

MODULO 4

Disperazione creativa

Esempio di colloquio per la pratica clinica

In questi dialoghi clinici sono state modificate alcune informazioni per mantenere la privacy.

Obiettivo didattico

Esplorare l'agenda del controllo con rispetto: che cosa la persona cerca di eliminare, che cosa ha provato, come ha funzionato e quali costi ha prodotto. La consapevolezza dei costi viene accompagnata da validazione e self-compassion, non trasformata in colpa.

Scenario

Francesca, 35 anni, teme di non dormire e controlla rigidamente sonno, alimentazione e attività. Ha ridotto uscite serali e viaggi. Quando dorme male, passa ore a cercare soluzioni online.

Dialogo

T: Quando dici "devo risolvere il sonno", quali sono i pensieri o i ricordi di cui vorresti sbarazzarti?

P: Del pensiero che domani sarò uno straccio, che rovinerò la riunione e che prima o poi non riuscirò più a lavorare.

T: E con quali sensazioni sei abitualmente in lotta?

P: Con la tensione quando vado a letto, il cuore che accelera e quella specie di allarme quando mi sveglio di notte.

T: Che cosa hai provato finora per ridurre, controllare, eliminare, evitare o ignorare tutto questo?

P: Di tutto: app, integratori, tisane, meditazioni, niente telefono, telefono con la luce rossa, letto sempre alla stessa ora. Controllo l'orologio, anche se so che non dovrei.

T: Proviamo a guardare con ordine i modi principali in cui hai cercato di controllare. Che cosa fai per distrarti e liberarti da pensieri e sensazioni?

P: Metto podcast, scorro il telefono o accendo la televisione. Se resto in silenzio sento subito l'allarme.

T: Quali alimenti, farmaci, integratori o altro assumi per evitare il disagio e sentirti meglio?

P: Tisane e diversi integratori. Li cambio appena leggo che qualcosa potrebbe funzionare meglio. Evito anche caffè, vino e certi cibi, soprattutto se il giorno dopo ho qualcosa di importante.

T: Che cosa eviti per evitare di soffrire?

P: Cene che finiscono tardi, concerti, viaggi e alberghi. Se ho una riunione importante, la sera prima non vedo nessuno. A volte cancello anche gli impegni del giorno dopo per paura di essere distrutta.

T: E in che modo usi la mente per cercare di risolvere o non sentire le emozioni spiacevoli?

P: Calcolo quante ore mi restano, ripasso la giornata cercando l'errore che mi ha agitata, pianifico la sera perfetta e cerco online nuove spiegazioni. Continuo a pensare che, se capisco la causa, finalmente controllerò tutto.

T: Quando hai messo in pratica queste strategie, com'è stato per te? Che cosa hai notato subito dopo?

P: Per un po' mi tranquillizzo. Se preparo tutto perfettamente penso: "Ecco, stavolta dormirò".

T: E che cosa è successo a pensieri e sensazioni a breve e a lungo termine? Sono scomparsi definitivamente?

P: No. Nel lungo sono diventata ancora più sensibile. Basta una cosa fuori posto e vado nel panico. Se mi sveglio alle tre penso subito che ho rovinato la giornata.

T: Sono emersi anche nuovi pensieri o sentimenti dolorosi?

P: Sì. Penso di essere incapace, di essermi rovinata la vita da sola e di essere diventata un peso per il mio compagno.

T: C'è qualche possibilità che tu possa allineare il set perfetto di soluzioni e, da allora in poi, non avere più problemi?

P: È quello che continuo a sperare. Però ogni soluzione dura poco e poi ne cerco un'altra. A dirlo così, non sembra molto possibile.

T: Guardiamo allora i costi. Quando hai fatto tutte queste cose, sei riuscita a coltivare ciò che è importante per te?

P: Sempre meno. Non viaggio più. Ho saltato il compleanno di una mia amica perché iniziava tardi. Il mio compagno va ai concerti senza di me.

T: La tua vita è aumentata o si è rimpicciolita?

P: Si è rimpicciolita molto.

T: Quando hai evitato e controllato in quel modo, hai agito come la compagna e l'amica che vuoi essere?

P: No. Sono spesso irritabile e parlo quasi solo del sonno. Mi vergogno a dirlo.

T: Quali altri costi hanno avuto questi sforzi, per la salute, le relazioni, il lavoro, il tempo o le cose che hai trascurato?

P: Passo ore a cercare soluzioni. Al lavoro controllo continuamente quanto sono lucida. Ho smesso di fare sport la sera e vedo meno gli amici. Mi sembra di aver sprecato due anni. Sono stata stupida a continuare così.

T: Vorrei fermarmi su questo. Non sei stata stupida. Dormire è importante, stare svegli è faticoso ed è normale non voler soffrire. Inoltre, molte strategie funzionano abbastanza nel breve periodo da spingerci a ripeterle, anche quando nel lungo restringono la vita.

P: *[si commuove]* Però avrei dovuto capirlo prima.

T: Che cosa diresti a qualcuno che ami, se fosse stato catturato nella tua stessa trappola per così tanto tempo e stesse provando quello che stai provando tu in questo momento?

P: Che ha fatto quello che poteva. Che era spaventato e cercava una via d'uscita.

T: Possiamo lasciare che quelle parole valgano anche per te, almeno per qualche secondo?

P: Ci provo.

T: Arriviamo allora alla domanda principale: quello che stai facendo funziona nel darti una vita ricca e piena di significato?

P: No. Mi dà un po' di sicurezza per un'ora, ma poi la mia vita diventa sempre più piccola.

T: Se funzionasse, avrebbe senso continuare. Visto che nel complesso non sta funzionando, prenderesti in considerazione qualcosa di diverso?

P: Sì, anche se la mia mente dice subito: "Se smetti di controllare, non dormirai più e crollerà tutto".

T: Questo ci indica il prossimo movimento della danza. Potremo osservare più da vicino quella regola, oppure partire da qualcosa che vuoi recuperare nella tua vita. Non dobbiamo decidere tutto adesso: possiamo verificare insieme quale passo apre più spazio.

Chiave di lettura

- Il dialogo segue la progressione: che cosa controllare o evitare, strategie tentate, funzionamento, costi, validazione e workability.

- Le strategie vengono esplorate nelle quattro famiglie: distrazione, alimenti o sostanze, evitamento e strategie mentali.
- La verifica distingue sollievo a breve termine, conseguenze a lungo termine, nuovi problemi e ricerca della soluzione perfetta.
- La validazione e la self-compassion arrivano quando la consapevolezza dei costi attiva vergogna e autocritica.
- La domanda finale non prescrive automaticamente l'accettazione: la risposta della persona indica il movimento successivo della danza.

Possibili variazioni

- Se la persona insiste sul bisogno di eliminare il sintomo, spostarsi temporaneamente verso valori o defusione anziché ripetere più forte lo stesso argomento.
- Distinguere le strategie di cura realmente utili dai comportamenti rigidi che hanno funzione di controllo.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Quali sono i pensieri o i ricordi di cui vorresti sbarazzarti?
- Che cosa hai provato finora per ridurre, controllare, eliminare, evitare o ignorare?
- Che cosa è successo a pensieri e sensazioni a breve e a lungo termine? Sono scomparsi definitivamente?
- La tua vita è aumentata o si è rimpicciolita?
- Che cosa diresti a qualcuno che ami, se fosse stato catturato nella tua stessa trappola per così tanto tempo?
- Quello che stai facendo funziona nel darti una vita ricca e piena di significato?
- Se no, prenderesti in considerazione qualcosa di diverso?