

MODULO 6

Sé come contesto

Esempio di colloquio per la pratica clinica

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

Obiettivo didattico

Aiutare la persona a distinguersi dalle proprie descrizioni senza negarle, riconoscendo il punto di vista da cui pensieri, emozioni e storie possono essere osservati. Integrare osservazione di sé e presa di prospettiva flessibile.

Scenario

Giulia, 29 anni, dopo una separazione ripete: "Sono quella fragile; tutti prima o poi devono occuparsi di me". Teme che smettere di definirsi fragile significhi ignorare la propria storia.

Dialogo

P: Mia sorella aveva ragione: sono sempre stata quella fragile. Anche questa relazione è finita perché avevo troppo bisogno.

T: Quando dici "sono quella fragile", sembra una storia molto conosciuta. Quanti anni ha questa auto-narrazione, questa storia su di te?

P: Da sempre. Da bambina mi ammalavo spesso e tutti dicevano: "Con Giulia bisogna stare attenti".

T: Se io fossi stata lì, che cosa ti avrei visto fare, oltre a essere descritta come fragile?

P: Leggevo molto. Cercavo di non disturbare. Facevo ridere mio nonno.

T: Quindi c'era una bambina con un corpo che richiedeva cure, e c'erano anche curiosità, attenzione agli altri, umorismo.

P: Sì, ma la fragilità è rimasta.

T: Non voglio cancellarla. Ti propongo di osservare che "fragile" è una delle parole con cui hai imparato a raccontarti, non necessariamente tutta la persona che le sta ascoltando ora.

P: Mi sembra un gioco di parole.

T: Potrebbe esserlo. Verifichiamolo nell'esperienza. In questo momento c'è il pensiero "sono fragile". C'è anche tristezza, forse. Chi può notare questo pensiero e questa emozione?

P: Io, immagino.

T: Quell'"io" che nota era presente anche quando avevi dieci anni, anche se pensieri, corpo e situazioni erano diversi?

P: In un certo senso sì. Ricordo di guardare gli adulti e pensare che esageravano.

T: È interessante: già allora c'era una parte capace di osservare la storia che gli altri raccontavano su di te.

P: Non ci avevo mai pensato.

T: Se potessi guardare la Giulia di dieci anni dagli occhi della Giulia di oggi, che cosa vedresti?

P: Una bambina che cercava di essere facile da gestire. Non solo fragile. Era anche molto sola.

T: Che cosa vorresti dirle?

P: Che non deve sparire per non pesare. Che può chiedere senza diventare un problema.

T: E se la Giulia di dieci anni guardasse te oggi, che cosa potrebbe vedere che la storia "sono fragile" non racconta?

P: Che lavoro, vivo da sola, ho attraversato cose difficili. Che chiedo aiuto, ma non sono solo quello.

T: Com'è tenere la storia con un po' più di spazio attorno?

P: Non sparisce. Però non è appiccicata alla faccia come prima.

T: Da questo punto un po' più ampio, come vorresti muoverti rispetto alla separazione?

P: Vorrei parlare con gli amici senza presentarmi come il disastro da salvare. Dire che sto male e anche chiedere di fare qualcosa insieme.

Chiave di lettura

- Il terapeuta non sostituisce un'identità negativa con una positiva; amplia il repertorio e il punto di osservazione.
- La storia viene collocata nel tempo e nel contesto in cui è stata costruita.
- La presa di prospettiva connette sé come contesto, compassione e valori relazionali.
- L'esito è una maggiore libertà d'azione, non una nuova definizione corretta di Giulia.

Possibili variazioni

- Usare la prospettiva di una versione futura più saggia o di una persona significativa.
- Se le domande sull'osservatore risultano troppo astratte, partire da un'esperienza concreta di cambiamento nel corpo, nei ruoli o nei pensieri nel tempo.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Quanti anni ha questa auto-narrazione, questa storia su di te?
- Cosa ti avrei visto fare se fossi stato lì allora?
- Chi può notare questo pensiero, questa sensazione o questa emozione?
- Se il te di adesso guardasse il te di allora, cosa direbbe o farebbe?
- Cosa vedrebbe di te una versione più giovane di te stesso?