

Il Coraggio e la Gentilezza

Lettera aperta del dotto Carmelo Di Prima agli allievi della scuola di formazione de Il Ruolo Terapeutico, durante la giornata di chiusura dell'anno accademico 2025/26

ABBIATE CORAGGIO

Ai colleghi di quarto anno chiedo di avere coraggio.

Ci sono situazioni in cui l'essere umano è chiamato a misurarsi con prove fisiche, concrete, visibili, che richiedono determinazione e tenuta, prove che ci fanno pensare al coraggio come a una virtù eroica.

Ma vorrei invitarvi, come futuri psicoterapeuti, a spostare lo sguardo, perché il coraggio che incontrerete più spesso nel vostro lavoro non sarà quello spettacolare, non sarà quello celebrato, non sarà quello immediatamente riconoscibile.

Sarà un coraggio più silenzioso, intimo, interiore.

Sarà il coraggio di chi ascolta chi attraversa un lutto, una separazione, una malattia, una depressione, una vergogna.

Sarà il coraggio di chi ascolta chi continua a vivere pur sentendosi spezzato, venendo in terapia perché non sa più come stare al mondo.

Per questo, nella stanza d'analisi, dovremo imparare a riconoscere forme di coraggio che fuori da lì rischiano di passare inosservate. Un paziente che

racconta per la prima volta di provare vergogna per un suo comportamento o per un suo pensiero sta compiendo un atto coraggioso. Un adolescente che riesce a dire “non ce la faccio” invece di agire il proprio dolore sta compiendo un atto coraggioso. Un genitore che accetta di interrogarsi sulla propria responsabilità, senza rifugiarsi soltanto nella colpa o nell'accusa, sta compiendo un atto coraggioso. Anche il paziente che torna dopo una seduta difficile, dopo essersi sentito ferito, smascherato o spaventato, sta mostrando coraggio.

Il coraggio non è assenza di paura, anzi, nasce proprio quando ci sentiamo più spaventati. Coraggio e paura sono le due facce della stessa medaglia.

Questo è molto importante per il nostro mestiere. Potremmo pensare che essere terapeuti significhi non vacillare, non avere dubbi, non sentirsi toccati, non avere paura. Ma non è così. La posizione terapeutica non coincide con una postura eroica. Non ci viene chiesto di essere senza paura. Ci viene chiesto, piuttosto, di imparare a stare nella relazione anche quando la relazione ci mette alla prova.

Il terapeuta ha bisogno di coraggio perché entra, con il paziente, in territori incerti. Non sa in anticipo dove porterà il percorso. Non può appoggiarsi soltanto a una tecnica, a una diagnosi, a una teoria usata come riparo. La teoria è necessaria, certo; il setting è necessario; l'asimmetria è necessaria. Ma tutto questo non elimina il rischio dell'incontro. Anzi, lo rende praticabile.

Ogni vera relazione terapeutica comporta una quota di esposizione. Il paziente si espone portando la propria domanda, anche quando è confusa, deformata, contraddittoria. Ma anche il terapeuta si espone: nella propria

responsabilità, nella propria capacità di rispondere, nella disponibilità a lasciarsi attraversare e interrogare da ciò che accade.

Il coraggio del terapeuta non è quello di chi sa già. È quello di chi può sostare davanti a ciò che non sa ancora.

È il coraggio di non riempire troppo rapidamente il vuoto con una spiegazione, di non difendersi dietro un'etichetta diagnostica, di non cedere alla tentazione di salvare il paziente, ma neppure di abbandonarlo alla propria sofferenza, di mantenere una posizione adulta, autorevole, responsabile, anche quando il paziente chiede collusione, seduzione, conferma o delega.

C'è poi un altro tipo di coraggio, forse ancora più vicino al cuore della psicoterapia: il coraggio di affrontare il nuovo e di accettare il diverso.

Ma il nuovo fa paura. Anche quando è desiderato. Anche quando coincide con una maggiore libertà. Perché cambiare significa sempre perdere qualcosa: una vecchia difesa, una vecchia identità, una vecchia fedeltà, persino un vecchio sintomo che, pur facendo soffrire garantisce una forma di equilibrio.

Per questo molti pazienti non resistono soltanto alla cura: resistono anche alla possibilità di stare meglio. Non per cattiva volontà, ma perché il cambiamento comporta un rischio. E il terapeuta deve saperlo. Deve rispettarlo. Deve accompagnare il paziente senza forzarlo verso una trasformazione, ma aiutandolo a riconoscere che ogni trasformazione implica una quota di paura, di lutto e di responsabilità.

Vi servirà coraggio per ascoltare il dolore senza anestetizzarlo. Vi servirà coraggio per dire no. Vi servirà coraggio per tollerare di non essere amati dal

paziente in ogni momento. Vi servirà coraggio per sostenere il conflitto, per non evitarlo, per non trasformarlo subito in spiegazione o pacificazione. Vi servirà coraggio per riconoscere i vostri errori, i vostri limiti, le vostre risonanze personali.

Ma vi servirà anche il coraggio di creare qualcosa di vostro. Non nel senso narcisistico di inventare una psicoterapia privata, arbitraria, autoreferenziale. Ma nel senso più profondo di assumere in prima persona il vostro modo di stare nella cura. La formazione vi darà strumenti, teoria, metodo, supervisione. Ma nessuno potrà sostituirsi alla vostra responsabilità soggettiva.

Diventare psicoterapeuti significa anche questo: trovare, dentro una cornice rigorosa, il proprio modo di rispondere alla realtà clinica. Non una risposta qualunque, ma una risposta che porti la traccia della vostra presenza, della vostra etica, della vostra capacità di esserci.

Il coraggio, allora, non sarà qualcosa da esibire. Sarà qualcosa da praticare. Giorno dopo giorno, seduta dopo seduta. Nel modo in cui saprete stare accanto alla paura dell'altro senza negarla. Nel modo in cui saprete riconoscere la vostra senza esserne dominati. Nel modo in cui saprete custodire la domanda del paziente senza impadronirvene.

Forse, alla fine, il coraggio nella cura è proprio questo: non eliminare la paura, non cancellare il dolore, non promettere una salvezza facile, ma rendere possibile un incontro che sappia dare un nuovo senso al presente.

E quando questo accade, anche in modo minimo, anche in modo quasi invisibile, lì possiamo riconoscere una delle forme più alte del nostro lavoro.

SIATE GENTILI

Ai colleghi che, invece, continueranno il loro percorso scolastico vorrei chiedere di essere gentili. Anche la gentilezza richiede coraggio.

La gentilezza non è una decorazione del carattere, non è una buona educazione aggiunta dall'esterno, non è un atteggiamento morbido o accomodante. La gentilezza è una forza. Una forza silenziosa, spesso poco appariscente, ma profondamente trasformativa.

Viviamo in un tempo in cui la gentilezza spesso viene scambiata per debolezza, per ingenuità, per sentimentalismo. Siamo immersi in una cultura che premia la prestazione, l'autosufficienza, la rapidità, la competizione, la capacità di difendersi. Una cultura che ci spinge a mostrarci forti, efficienti, risolutivi, sempre capaci di cavarcela da soli.

Ma chi lavora nella cura sa che questa immagine dell'essere umano è parziale, persino falsa. Nessuno si salva da solo. Nessuno cresce da solo. Nessuno diventa se stesso senza essere stato guardato, riconosciuto, atteso, sostenuto da qualcun altro.

La gentilezza nasce proprio da qui: dal riconoscimento che siamo tutti vulnerabili, tutti esposti, tutti bisognosi di legami. Essere gentili non significa cancellare i conflitti, evitare la verità, dire sempre di sì. Al contrario, la gentilezza più autentica può essere molto ferma. Può dire dei no. Può porre dei limiti. Può sostenere una posizione. Ma lo fa senza umiliare, senza schiacciare, senza trasformare l'altro in un nemico.

Per questo la gentilezza ha molto a che fare con la psicoterapia.

Nel nostro lavoro incontriamo persone ferite, confuse, spaventate, arrabbiate, ritirate, a volte diffidenti verso ogni forma di vicinanza. Persone che spesso hanno imparato a difendersi quando, invece, avrebbero avuto bisogno di affidarsi. Persone che possono mettere alla prova il terapeuta, attaccare il legame, sfidare il setting, rifiutare ciò che pure cercano.

Davanti a tutto questo, la gentilezza non è un atteggiamento buonista. È una postura clinica. È la capacità di rimanere umani senza diventare intrusivi, presenti senza essere invadenti, fermi senza essere duri, disponibili senza essere compiacenti, desideranti senza essere egoisti.

È la capacità di non rispondere alla paura con altra paura.

Di non rispondere all'attacco con il contrattacco. Di non confondere la difesa dell'altro con la sua verità più profonda. Di continuare a cercare una persona anche là dove vediamo soltanto sintomo, ritiro, aggressività, confusione.

La gentilezza, in questo senso, è una forma di coraggio. Perché ci espone. Perché ci chiede di non restare protetti dietro il ruolo, dietro la tecnica, dietro il sapere. Ci chiede di esserci. Di mettere in gioco una presenza sufficientemente viva, sufficientemente responsabile, sufficientemente capace di incontrare l'altro con la A maiuscola.

In questo anno avete studiato teorie, modelli, concetti, strumenti. Avete incontrato parole importanti: setting, domanda, responsabilità, autorità, asimmetria, transfert, controtransfert, diagnosi, relazione.

Ma tutte queste parole rischiano di restare vuote se non sono attraversate dalla nostra umanità.

Questo richiede gentilezza. Una gentilezza adulta, non infantile. Una gentilezza lucida, non sentimentale. Una gentilezza responsabile, non compiacente.

Una gentilezza che non si limita a “essere carini”, ma che custodisce la dignità dell’altro anche quando l’altro non riesce a custodirla da sé.

Forse, allora, alla fine di quest’anno accademico, possiamo augurarci questo: non solo di sapere di più, ma di essere diventati un po’ più capaci di stare con la sofferenza. Più capaci di tollerare l’incertezza. Per questo oggi ho voluto parlare di gentilezza, non come una virtù ornamentale, ma come una bussola. **Una bussola per il lavoro clinico, per la formazione, per la vita istituzionale, per il modo in cui continueremo a costruire insieme una comunità di pensiero e di cura.**

Siate competenti, certamente. Siate rigorosi. Siate curiosi. Siate capaci di studiare, di dubitare, di approfondire. Ma non vergognatevi mai della gentilezza. Non vergognatevi della vostra capacità di essere toccati dall’altro. La gentilezza non elimina la sofferenza, ma può renderla più sopportabile. Non cancella il conflitto, ma può renderlo abitabile. Non risolve la fatica del vivere ma può restituirgli calore, senso, speranza.

Grazie per il cammino fatto insieme quest’anno. E buon proseguimento del vostro percorso.

Carmelo Di Prima