

Jeffrey A. Kottler, Diane S. Blau

IL TERAPEUTA IMPERFETTO
Imparare dall'Insuccesso nella Pratica Clinica

Versione italiana di
Simona Volpi

Collana
PSICHE E DINTORNI



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma
tel./fax 0639738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl - Via Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2022

JEFFREY A. KOTTLER è uno degli autori più importanti nel campo del counseling, della psicoterapia, della salute, dell'istruzione e della difesa avendo scritto oltre 100 libri su una vasta gamma di argomenti. È stato counselor, terapeuta, supervisore e educatore per 45 anni, ha lavorato nelle scuole, in centri di salute mentale, ospedali, scuole di medicina, organizzazioni non governative (ONG), università, comunità universitarie, e privatamente. È il fondatore di Empower Nepali Girls, una fondazione che sostiene bambini a rischio. Ha lavorato come Studioso Fulbright, Docente Senior in Perù e Islanda, Professore in Nuova Zelanda, Australia, Hong Kong, Singapore e Nepal. È Professore Emerito di Counseling presso la California State University a Fullerton ed è Professore Clinico nel Dipartimento di Psichiatria e Scienze Comportamentali di Menninger presso il Baylor College of Medicine. <https://www.jeffreykottler.com>

DIANE S. BLAU è Presidente Emerito della Michigan School of Professional Psychology che ha co-fondato nel 1980. Per molti anni, ha svolto pratica attiva occupandosi personalmente di numerosi clienti. Prima di diventare Presidente nel 2012, ha ricoperto molteplici ruoli accademici e amministrativi presso la scuola. Ha collaborato con diverse Facoltà per sviluppare Master e programmi di Dottorato. È riconosciuta come un leader nel mondo della psicologia umanistica. Presenta spesso proposte sulle sue aree di competenza a conferenze professionali nazionali e internazionali. Fa parte del comitato esecutivo della Society for Humanistic Psychology (divisione APA 32) e del comitato consultivo dell'Istituto Esistenziale Umanistico dai quali ha ricevuto il premio Charlotte e Karl Buhler per contributi eccezionali e continuativi alla psicologia umanistica. <https://msp.edu/about/meet-our-faculty/diane-s-blau>

SIMONA VOLPI lavora come Psicologa Psicoterapeuta rogersiana individuale e di gruppo e Formatrice del Metodo Gordon in Ambito Adulti. Ha maturato esperienze significative nell'ambito della ricerca, della formazione e selezione del personale e della promozione della salute e del benessere. Attualmente svolge attività di consulenza, sostegno e psicoterapia per adulti, coppie, gruppi e propone corsi di formazione sulla comunicazione efficace e la gestione dei conflitti per migliorare le relazioni interpersonali.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

PREFAZIONE di Simona Volpi.....	VII
INTRODUZIONE di Jeffrey A. Kottler e Diane S. Blau.....	IX

PARTE PRIMA

L'ESPERIENZA DELL'INSUCCESSO IN TERAPIA

1. Cos'è l'insuccesso? Definizioni d'imperfezione.....	1
2. Paura e prevenzione dell'insuccesso in terapia.....	21
3. Difese inefficaci contro il fallimento	42
4. I vantaggi di affrontare l'imperfezione	58
5. Passi falsi ed errori dei principianti	76

PARTE SECONDA

COME ACCADONO GLI INSUCCESSI TERAPEUTICI

6. Come s'influenzano a vicenda le paure del cliente e del terapeuta	93
7. Le imperfezioni dei professionisti di rilievo	108
8. Cose che non funzionano: temi comuni	129

PARTE TERZA

INCLUDERE L'IMPERFEZIONE NELLE TERAPIE EFFICACI

9. Essere un terapeuta riflessivo	151
10. Imparare dal fallimento nella pratica terapeutica	164
 POSTFAZIONE. L'ESPERIENZA DI SCRIVERE QUESTO LIBRO.....	 175
BIBLIOGRAFIA	177

*Dedicato a te.
Che tu possa cogliere e accogliere
le tue imperfezioni.
Questo è il mio augurio
e la tua sfida.*

PREFAZIONE

di *Simona Volpi*

La storia di questa traduzione, del mio interesse per questa tematica e per la sua diffusione nasce qualche anno fa. Avevo concluso il quarto anno all'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona ed ero di fatto una Psicoterapeuta. Volevo dare una svolta alla mia vita lavorativa, dopo un'esperienza durata 16 anni nel campo dell'Aviazione civile. Ma sentivo il bisogno di fermarmi e riflettere. Era chiaro il mio interesse nel campo terapeutico, ma volevo conoscere aspetti che la preparazione teorica e il tirocinio non mi avevano ancora presentato. E come scrisse il fondatore del mio approccio terapeutico, Carl Rogers "I fatti sono amici" (1970).

Non sono una traduttrice. Eppure, mi proposi alla scuola di specializzazione per alcune traduzioni dall'inglese, tra cui "*Il terapeuta imperfetto*". Già dal titolo, sentivo mi apparteneva. Seppur non avessi ancora iniziato a svolgere a pieno titolo la mia professione, mi sentivo imperfetta. Leggendolo, sentii l'importanza e il potere di cogliere, accogliere e condividere le proprie imperfezioni, insicurezze, errori, manchevolezze, a tutti i livelli, professionale e personale. Questo avrebbe potuto darmi la possibilità di crescere, migliorare ed essere più efficace. Gli insuccessi, compresi e analizzati, avrebbero fatto parte della strada verso una maggior esperienza clinica. Dedicai mesi alla traduzione. Contattai l'editore e gli autori. Scoprii che in 30 anni, da quando scrissero il libro, divennero personaggi di spicco nel settore, Professori Emeriti, professionisti di spessore. Entusiasti del mio progetto, espressero la loro approvazione alla traduzione italiana.

Io ci credo. Credo nella virtù dei sentimenti di fallibilità, vulnerabilità, insicurezza, fragilità che sono in noi, come persone e come professionisti, e nella forza della condivisione. Dovremmo concederci di contattarli, in

modo autentico, congruente e non giudicante e condividerli senza timori. A volte non è facile, ma è estremamente proficuo.

Gli autori offrono a mio avviso un modello eccellente che invita a una riflessione sui processi terapeutici che non procedono o non terminano come ci si aspetta ed esorta alla fiducia che da tale analisi si possa acquisire un modo più efficace di far terapia.

Se avessi avuto io l'idea di scrivere *Il terapeuta imperfetto* credo non avrei trovato un modo e uno stile migliore di farlo.

Il mio sincero desiderio con questo lavoro è che il lettore possa essere indulgente con se stesso, esaminando onestamente le proprie imperfezioni, aprendosi all'esplorazione dei propri insuccessi per poi celebrarli come acquisizione di maggiore competenza personale e professionale.

INTRODUZIONE

di *Jeffrey A. Kottler e Diane S. Blau*

Il terapeuta imperfetto riguarda tutti noi che abbiamo scelto di lavorare nell'area delle professioni d'aiuto. Parla di come i terapeuti a volte si sforzino di raggiungere standard elevati ed irrealistici per sé e i loro clienti e cosa succede quando tali aspettative non vengono soddisfatte. Questo libro esamina la natura e l'impatto del fallimento sulla persona del terapeuta e sulla pratica della psicoterapia; ciò riguarda il principiante e il veterano. Questo libro parla dell'esperienza del fallimento, così come della paura del fallimento e dei nostri tentativi fin troppo umani di evitarlo.

Il terapeuta imperfetto ammette che tutti noi fin dall'inizio commettiamo errori di giudizio, sbagli e veri e propri abbagli in molteplici aspetti durante la carriera. Accetta che è normale fallire in vari livelli e in varie forme quando ci s'imbarca in un'impresa così rischiosa come la psicoterapia. E sebbene questo libro affermi che dovremmo imparare dai nostri errori e cercare di non ripeterli, sostiene anche che dovremmo essere più aperti verso le nostre imperfezioni. Dobbiamo promuovere, in noi stessi e negli altri, una tolleranza al fallimento che includa la volontà di ammettere gli errori, discuterne apertamente e vedere il fallimento come un'opportunità di apprendimento, un mezzo per diventare terapeuti migliori.

Il terapeuta imperfetto indaga più livelli. Esamina il fenomeno del fallimento in terapia attraverso l'esperienza personale, i rapporti clinici e la letteratura psicoterapeutica. Abbiamo inserito le nostre auto-rivelazioni per sottolineare la convinzione del bisogno e dell'efficacia di ammettere apertamente gli errori. Il libro presenta casi clinici di principianti ed esperti, ed esamina ciò che altri colleghi hanno scritto sull'esperienza del fallimento, per incoraggiare la discussione aperta che sosteniamo. Nel

farlo, il libro pone le basi per una comprensione concettuale dell'insuccesso che consentirà ai terapeuti, di qualsiasi *background* e orientamento, di valutare meglio il proprio lavoro e l'efficacia.

Perché un libro sul fallimento in terapia?

L'esperienza personale è stata lo stimolo per questo libro. Lavorando nel settore da diversi anni, eravamo abituati a clienti che abbandonano in anticipo, a forti resistenze e scoppi d'ira. Sebbene questi eventi abbiano generato disagio, preoccupazione e autoanalisi approfondita, abbiamo tenuto tali esperienze per noi. Avevamo paura di rivelare le nostre vulnerabilità, preoccupati di ciò che gli altri potevano pensare. Ovviamente, abbiamo ricevuto indicazioni su errori di valutazione e come evitarli. Ma le analisi delle variabili del terapeuta e/o cliente che abbiamo incontrato non ci hanno mai permesso di risolvere i nostri dubbi; i riflettori erano sempre "là fuori" piuttosto che sulle nostre intime esistenze. Per questo non abbiamo mai beneficiato di un esame personale sui nostri timori di fallimento o di come altri terapeuti hanno fronteggiato e affrontato i loro.

Abbiamo trattenuto paure tormentose fino a quando uno di noi ha sperimentato la perdita di un cliente suicida. In preda alla disperazione, nonostante il rischio di critiche, iniziammo a parlare di questa disgrazia e delle sue conseguenze. In effetti, entrambi, in momenti diversi, avevano subito questo colpo sconvolgente per la nostra armatura personale e professionale. Siamo stati consolati e confortati dalla rivelazione di questo e altri fallimenti, rafforzati dalla determinazione di utilizzare le nostre nuove scoperte con altri clienti.

Ci sentivamo determinati a difenderci da minacce future alla nostra autostima. E come molti percorsi, questo libro iniziò da una sfida personale di sistemare la misteriosa raccolta di tasselli e sentimenti. Nacque dalla frustrazione, dalla vulnerabilità personale, dal senso d'insicurezza, dall'esperienza di sentirsi soli con fallimenti e colpe professionali.

Panoramica dei contenuti

Il terapeuta imperfetto esplora diversi temi:

- I clinici vivono con le aspettative mai soddisfatte dei clienti, della società e di se stessi e lottano continuamente alla ricerca della perfezione.
- Gli errori terapeutici andrebbero portati alla luce. Dovrebbero essere affrontati onestamente e liberamente in modo che le realtà nel lavoro con i clienti possano essere rappresentate in modo più accurato. Ci sentiamo a disagio a discutere dei nostri fallimenti perché è così difficile trovare un ascolto non giudicante.
- La consapevolezza del fallimento non deve necessariamente portare al diniego, all'abbandono e a effetti devastanti a livello personale. Piuttosto, il fallimento può essere considerato un'opportunità di crescita per chi è abbastanza coraggioso e tollerante da guardarsi dentro.
- Più accettiamo le proprie imperfezioni, più siamo efficaci.
- Una valutazione onesta e scrupolosa dei propri limiti e delle questioni irrisolte conduce a maggior comodità e competenza professionale.
- Affrontare le proprie imperfezioni come terapeuti è la conseguenza più terrificante, e tuttavia il più grande beneficio, di lavorare in questa professione.

Il messaggio principale de *Il terapeuta imperfetto* è che, poiché i terapeuti non hanno sempre successo nei loro sforzi di aiuto, si devono occupare dell'insuccesso in modi che non minaccino l'autostima. L'esperienza del fallimento è universale, equivalente per principianti e veterani (sebbene sia di solito trattata diversamente). L'invito è: esaminare sia le proprie imperfezioni sia quelle degli altri terapeuti. E, da un'onesta autocritica,

diventare più efficace come professionista e più indulgente verso se stessi come esseri umani.

Il terapeuta imperfetto è diviso in tre parti, ognuna delle quali si fonda sulla precedente. La prima parte pone le basi per una comprensione generale del fallimento, com'è concepito, evitato, seppur possa essere istruttivo. Nel Primo Capitolo ci occupiamo della difficoltà nel definire l'esperienza del fallimento e dimostriamo come sia percepita in modo diverso da ogni professionista. Il Secondo Capitolo presenta le sei grandi paure che sperimentiamo passando da principiante a professionista esperto. Presentiamo le strategie per mantenere queste paure a distanza. Il Terzo Capitolo prosegue con una spiegazione più dettagliata delle difese dei terapeuti. Esaminiamo una vasta gamma di comportamenti inefficaci per evitare un onesto auto-confronto. Il Quarto Capitolo completa la riflessione mostrando come affrontare il fallimento e le imperfezioni possa produrre una crescita straordinaria. Offriamo esempi dal mondo naturale, dalla storia, dalla letteratura e da casi clinici per illustrare i modi in cui il fallimento può promuovere l'insight, aumentare l'intraprendenza e la resilienza e favorire una maggiore indipendenza e creatività.

Nella seconda parte de *Il terapeuta imperfetto* esploriamo le complesse dinamiche fra terapeuta, cliente, processo e variabili esterne che conducono a insuccessi terapeutici. Nel Quinto Capitolo esaminiamo gli errori dei principianti per ricordare ai veterani gli sbagli più comuni e diffusi. Per contro, i successivi due capitoli esaminano le imperfezioni dei clinici più esperti. Il Sesto Capitolo esplora come le lotte del cliente con l'insicurezza risuonano nei sentimenti d'inadeguatezza del terapeuta, creando un effetto interattivo in cui ciascuno fa scattare l'esperienza di fallimento dell'altro. Il Sesto Capitolo si conclude con la rivelazione dei nostri fallimenti, che offre esempi di come i sentimenti d'insuccesso sono elaborati a livello personale. Il Settimo Capitolo è una raccolta di altre informazioni aggiuntive dei più importanti professionisti nel nostro campo. L'Ottavo Capitolo comprende un'analisi di questioni che spesso provocano errori grossolani: interventi mal eseguiti o mal interpretati, rigidità, dubbi e controtransfert del terapeuta.

La terza parte de *Il terapeuta imperfetto* fornisce alcuni suggerimenti utili su come vivere in modo più produttivo con difetti e insuccessi. Esortiamo all'adozione di un atteggiamento flessibile e di uno stile lavorativo che consenta di essere più tolleranti, pragmatici e tuttavia auto-valutanti. Il Nono Capitolo rivela l'opportunità istruttiva di un esame delle proprie carenze. Incoraggiamo una posizione riflessiva che valuti e risponda alla vasta gamma di possibilità presenti durante ogni incontro terapeutico. Il Decimo Capitolo chiude il libro descrivendo le fasi che un terapeuta attraversa confrontandosi con i suoi difetti e i suoi insuccessi. Invitiamo i terapeuti a considerare il loro valore personale, le loro performance e sopportare le imperfezioni e superare gli insuccessi percepiti.

Riconoscimenti

Vogliamo elogiare il coraggio di quei teorici e professionisti illustri che hanno fornito le descrizioni dei loro casi d'insuccesso. James F.T. Bugental, Gerald Corey, Albert Ellis, Richard Fisch, Arnold Lazarus e Clark Moustakas si sono rivelati imperfetti, perdonando i loro errori, a volte disorientati e vulnerabili, ma sempre disposti a imparare e crescere. È da tale apertura che tutti noi possiamo imparare a gestire meglio i nostri insuccessi, accettando maggiormente i nostri limiti e diventando più qualificati negli interventi successivi.

Con gratitudine ringraziamo i numerosi terapeuti e studenti che hanno condiviso in modo toccante e con disponibilità le loro vulnerabilità con noi. Ringraziamo particolarmente la fiducia e la guida esperta di Gracia Alkema, nostro Editore alla Jossey-Bass. Siamo debitori a Albert Ellis, Barbara Okun e William Kouw, che ha revisionato il manoscritto e contribuito a dare forma all'assetto finale del libro.

Infine, vorremmo esprimere la nostra gratitudine ai nostri coniugi, Ellen Kottler e Larry Blau, per il loro incoraggiamento e supporto senza riserve durante questo progetto.