

RECENSIONE



Vita da manager: cambiamenti, ristrutturazioni, urgenze, imprevisti, decisioni delicate, difficili, rischi in solitudine, pensieri nascosti, pressioni esterne, aspettative degli altri su di sé, e quelle di sé su se stessi, modelli, dubbi, emozioni lecite e quelle percepite non lecite, rischi burnout, oppure boreout, o quelli di diventare workaholic, cioè drogati di lavoro, o esserlo già... Insomma manager o non manager, capitano periodi della vita in cui sembra di stare in un tunnel senza uscita, non si sa più come reggere, e se questo poi in fondo sia più o meno sano. Si fa fatica a accettare di avere un disagio, un malessere, a comprendere e cogliere le proprie fragilità e limiti.

Per capire come riprendere in mano se stessi e la propria vita, quali siano i veri ostacoli e le false sicurezze, ci vuole il coraggio vero: decidere di chiedere aiuto e andare in psicoterapia. Già non è cosa facile, ma la difficoltà, spesso l'alibi a tergiversare, è "Scegliere lo psicoterapeuta". Ecco finalmente la lettura utile e ampia di questo libro, dove Castiello d'Antonio (psicoterapeuta, psicologo del lavoro e molto altro, con profonda esperienza umana e professionale) affronta

la questione: cruciale come paziente, ma altrettanto per chi è scelto come professionista di una relazione di aiuto!

Alla luce della sua conoscenza di vita, di casi, di persone, di problemi di lavoro, familiari, esistenziali dell'essere umano in generale e dell'essere umano nel ruolo professionale e/o manageriale come psicologo e psicoterapeuta anche di figure aziendali, l'Autore percorre il cammino di timori, ambivalenze, interrogativi che chi sente il bisogno di andare in psicoterapia spesso prova o si pone, e offre chiavi di lettura e consigli su come muoversi e cosa effettivamente chiedersi per fare la scelta giusta per sé. *Mille sono le strade che conducono alla psicoterapia* e parecchi sono i tipi di disagi che le persone possono provare e di cui è importante saper cogliere i sintomi di una qualche forma più o meno profonda de *La sofferenza mentale*, senza avere paura di chiamarla così.

Può essere utile a chi legge in cerca di risposte e delle opportunità che ha davanti (ma anche ai professionisti del campo psicologico) avere dei riferimenti sulle varie *Scuole di psicoterapia e cosa può funzionare o non funzionare di alcune terapie*. D'altronde, anche chi è già in un percorso di psicoterapia può trarre vantaggi dalla lettura di questo testo, soprattutto se ci si pone le domande su se e quando cambiare psicoterapeuta o come capire quando si è dentro dinamiche di violazione del setting: qui l'Autore descrive specifici elementi quali tratti e sintomi di ciò che non sta funzionando in termini di correttezza tra professionista e paziente.

Per questa ragione, anche la parte del libro dedicata a *Le qualità dello (o della) psicoterapeuta* è una valida bussola pure per cogliere in cosa consista realmente *Il mestiere di psicoterapeuta*, tra *normalità, miti e realtà*.

"Si tratta di essere psicoterapeuta, non di fare lo psicoterapeuta" (p. 122). È un'affermazione che rende l'idea dell'approccio e del senso etico dell'impostazione seria che chi opera in questo ambito dovrebbe seguire. Infatti, anche in questa professione i ciarlatani non mancano e specifiche pagine del libro aiutano a riconoscerli.

Insomma, Castiello d'Antonio con questo suo libro si cimenta con passione e attenzione su un terreno delicato, mette chi legge a proprio agio, anche descrivendo situazioni sottili, questioni complesse, con linguaggio comprensibile alla portata di tutti, e costruisce una narrazione con pagine dense, ricche, intrise di emozioni in cui anche chi ha dei dubbi a intraprendere un percorso di introspezione può trovare risposte chiare e profonde, ampie, di allargamento di visuale di sé e delle opportunità che - a propria misura - possono veramente cambiare e migliorare la propria vita.

E una volta presa la decisione sarà importante, appunto, *scegliere lo o la psicoterapeuta*.

Il libro (utile anche a chi vuole rileggere il percorso già concluso di psicoterapia, a chi è in cammino interiore per viverlo al meglio, a chi opera come professionista nelle relazioni di aiuto per guardare anche con altri occhi se stessi e il mondo dei pazienti) si chiude con la *Bibliografia*, con indicazioni su *La psicoterapia nei libri* e *La psicoterapia nei film*. Altri due sguardi che, in modo serio o sdrammatizzante, aiutano a riflettere e a scegliere.

P.S. I corsivi sono i titoli di alcuni Capitoli del testo.

Luciana d'Ambrosio Marri