancora oggi, in versione riveduta e aggiornata¹, gode di massima autorevolezza presso quanti sono impegnati nelle cure terapeutiche interpersonali. Inoltre, lo si utilizza pure nella formazione di chi intraprende lo studio di psicologia e la specializzazione in psicoterapia. Dall’uscita di questo volume, nei successivi quindici anni (1975-1990), in traduzione italiana si è avuta soltanto la pubblicazione di altre due opere di Yalom, entrambe dedicate alla psicoterapia individuale². Poi, silenzio e oblio per un quarto

* I.D. Yalom, *Il dono della terapia*, Neri Pozza Editore, Vicenza 2014, pp. 304 (originale: *The Gift of Therapy. An open letter to a new generation of therapists and their patients*, Harper Collins Publisher, New York 2011, pp. 336: si tratta di un’edizione riveduta e aggiornata rispetto alla prima del 2002). In traduzione italiana, di questo volume esiste anche una versione tascabile, quindi più piccola e decisamente più economica. Essa, comunque, è l’esatta replica del libro pubblicato da Neri Pozza Editore. Lo si può riscontrare anche dalla perfetta coincidenza della numerazione delle pagine. Tale *pocket* è stampato dalla BEAT (Biblioteca Editori Associati di Tascabili), Trebaseleghe (Padova) 2017².

** Psicologo e psicoterapeuta. Docente di antropologia interdisciplinare alla Pontificia Università Gregoriana di Roma; docente ed ex direttore dell’Istituto Superiore per Formatori.

¹ I.D. Yalom, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino 2009, quinta edizione riveduta e aggiornata con la collaborazione di Melyn Leszcz, ristampa 2016.

² Vedi I.D. Yalom, *L’analista e il paziente. Due descrizioni di una terapia*, Astrolabio, Roma 1975; Id., *Guarire d’amore*, Rizzoli, Milano 1990. Quest’ultimo libro, esauritosi in breve tempo e irreperibile

di secolo. Ciò che ha riattivato un vivo interesse dei lettori italiani per il nostro autore è stata la traduzione e pubblicazione delle sue opere di narrativa³. I suoi romanzi, avvincenti e intensi per trama, contenuti riflessivi e scrittura brillante, hanno riscontrato un notevole successo, meritandosi diverse ristampe e la riproduzione anche in versione *pocket*. Al loro autore ne è derivata così una diffusa notorietà tutta italiana, fino allora mancata e forse non più attesa. Sulla scia di tanto successo letterario, in brevissimo tempo, tra il 2014 e il 2017, sono stati tradotti e dati alle stampe altri libri di Yalom. Benché opere di saggistica⁴, anch'esse hanno suscitato un grande interesse ed esercitato una forte presa sui lettori, assicurando al loro autore un pubblico sempre più vasto e variegato.

Da questo rapido quadro bibliografico delle pubblicazioni in italiano delle opere di Yalom, prospettato in sequenza cronologica, pur se incompleto e in qualche misura deficitario rispetto all'intera opera originale in inglese del nostro autore, emerge con una certa evidenza quanto la sua produzione sia ampia e differenziata. Da un lato, essa è comprensiva di testi specialistici, ormai divenuti classici per esperti delle scienze della psiche e del comportamento. Dall'altro, essa non manca di annoverare anche testi narrativi che parlano con un linguaggio alla portata di tutti e che, con le loro storie, le loro problematiche, le loro riflessioni, riescono a radiografare, con lucidità e profondità, la nostra condizione umana e le nostre stesse esistenze.

Dagli scaffali di questa preziosa biblioteca yalomiana, cominciamo a sfilare, a sfogliare, a leggere insieme uno dei suoi volumi, *Il dono della terapia*⁵. Non prima, però, di aver conosciuto almeno qualcosa riguardo al nostro autore.

per lunghi anni, ripreso intatto nella traduzione di Serena Lauzi, è stato ristampato da altro editore: *Guarire d'amore. Storie di psicoterapie*, Raffaello Cortina, Milano 2015.

³ Di I.D. Yalom, da Neri Pozza Editore (Vicenza), in rigorosa successione cronologica, abbiamo i seguenti romanzi: *La cura Schopenhauer*, 2005; *Le lacrime di Nietzsche*, 2006; *Il problema Spinoza*, 2012; *Sul lettino di Freud*, 2015.

⁴ Tranne *Guarire d'amore. Storie di psicoterapie*, 2015 (vedi nota 2), tutti gli altri saggi di Yalom, recentemente stampati, hanno fatto la loro comparsa per i tipi di Neri Pozza. Eccone l'elenco in ordine di datazione cronologica: *Il dono della terapia*, 2014; *Creature di un giorno*, 2015; *Il senso della vita*, 2016; *Fissando il sole. Come superare il terrore della morte*, 2017.

⁵ D'ora in poi, per le citazioni e i rimandi al libro preso in esame, mi limiterò a indicare solo il numero delle pagine in questione, ponendoli tra parentesi a fianco del testo.

Cenni biografici

Origini. Irvin D. Yalom, di famiglia ebrea, è nato il 13 giugno 1931 a Washington DC, città nella quale è cresciuto e ha condotto parte dei suoi studi e della sua formazione di medico, psichiatra, psicoterapeuta. Per sfuggire alle persecuzioni naziste, i suoi genitori, assieme ad altri parenti, negli anni '20 del secolo scorso partirono dal loro piccolo paese russo ai confini con la Polonia e si trasferirono negli Stati Uniti. Una volta sposati, con l'aiuto di uno zio, riuscirono ad aprire un piccolo negozio di generi alimentari e di liquori. L'infanzia e l'adolescenza del nostro si sono svolti, quindi, tra casa e bottega, in un ambiente di modesta condizione economica, ma in un clima di onesto e duro lavoro: certamente quello testimoniato dai suoi genitori (cf pp. 292-293), ma anche quello a cui non si è sottratto il giovane Irvin⁶.

Studi e legami familiari. Laureatosi in medicina in breve tempo e col massimo dei voti, riuscì a specializzarsi alla George Washington School of Medicine e a svolgere l'internato di psichiatria presso la Johns Hopkins. Per dar risposta all'insoddisfazione, particolarmente avvertita in relazione ai principali quadri antropologici di riferimento incontrati nello studio della psichiatria biologica e della teoria psicoanalitica, non mancò di iscriversi ad un corso annuale di approfondimento filosofico. In quel periodo, pensò bene di contrarre matrimonio – «il più velocemente possibile, prima che lei cambiasse idea» (p. 294) – con Marilyn, ragazza conosciuta all'età di quindici anni, e dalla quale ha avuto poi quattro figli. Yalom, dedicandole uno dei suoi volumi più recenti, così si esprime: «A Marilyn, mia moglie da sessant'anni, che tuttavia non sono ancora abbastanza»⁷.

Formazione psicoterapeutica. Una considerazione a parte è da riservare alla sua personale formazione di psicoterapeuta, evolutasi in ben quarantacinque anni. Gli inizi di un tale lungo e articolato percorso, che il Nostro definisce «la mia odissea terapeutica» (p. 54), si hanno in una psicoanalisi freudiana ortodossa, comprensiva di cinque sedu-

⁶ Yalom, per non far mancare il proprio contributo economico alla famiglia, per mantenersi negli studi e procurarsi ciò di cui aveva bisogno o desiderava, sin da piccolo ha fatto lavori di ogni genere: venditore di bibite, impiegato in un caseificio, commesso in un negozio di abbigliamento, venditore di fuochi d'artificio nel giorno commemorativo della Dichiarazione d'Indipendenza dal Regno di Gran Bretagna (4 luglio 1776), ed altro ancora (cf p. 295).

⁷ I.D. Yalom, *Creature di un giorno*, cit., p. 5 (vedi nota 4).

te la settimana, per un totale di settecentocinquanta ore. Successivamente si sottopone ad un anno di terapia con un analista della *middle school* del British Psychoanalytic Institute. Per un biennio è seguito da uno psicoterapeuta della *gestalt*. Non manca di fare, per tre anni, psicoterapia con Rollo May: un analista a indirizzo interpersonale ed esistenziale, molto noto, e che ha inciso parecchio sulla personalità e sulle convinzioni del nostro. A tutto questo andrebbero aggiunti altri numerosi periodi più brevi di esperienza con terapeuti rappresentativi di discipline e impostazioni di genere vario (cf p. 54).

Quello di Yalom risulta essere un percorso formativo davvero impressionante. Lo è, da un lato, per la varietà degli approcci psicoterapeutici sperimentati su se stesso; dall'altro, per la continuità e il rigore con cui ha condotto, in tempi diversi della sua vita, il lavoro di conoscenza di sé e di verifica sulla propria persona. È, questa, la riprova di una sua ferma convinzione: *non si può esercitare la professione di servizio agli altri se non ci si è sottoposti, personalmente, a una seria e approfondita psicoterapia individuale*. Proprio tale lavoro su di sé costituisce «di gran lunga la parte più importante della formazione psicoterapeutica», perché favorisce la messa a punto dello «strumento più valido del terapeuta [...]: il terapeuta stesso» (p. 53).

Attività professionali e riconoscimenti. Per quanto riguarda il suo curriculum di psichiatra e psicoterapeuta – alquanto complesso – mi limito a ricordare, anzitutto, che, dopo molti anni di insegnamento, è ora professore emerito di psichiatria della Stanford University School of Medicine. Inoltre, sottolineo che, per alcuni decenni, ha svolto il suo lavoro di psichiatra e psicoterapeuta a Palo Alto, in California, ove ancora vive e lavora part-time nel suo studio privato.

Per il suo incessante lavoro di psichiatra e psicoterapeuta, sempre accompagnato da studi e ricerche (bene lo documentano le numerosissime pubblicazioni), gli sono stati conferiti vari riconoscimenti. In particolare, nel 2000, l'American Psychiatric Association lo ha insignito del premio Oskar Pfister per aver offerto contributi importanti alla religione e alla psichiatria. Ritenendosi «ateo praticante», la notizia non mancò di suscitare in lui un certo stupore. Palesata la propria perplessità a chi lo onorava con tale premio, si sentì rispondere che, comunque, molto si era dedicato alle questioni religiose. La disarmante replica dei suoi interlocutori gli fece venire in mente alcune delle molte conversazioni avute con Rollo May, prima suo terapeuta,

poi suo caro amico. Anche lui, più di una volta, facendo riferimento a un voluminoso manuale di Yalom⁸, gli confessava di considerare quel testo alla stregua di un libro religioso. Ad ulteriore propria consolazione, il nostro stupefatto «premiato» ricordava a se stesso che qualcosa del genere era capitato pure a Nietzsche. In fondo anche lui, da Lou Salomé, era stato etichettato come «pensatore religioso» in prospettiva anti-religione.

Presentazione del libro

Suo schema essenziale. Più che riportare pedissequamente l'indice del libro, mi limito a tratteggiarne il profilo essenziale. Diversamente, dovrei riportare i titoli degli ottantacinque capitoli che compongono la parte più corposa del testo. Tale numero non spaventi né dissuada dalla lettura chi fosse interessato. In effetti, si tratta di capitoletti brevi o brevissimi, di una, due, tre, quattro pagine ciascuno (rarissimi sono quelli che ne contano di più). Ecco allora lo schema:

- o Introduzione (pp. 7-15)
- o Capitoli 1-85 e note (pp. 17-258)
- o Aggiornamenti: Nuovi pensieri, nuovi sviluppi (pp. 261-290);
Una conversazione con Irvin D. Yalom (pp. 291-296);
Note (aggiornamenti) (p. 297).

Sua genesi e finalità principali. Yalom ha scritto questo libro nella consapevolezza dell'ormai raggiunta fase avanzata della propria vita: è già settantenne (successivamente, al momento di aggiornarlo, è gravato di altri sette anni). Egli realizza e si decide: «Voglio trasmettere quello che ho imparato. E il più presto possibile» (p. 8). Desidera condividere e mettere al servizio di altri quanto ha appreso nella sua lunga ricerca ed esperienza. Lo avverte con urgenza, anche perché è preoccupato per la formazione delle nuove generazioni di psicoterapeuti. Sulla loro iniziazione formativa, infatti, incombono pesanti minacce. Il sistema sanitario nazionale statunitense si mostra limitatamente disponibile alla copertura economica di interventi psicoterapeutici. Esso dà precedenza di attenzione a quelli standardizzabili in protocolli precostituiti, che siano di breve durata, che producano risultati efficaci sottoponibili a verifica. Stando così le cose, risulta ovvio che

⁸ Rollo May si riferiva al libro di I.D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, Basic Books, New York 1980.

si vada affermando la preferenza per interventi di tipo medico-psichiatrico, su base farmacologica, che puntino al rapido superamento di ansie e sintomi. Tutto ciò, però, a scapito di quei trattamenti più prolungati nel tempo, che mirano ad una più alta qualità e maggiore profondità delle possibili trasformazioni e crescita della personalità dei pazienti. Nonostante tale realistica preoccupazione, egli dichiara: «Confido che, in futuro, uno stuolo di terapeuti provenienti da una varietà di discipline educative diverse (psicologia, counseling, assistenza sociale, assistenza religiosa, filosofia clinica) continuerà a perseguire una rigorosa formazione post-laurea e [...] troverà pazienti che desiderano un'ampia crescita e cambiamento [...]. È per questi terapeuti e per questi pazienti che scrivo *Il dono della terapia*» (p. 9).

Con questa sua opera, Yalom si prefigge di offrire una raccolta di consigli e suggerimenti, di idee e tecniche di intervento da lui trovate utili nel suo lavoro ormai cinquantennale. Non vuole, però, che il suo libro sia considerato alla stregua di un manuale sistematico per studenti di psicologia o per chi già opera sul campo. Piuttosto lo vede come «un supplemento a un programma di formazione completo», da lui scritto come «una lettera aperta ai terapeuti alle prime armi» (p. 13). Con queste pagine – l'introduzione e gli ottantacinque brevi capitoli –, con i suoi contenuti e le sue strategie, vuole soprattutto mettere in guardia studenti e giovani psicoterapeuti dal rischio del «settarismo», cioè, dal pericolo di limitarsi ad un approccio psicoterapeutico assolutizzato, rifiutando apertura e confronti con altri indirizzi, da cui possono derivare ulteriori e utili apporti e contributi (cf p. 9).

Rilevanti chiavi di lettura del libro

Come dimostrato in precedenza dal pluralistico percorso formativo psicoterapeutico fatto da Yalom in lunghi anni di lavoro su di sé e di confronto con molti indirizzi teorico-terapeutici, e da quanto emerge, pagina dopo pagina, leggendo il testo, il nostro autore sembra più che sufficientemente vaccinato e quindi capace di contrastare il rischio «settaristico» – lo si potrebbe anche definire «riduzionistico» – sopra menzionato. Ciò non significa che anch'egli non abbia le *proprie convinzioni, alcuni criteri di fondo*, alcuni orientamenti che lo guidino nel suo lavoro psicoterapeutico pluridecennale e nella stessa

formulazione di ciò che suggerisce ai suoi lettori. Pertanto il riconoscere tali criteri e orientamenti, comprenderli, tenerli presenti, non può che essere di aiuto a una più corretta e proficua lettura del testo.

Yalom non li sottintende né li nasconde. Piuttosto, li dichiara apertamente e con grande chiarezza. Lo fa quando afferma che «per la maggior parte, opero da una cornice di riferimento interpersonale ed esistenziale» (p. 9). Proprio per questo «la sostanza dei consigli che seguono deriva dall'una o dall'altra di queste due prospettive» (p. 9), che da sempre si sono incarnate per lui nei due suoi interessi costanti: per la terapia di gruppo e per la terapia esistenziale. In particolare, per psicoterapia esistenziale egli intende «un approccio terapeutico dinamico che si concentra sulle problematiche radicate nell'esistenza stessa» (p. 10). Al di là del significato profano o corrente dell'aggettivo «dinamico» (esso dice forza, vigore, vitalità), egli ne precisa uno più tecnico. È quello che si radica nel modello freudiano di funzionamento della psiche, che fa riferimento e leva su forze istintuali tra loro in conflitto. Forze che si collocano nel soggetto e lo influenzano a differenti livelli consci e inconsci. L'approccio della psicoterapia esistenziale, oltre che riconoscere le lotte del soggetto con i propri impulsi e desideri espressi o repressi, ammette anche altri tipi di lotte. Yalom parla, quindi, del confronto con i «dati di fatto dell'esistenza» (p. 11), equiparabili alle «questioni ultime» di Paul Tillich. Per il nostro autore tali «questioni ultime» o «dati di fatto dell'esistenza», alquanto pertinenti alla psicoterapia, sono fondamentalmente quattro: la *morte*, la *solitudine*, il *significato della vita*, la *libertà*.

Per Yalom la preparazione di terapeuti dinamici ben formati dovrebbe essere completata da aiuti in grado di aumentare in essi la loro «sensibilità verso i problemi esistenziali» (p. 11). Ma questo cosa significa? Un tentativo di risposta a tale domanda richiede di porre e affrontare un altro previo interrogativo. In ogni percorso e lavoro di tipo terapeutico, quali sono gli aspetti più rilevanti, da non perdere mai di vista, che, come tali, dovrebbero essere tenuti presenti ed elaborati anche nella psicoterapia (dinamico-)esistenziale? Come viene ricordato da Yalom, in sostanza sono due: il *contenuto* e il *processo*. Il primo (il contenuto) coincide con «le esatte parole pronunciate, le effettive questioni affrontate» (p. 12). Il secondo (il processo) si incarna soprattutto nella «relazione personale tra il paziente e il terapeuta» (p. 12). Il nostro autore, che vede il lavoro terapeutico come l'esito

dell'intreccio dei due aspetti evidenziati, senza sminuire l'uno (il contenuto), sembra che attribuisca maggior rilevanza all'altro (il processo). Lo si può comprendere dalla sua lapidaria sentenza: «La terapia non dovrebbe essere guidata dalla teoria, ma dalla relazione» (p. 12). La sopra auspicata accresciuta sensibilità per i problemi esistenziali (i «dati di fatto dell'esistenza» o «questioni ultime»), che ogni terapeuta dinamico dovrebbe maturare in sé per dirsi ben formato, «influenza profondamente la natura della relazione tra il terapeuta e il paziente e influisce su ogni singola seduta» (p. 12). Tale obiettivo formativo dinamico-esistenziale, di non facile acquisizione, lo si può intravedere – come realmente richiesto e da raggiungere, anzitutto, dal terapeuta – nella progressiva e trasversale lettura dell'intero libro. Lo si riscontra in una certa visione di apertura, di empatia, di svelamento, di coinvolgimento maggiore nella relazione da parte del terapeuta, che Yalom propone e che sembra giudichi come una necessaria e moralmente legittima «trasgressione» al fine di umanizzare la relazione stessa. Siamo sulla stessa barca, perché entrambi – terapeuta e paziente – condividiamo gli stessi «dati di fatto dell'esistenza» o «questioni ultime», che ci interpellano e ci sfidano.

Principali linee tematiche del testo

Come già indicato, sono ottantacinque i capitoli che danno corpo e sostanza essenziale al libro. Per quanto brevi possano essere, restano comunque tanti. Ma non è il caso di lamentarsi. Inizialmente, l'autore se ne era ritrovati tra le mani più di duecento. Buon per lui – e per noi – che abbia ritenuto opportuno eliminare quelli – davvero tanti – che gli «suscitavano meno entusiasmo» (p. 13). In un primo momento, Yalom si era ripromesso di offrire una raccolta di suggerimenti che si potessero consultare in libertà, un'opera priva dell'obbligo di una lettura sistematica. Pur senza aver suddiviso e organizzato graficamente i numerosi capitoli in parti ben delineate, egli ha maturato, «in un secondo momento, di raggrupparli per renderli più leggibili» (p. 14). Così, in poche righe delle pagine introduttive (pp. 14-15), l'autore esplicita una *griglia di lettura* che permette di cogliere i numerosi capitoli come chiaramente polarizzati in cinque sezioni.

Prima sezione: capp. 1-40, pp. 17-127. In termini generali, essa tratta – come detto in precedenza – del «processo» terapeutico, cioè,

soprattutto della relazione terapeuta-paziente; delle dinamiche che si stabiliscono tra i due; di quelle che vanno attivate e sostenute per favorire il buon esito del comune lavoro.

Seconda sezione: capp. 41-51, pp. 128-159. Sposta l'attenzione sul «contenuto», cioè, sulle principali «questioni ultime» – morte (paura della, esperienze di lutto o di perdita); il significato della vita; libertà e responsabilità del decidersi – che toccano l'esistenza di tutti, pazienti e terapeuti compresi, anche se in maniera sempre diversa e unica per ciascuno.

Terza sezione: capp. 52-76, pp. 160-220. Prospetta le molte problematiche che si possono incontrare nel prosieguo della terapia con il paziente, comprese alcune sue possibili richieste. Senza tirarsi indietro, Yalom offre consigli e suggerimenti, molti dei quali in tono amichevolmente imperativo (si veda, per esempio, i titoli di alcuni capitoli: 53. Prendete appunti di ogni seduta; 64. Niente sesso con i pazienti; 65. Prestate attenzione agli anniversari e ai momenti importanti della vita...).

Quarta sezione: capp. 77-83, pp. 221-244. In questo coagulo di capitoli, sempre introdotti da titoli risolutamente esortativi, si raccomanda – per esempio – di prestare attenzione ai sogni del paziente (77. I sogni. Usateli, usateli, usateli); di imparare a navigare in essi, così da saper cogliere particolari sulla vita della persona e sul modo stesso con cui essa si rapporta con il terapeuta; di saperli interpretare al fine di meglio comprendere desideri, motivazioni, conflitti, stili difensivi, dinamiche del soggetto.

Quinta sezione: capp. 84-85, pp. 245-253. È brevissima. Nel primo capitolo, Yalom mette in guardia dai rischi insiti nell'impegnativo compito del terapeuta: solitudine; messa in crisi delle relazioni personali; ansie e stress; incertezze e sfiducia in se stessi. Nell'altro, invece, sottolinea piuttosto alcuni privilegi legati alla professione-vocazione del terapeuta: essere al servizio degli altri, vederli crescere; essere sotto costante autosservazione interiore, quindi stimolati alla propria vigilanza, crescita nel trascendersi, superarsi, maturare.

Alcune sottolineature importanti

Come si può facilmente comprendere, le indicazioni di fondo e le strategie di intervento più rilevanti proposte da Yalom si ritrovano so-

prattutto nella prima sezione del testo (capp. 1-40, pp. 17-127): quella più ampia e focalizzata sulla relazione tra terapeuta e paziente.

L'autore si preoccupa di chiarire come la psicoterapia dinamico-esistenziale debba risolversi nell'esperienza fondamentale di una relazione di «compagni di viaggio» (pp. 22-24). Al di là dei ruoli, oltre i modi di essere di ciascuno, con le proprie difficoltà e problematiche, se la cosa (la terapia) funziona, in entrambi i protagonisti crescerà gradualmente la consapevolezza del «noi», perché l'uno e l'altro si trovano insieme sulla stessa barca, la cui prua porta il nome «esistenza umana».

Ciò non toglie che esista tra loro una particolare «disparità»: l'uno – il paziente – pensa all'altro – il terapeuta – molto più di quanto il terapeuta pensi al paziente. Per quanto tale disparità possa risultare irritante e faticosa da sostenere – soprattutto da parte del paziente –, essa risulta essere importante e necessaria. Il terapeuta deve incomberre sul paziente: in tal modo la sua (del paziente) «psiconevrosi viene gradualmente sostituita da una nevrosi di transfert». In tal senso, il ruolo stesso del terapeuta porta a «che l'ora di terapia sia uno degli avvenimenti più importanti nella vita del paziente» (p. 57). Questa esperienza costituisce una delle condizioni fondamentali perché possa darsi una fruttuosa analisi che conduca il soggetto a un cammino di più dilatata ed emotivamente sentita conoscenza di sé; di elaborazione del proprio mondo interiore; di possibile superamento di sintomi e ansie; di qualche trasformazione psicodinamica e comportamentale della personalità non prima sperimentata. Yalom ci fa comprendere che, perché ciò avvenga, occorre percorrere *quattro fondamentali vie*: empatia accurata, esplorazione del qui-e-ora, auto-svelamento del terapeuta, feedback.

- *Empatia accurata*. Il terapeuta, per conoscere e comprendere il proprio paziente, è chiamato ad entrare nel suo mondo interiore, ad osservarlo accuratamente nei dettagli e nelle particolarità (pp. 33-37). Lo scopo precipuo è poi quello di aiutare il paziente a sviluppare una propria empatia verso gli altri, e, di conseguenza, a migliorare la propria capacità di stabilire e di mantenere rapporti interpersonali più maturi (pp. 38-39).
- *Il qui-e-ora*. Yalom lo definisce «la fonte più importante di efficacia terapeutica» (p. 59). Consiste nel riferirsi «agli avvenimenti immediati dell'ora di terapia, a ciò che sta accadendo

qui (in questo studio, in questo rapporto...) e ora, in questa precisa ora [...]. È sostanzialmente un approccio astorico e toglie enfasi al (ma non nega l'importanza del) passato storico del paziente o agli avvenimenti della sua vita esterna» (p. 59). La ragione del suo utilizzo sta nel fatto che in una qualche misura i problemi umani sono di natura interpersonale e che, quindi, si potranno manifestare, individuare, interpretare nel qui-e-ora dell'incontro terapeutico (cf p. 61).

- *L'autosvelamento del terapeuta.* Yalom è convinto che il modello di rapporto ideale terapeuta-paziente non sia più quello dello «"schermo bianco", nel quale il terapeuta rimaneva neutrale e più o meno anonimo» (p. 85). Il terapeuta deve coinvolgersi maggiormente, esporsi, autosvelarsi, essere più trasparente nella relazione con il paziente. Per farlo, deve esprimere di più i sentimenti che avverte nel qui-e-ora della terapia, ma anche qualcosa di sé e della propria vita. Facendo ciò incoraggerà l'autosvelamento del proprio paziente (pp. 116-118).
- *Il feedback.* Ogni terapia mira ad aiutare il paziente a prendere più realisticamente contatto con se stesso e a conoscersi. L'aver un ritorno di come possa essere visto dagli altri (si pensi a ciò che può offrire in tal senso una terapia di gruppo) o dal proprio terapeuta (soprattutto nella terapia individuale) è di fondamentale importanza. Per dirla alla luce della «finestra di Johari», è proprio così che si può ridimensionare lo spazio e ridurre la forza delle possibili influenze negative provenienti dall'io cieco e dall'io inconscio del soggetto, e far crescere la capacità di un loro più soddisfacente controllo (pp. 119-127).

Alcune considerazioni conclusive

Al termine di questa presentazione, tiriamo qualche breve considerazione. L'opera presa in esame consegna, soprattutto ai suoi destinatari privilegiati – psicoterapeuti già formati e formandi –, un prezioso e utile prontuario teorico-pratico per lo svolgimento della loro professione-vocazione.

Il testo presenta con chiarezza la visione psicoterapeutica di uno dei più qualificati ed esperti psicoterapeuti a livello internazionale, quale è realmente Irvin D. Yalom. La sua è una visione che, prenden-

do il meglio dei molteplici contributi, dando fondo ad un'enorme quantità di esempi e di casi concreti, riesce a fare sintesi e a integrare posizioni teoriche e metodi di intervento psicoterapeutici tra loro differenti (cf psicoanalisi freudiana, psicologi umanisti, modello frankliano).

È una visione che ha il merito di umanizzare la relazione psicoterapeutica tra paziente e terapeuta, relativizzando i ruoli di malato e guaritore, ponendo in risalto la categoria di compagni di viaggio, che, se non hanno in comune le stesse nevrosi, le medesime sintomatologie, condividono, però, domande, fatiche e lotte proprie di ogni essere umano. Entro una tale visione trova spazio la figura del terapeuta che si espone maggiormente nella relazione, si coinvolge di più, si rende più vicino al soggetto che segue. Con la sua persona e il suo modo di proporsi, egli si trasforma in stimolo alla crescita dell'altro. Il nostro autore invita a personalizzare la terapia: il suo motto è «una terapia nuova per ogni paziente» (p. 47). Proprio per questo, Yalom invita i suoi interlocutori privilegiati a non ripetere come pappagalles frasi da lui pronunciate, né a scimmiettare interventi specifici da lui stesso attuati. Che ognuno, piuttosto, trovi e maturi un proprio stile, proprie modalità e strategie di interazione efficace con il singolo paziente.

Da ultimo, nonostante che un tale libro sia stato scritto soprattutto per alcune specifiche categorie di lettori, ritengo di poterlo consigliare anche a coloro che lavorano al servizio delle persone in ambiti e secondo termini di genere vario e più ampio (insegnanti, educatori, sacerdoti, padri spirituali, formatori vocazionali). Come è vero che la psicoterapia può risultare «dono» prezioso per pazienti e loro terapeuti (è ciò che suggerisce l'intero testo di Yalom a partire già dal suo titolo), oso pensare che questo libro possa trasformarsi in un utile regalo, foriero di buoni frutti, anche per molti altri lettori.