

## Una Psicoterapeuta a Londra.

*Paola Pomponi*

Qualche anno fa ho iniziato una nuova vita ed oggi mi ritrovo a praticare la professione di Psicoterapeuta a Londra. Non so esattamente come questo cambiamento sia iniziato. Forse l'avvicinarsi del fatidico cinquantesimo compleanno, forse altri fattori nella mia vita privata, fatto sta che ad un certo punto mi ha investita un irrefrenabile bisogno di ricominciare tutto da capo.

Ero arrivata a Londra per un anno sabbatico dopo la maturità con l'intenzione di poi tornare a Roma e iscrivermi alla facoltà di legge. Invece, travolta dalla *swinging London* degli anni settanta e dalla necessità di libertà ed indipendenza, a Roma non sono più rientrata se non per le vacanze e a distanza di tre decenni sono ancora qui.

All'inizio mi sono dovuta rimboccare le maniche, trovarmi un lavoro per pagarmi affitto e viveri. Presto sono stata in grado di aprire un'agenzia di viaggi che ho diretto con successo per un quarto di secolo.

Poi, inaspettatamente nulla sembrava più soddisfarmi. Con l'avvento della mezz'età e' iniziato un processo di introspezione e di auto-analisi. Una serie di domande esistenziali continuava ad affacciarsi nella mia mente e la necessità di trovarvi risposte diveniva di giorno in giorno più impellente.

Per farla breve, ho dovuto fare delle scelte. Scelte radicali. Ho venduto l'agenzia e mi sono iscritta all'Università per studiare Psicoterapia.

Ho scelto di studiare presso il Regent's College, al tempo affiliato alla City University, situato nel cuore di Regent's Park. Ora Regent's e' diventata un'università indipendente, la Regent's University. E' un college internazionale suddiviso in varie facoltà con delle ottime strutture e soprattutto un'ubicazione tra le più suggestive della città. Il parco circostante offre uno spettacolo naturale di incomparabile bellezza; ad ogni stagione i colori delle foglie cambiano e in primavera il famoso St' Mary's Rose Garden si incorona di centinaia di esemplari rari di rose dai colori sgargianti.

Qui in Inghilterra Psicologia e Psicoterapia sono due facoltà separate. La Psicologia offre uno studio teorico, basato sulla modalità medica e di ricerca e un approccio clinico che comprende diagnosi e investigazione tramite tabelle e questionari. La Psicoterapia comprende ovviamente una base di teoria psicologica, ma offre una preparazione pratica alla professione, basata sul dialogo, la famosa "*talking cure*". Il corso di laurea dura in tutto quattro anni, di cui due di lezioni e tirocinio e altri due dedicati al completamento del tirocinio e alla stesura della tesi. Inizialmente ho anche seguito un anno di *foundation*, ovvero un corso preliminare introduttivo per chi non e' sicuro della scelta del soggetto o e' un po' arrugginito in materia didattica.

Il corso di laurea e' suddiviso in moduli trimestrali che prevedono di solito, alla fine di ogni trimestre, la stesura di un tema su uno degli argomenti trattati, la stesura di un *case study*, basato sul tirocinio e una presentazione orale di fronte alla classe e agli insegnanti. Le ore di tirocinio sono supervisionate sia sul posto di lavoro sia nella scuola. Durante tutto il corso viene richiesta anche la terapia personale.

Durante i due anni dedicati alla stesura della tesi ho frequentato un corso avanzato di Psicoterapia Esistenziale che mi ha fornito un diploma di specializzazione in quella modalità.

Una volta conseguita la laurea e un minimo di 450 ore di tirocinio supervisionato, si può fare domanda per essere accreditati presso la BACP o la UKCP e una volta conseguita la

registrazione ci si può finalmente definire Psicoterapeuti e aggiungere tutta una serie di altisonanti acronimi al proprio nome.

Essendo di nazionalità italiana io lavoro sia in italiano che in inglese. Durante il tirocinio ho accumulato esperienza con svariate tipologie patologiche e ho partecipato ad un numero elevato di seminari, conferenze e corsi complementari.

Il mio indirizzo Esistenziale caratterizza il modo di rapportarmi con I miei clienti. Prima di tutto non mi propongo come qualcuno che “cura” o che offre soluzioni, ed e’ per questo che utilizzo il termine clienti e non pazienti.

Nonostante I miei clienti italiani si ostinino a chiamarmi “dottorressa” io non curo ne’ interpreto. Ciò che propongo e’ una terapia che si basa sul rapporto interpersonale terapeuta-cliente. Insieme analizziamo ed osserviamo I principi morali e filosofici del cliente in relazione a sé stesso, agli altri che lo circondano e al mondo nel quale egli vive. Il mio ruolo e’ di facilitare questa osservazione, sospendendo valutazioni e giudizi ed entrando a far parte del mondo del mio cliente, guardando quel suo mondo attraverso i suoi occhi e offrendo la mia esperienza empatica ed emotiva come parte della storia di quella persona, come testimone e compagna di viaggio.

E’ proprio questo incontro che produce punti di vista o sensazioni a volte contrastanti e dall’espressione delle nostre diverse esperienze nasce spesso una nuova comprensione della narrativa e del fenomeno che si sta osservando. Dal rapporto terapeuta-cliente spesso nasce una nuova filosofia di vita, una nuova comprensione e di conseguenza cambiamenti comportamentali. Credo che il nocciolo di tutto questo sia da trovarsi nel fatto che questi cambiamenti non sono il risultato razionale di qualcosa che si e’ appreso perché qualcuno l’ha detto o scritto, ma perché alla base c’e’ un’esperienza e un pensiero che appartiene e viene sviluppato dall’intimo del cliente.

E’ un lavoro che mi appassiona, che mi arricchisce e che mi porta ad un contatto intimo con la vita di altri e con il concetto di esistenza in generale.

Ho scelto di lavorare da casa. Non uso il tipico lettino freudiano, ma ricevo I miei clienti in un salottino tranquillo ed appartato, ma pur sempre parte della mia casa. Non nascondo I miei oggetti personali, ci sono quadri, libri e fotografie. Spesso tutto questo viene utilizzato nella terapia. Lascio che I miei clienti costruiscano la loro fantasia di me, della mia vita e della mia famiglia. E’ tutto materiale con cui lavorare, se e quando questo accade.

Mi sento a mio agio in questo mondo, incredibilmente mi ricordo tutto di ognuno dei miei clienti e I cinquanta minuti di prassi di solito volano via. L’altra vita che ho abbandonato e’ sempre parte di me, ma quando mi guardo indietro mi sembra di aver conquistato dei valori e una pienezza che durante la mia gioventù non erano presenti.

Chi dice che dai cinquanta in poi la vita e’ tutta in discesa può leggere la mia tesi che si intitola: *L’età delle opportunità? Uno studio della transizione nella mezz’età*. Per me l’opportunità’ era lì ad attendermi e mi sembra di averla presa al volo.

Paola Pomponi  
www.ppomponi.com  
Londra, Novembre 2009.

*La sottoscritta autorizza il CISP alla diffusione del presente articolo.*

*Paola Pomponi.*