



*Gentile Dottoressa,*

*sono un ragazzo di 25 anni. Ho iniziato da 6 mesi una terapia cognitivo-comportamentale; infatti da circa 7 anni soffro di depressione, ma solo poco tempo fa sono riuscito ad ammettere di avere un problema e cercare un aiuto. Lo psicoterapeuta ad ogni seduta mi ripete che sono "bloccato" e che la mia depressione non ha contenuti. Di fatto è vero che non ho pensieri sui quali rimugino.. semplicemente non penso a nulla, non provo nulla, vivo come un automa; ho una ragazza, un lavoro, una famiglia che mi supporta. Io però non provo niente, mi sento svuotato.*

*Durante le sedute finiamo per non parlare di niente, o a passare i minuti in silenzio. Secondo il mio psicoterapeuta non è normale che sia così, mi dice sempre che gli altri suoi pazienti sono in grado di esporre i loro problemi.*

*Mi chiedo se a questo punto un percorso di psicoterapia potrà mai essere efficace per me; io vorrei davvero guarire, far sparire questo doloroso taglio dalla mia vita, tornare ad essere sereno come sono stato per anni. Ma di certo non posso inventare durante le sedute di psicoterapia.*

*la domanda è: cosa dovrei fare?*

*Grazie se vorrà rispondermi*

*M.*

Caro M.,

normalmente consiglio di perseverare con la cura nonostante le difficoltà, perché solo con la costanza e il lavoro duro si può arrivare a capire qualcosa di se stessi. Alla base del mio consiglio c'è che spesso fraintendiamo o non comprendiamo a fondo il messaggio che il nostro terapeuta sta cercando di darci. A volte ci sembrano parole assurde, aggressive o senza utilità, ma prima di abbandonare dobbiamo davvero cercare di far tesoro di quello che lui sta facendo per noi. Il lavoro è diviso equamente, per metà è del paziente, e difficilmente un terapeuta è così inadeguato da non dare almeno qualche stimolo di riflessione e di consapevolezza. Come pazienti dobbiamo essere noi, in primo luogo, a darci da fare, a tirar fuori il nostro male, a lavorare. Detto questo, a volte capita che davvero l'incontro fra i due possa essere più deleterio che produttivo, per motivi non sempre chiari e per sfumature delle due personalità che lo rendono per qualche motivo un brutto incontro. In tal caso il paziente può sempre lavorare sulla difficoltà dell'incontro, parlandone, e se proprio non si risolve a questo punto è meglio cambiare. Ma le probabilità che davvero siano le caratteristiche di personalità a rendere impossibile l'incontro sono davvero pochissime. Il più delle volte è un'illusione che porta a cambiare terapeuta mille volte senza mai lavorare su di sé. Ne tuo caso il mio consiglio è: parlagliene. Fagli presenti tutte le tue perplessità, una per una, e ti assicuro che già questo è motivo di lavoro, perché ti fa mettere in gioco in prima persona. Anche questa è vita. Se poi ti accorgerai che davvero non ti trovi a tuo agio, potrai sempre cercare una terapia più vicina alla tua personalità. Tieni conto che ci sono tanti approcci, e a scelta non deve essere perché te l'ha consigliata qualcuno o perché va di moda, ma sulla base di una somiglianza con la tua persona. Normalmente l'approccio cognitivo-comportamentista non è il più indicato per la depressione; ma non è detto e non è una legge. Tendenzialmente alla base vale il principio che da qualsiasi terapia e qualsiasi terapeuta noi possiamo imparare e prendere qualcosa che ci serve per crescere.

Non stare zitto, parla, associa liberamente, arrabbiati con lui, rispondi alle sue domande argomentando e non con monosillabi. La nostra verità esce fuori parlando, parlando, parlando.

Se poi proprio non ti trovi, vai pure da un altro, ma prova ad essere sincero se riesci, potrebbe essere importante, per te e per la tua terapia.

Un caro augurio.