

## MODULO 8

# Accettazione

Esempio di colloquio per la pratica clinica

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

## Obiettivo didattico

Mostrare l'accettazione come disponibilità a fare spazio a esperienze interne quando ciò permette un'azione efficace e valoriale. Evitare di presentarla come rassegnazione, approvazione o metodo occulto per ridurre il sintomo.

## Scenario

Sara, 38 anni, ha perso la madre diciotto mesi fa. Evita la strada della casa materna, le fotografie e le conversazioni con la sorella perché teme di essere travolta dal dolore.

## Dialogo

**P:** Mia sorella vuole svuotare l'armadio di mamma. Io non posso. Se comincio a guardare quelle cose crollo.

**T:** Cosa provi riguardo a questo? Quali sensazioni fisiche noti e in quali parti del corpo?

**P:** Una pressione qui, al petto. Come se qualcosa spingesse da dentro.

**T:** E qual è il tuo impulso verso quella pressione?

**P:** Chiuderla. Distrarmi. Infatti non voglio parlarne.

**T:** Ha senso: è dolore, e il corpo cerca di allontanarsene. Che cosa perdi quando cerchi di non sentire?

**P:** Anche mia sorella. Ci sentiamo solo per messaggi pratici. E non parlo più di mamma con nessuno.

**T:** Quindi l'evitamento prova a proteggerti dal dolore e, insieme, ti separa da persone e ricordi importanti.

**P:** Ma accettare non significa arrendersi? Come dire che va bene che sia morta?

**T:** No. Non ti chiederei mai di considerarlo giusto o di volerlo. Qui "aprire" significa permettere al dolore di essere presente per il tempo necessario, senza aggiungere tutta la lotta per cacciarlo, se questo ti consente di prenderti cura di ciò che conta.

**P:** Ho paura che, se apro, non si richiuda più.

**T:** Possiamo fare un esperimento molto piccolo, non aprire tutto l'armadio. Ti andrebbe di osservare per pochi secondi la pressione al petto, sapendo che puoi fermarti?

**P:** Va bene. Pochi secondi.

**T:** Che caratteristiche ha la sensazione? Dove comincia e dove finisce? Ha confini definiti, cambia dimensione o si muove?

**P:** È larga. Sale verso la gola. Adesso pizzica agli occhi.

**T:** Possiamo creare un po' di spazio per questa sensazione? Puoi appoggiare una mano dove ti è più utile e trattarla come un ospite difficile che non hai invitato ma che è già entrato?

**P:** [pausa] Non mi piace.

**T:** Non deve piacerti. Stai notando qualche cambiamento?

**P:** Va a ondate. E mi viene l'immagine di mamma con il cappotto rosso.

**T:** Che cosa ti comunica questo dolore su ciò a cui tieni?

**P:** Che mi manca. Che non voglio perdere anche la storia che abbiamo avuto.

**T:** Se la pressione potesse venire con te, quale gesto ti permetterebbe di prenderti cura sia del legame con tua madre sia del rapporto con tua sorella?

**P:** Potrei chiederle di scegliere insieme solo tre cose dell'armadio, non svuotarlo tutto. E raccontarci un ricordo per ogni cosa.

**T:** Sei disposta ad avere un po' di dolore mentre fai quel gesto?

**P:** Disposta non è la parola che sento. Ma potrei provarci, se posso fermarmi.

**T:** Questo basta: disponibilità graduata, con scelta e confini. Non misureremo il successo da quanto poco dolore sentirai, ma da quanto riuscirai a restare in contatto con ciò che ami senza essere governata soltanto dalla fuga.

## Chiave di lettura

- Il terapeuta riconosce la funzione protettiva dell'evitamento e ne esplora i costi.
- Chiarisce esplicitamente che accettare non significa approvare la perdita.
- L'esperimento è piccolo, consensuale e interrompibile.
- Il dolore viene collegato al valore del legame e a un'azione scelta.

## Possibili variazioni

- Se l'apertura aumenta troppo l'attivazione, tornare a orientamento esterno, sé come contesto o regolazione interpersonale.
- Usare la metafora dei due lati della medaglia per collegare dolore e ciò a cui la persona tiene.

## Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Cosa provi riguardo a questo? Quali sensazioni fisiche noti e dove?
- Qual è il tuo atteggiamento nei confronti di questa sensazione?
- Che cosa perdi quando cerchi di non sentire?
- Che cosa ti sta comunicando questa emozione?
- Possiamo creare spazio per questa sensazione?
- Puoi trattare questa sensazione come un ospite?
- Sei disposto ad avere quel sentimento mentre fai ciò che conta per te?