

MODULO 5

Contatto con il momento presente

Esempio di colloquio per la pratica clinica

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

Obiettivo didattico

Portare nella seduta ciò che la persona sta raccontando, usare il corpo e la relazione come fonti di informazione e allenare un'attenzione flessibile. Il contatto con il presente non serve a rilassarsi per forza, ma a vedere più chiaramente e scegliere.

Scenario

Paolo, 44 anni, racconta con tono molto controllato una discussione con il direttore. Il terapeuta nota che stringe la sedia e abbassa lo sguardo quando parla di essere stato corretto davanti ai colleghi.

Dialogo

P: Gli ho spiegato che il report era incompleto perché mancavano i dati degli altri. Lui ha detto che erano scuse. Fine.

T: Mentre dici "fine", noto che la tua mano stringe molto il bordo della sedia. Possiamo fermarci ed essere presenti a questo momento?

P: *[guarda la mano]* Non me n'ero accorto.

T: Che cosa stai vivendo adesso, proprio mentre ne parli con me?

P: Niente di particolare. Fastidio.

T: Va bene partire da "fastidio". Dove lo riconosci nel corpo?

P: Qui nelle braccia. Sono tese. E nella mandibola.

T: Possiamo notare i punti di contatto dei piedi a terra e, nello stesso tempo, lasciare che braccia e mandibola siano come sono per qualche respiro?

P: *[pausa]* Mi viene voglia di alzarmi.

T: Nota anche quella spinta. Se avesse una voce, che cosa direbbe?

P: "Vattene prima che ti umilino ancora".

T: Questa frase è comparsa anche durante la riunione?

P: Sì. Ho smesso di parlare.

T: È presente anche qui con me?

P: Un po'. Quando mi hai fatto notare la mano ho pensato che mi stessi analizzando, che avevo fatto qualcosa di sbagliato.

T: Grazie per avermelo detto. Cos'è appena successo fra noi?

P: Tu hai osservato una cosa e io mi sono sentito ripreso, come con il direttore.

T: Capisco. La mia intenzione era rallentare e vedere insieme che cosa stava accadendo, ma l'effetto è stato che ti sei sentito corretto. Come avrei potuto farlo in un modo più utile?

P: Forse chiedendomi prima se volevo fermarmi. Anche se poi l'hai fatto.

T: È una buona indicazione. Posso riprovare? Ti andrebbe di osservare insieme quello che succede dentro e tra noi, sapendo che puoi fermarmi?

P: Sì. Detto così è diverso.

T: Che cosa noti ora?

P: Le braccia sono ancora tese, ma ti sto guardando. E mi sento meno piccolo.

T: C'è qualcosa che vorresti fare in questo momento, qui con me, che nella riunione non sei riuscito a fare?

P: Dire che non ero d'accordo. Senza scappare e senza attaccare.

T: Vuoi provare a dirlo a me, come se per un momento fossi il direttore, restando in contatto con piedi, braccia e voce?

P: *[respira]* "Non sto cercando scuse. Posso assumermi la mia parte, ma ho bisogno che guardiamo anche che cosa mancava".

T: Che cosa noti mentre lo dici?

P: Il cuore forte. Ma sono ancora qui.

Chiave di lettura

- Il terapeuta collega narrazione, corpo e comportamento nel presente.
- La relazione terapeutica riproduce per un istante il pattern di essere corretto e ritirarsi; il terapeuta non lo interpreta dall'alto, ma chiede l'effetto del proprio intervento e ripara.
- L'esercizio nel presente apre a un comportamento nuovo e osservabile.
- "Sono ancora qui" segnala presenza e disponibilità, non assenza di attivazione.

Possibili variazioni

- Se l'attivazione è troppo alta, ampliare l'attenzione agli stimoli esterni e ridurre l'esposizione.
- Se la persona intellettualizza, chiedere con delicatezza che cosa sta succedendo tra terapeuta e paziente in quel momento.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Possiamo fermarci ed essere presenti a questo momento?
- Cosa stai vivendo adesso?
- Se quella parte del tuo corpo potesse avere una voce, cosa direbbe?
- È presente anche adesso?
- Cos'è appena successo fra noi?
- Cosa hai pensato e provato nel sentirmi dire questo?