

## MODULO 9

# Valori

Esempio di colloquio per la pratica clinica

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

## Obiettivo didattico

Distinguere valori, obiettivi, regole e desiderio di eliminare il dolore. Aiutare la persona a riconoscere qualità dell'azione e direzioni scelte, anche leggendo la sofferenza come segnale di ciò che conta.

## Scenario

Andrea, 33 anni, dopo un periodo di ansia sociale dice di voler "tornare normale" e trovare un gruppo di amici. Si propone obiettivi numerici, ma li abbandona quando non prova sicurezza o appartenenza immediata.

## Dialogo

**P:** Il mio obiettivo è avere almeno cinque amici veri. Finché non ci riesco, significa che sono ancora quello escluso.

**T:** Cinque amici è un obiettivo misurabile. Se li avessi, che cosa direbbe questo del modo in cui vuoi vivere le relazioni?

**P:** Che non sono solo. Che qualcuno mi cerca.

**T:** Senti la differenza tra ottenere che qualcuno ti cerchi e scegliere come vuoi stare tu con le persone?

**P:** Non molto. Se non mi cercano, che relazione è?

**T:** È una domanda legittima. Non tutto dipende da te. Possiamo però esplorare la parte che puoi incarnare, indipendentemente dal numero finale. Quali qualità vuoi coltivare come persona e come amico?

**P:** Presente. Uno che ascolta davvero. E anche spontaneo, non uno che calcola ogni messaggio.

**T:** Quali azioni e attività, nelle relazioni, ti fanno sentire vivo, attivo e soddisfatto?

**P:** Parlare di cinema, ridere, proporre qualcosa senza aver preparato ogni parola. Anche ascoltare davvero una persona, senza controllare continuamente come sto apparendo.

**T:** Quando immagini quelle qualità, che cosa noti?

**P:** Mi viene in mente un amico delle superiori. Con lui ridevo, proponevo cose. Poi ci siamo persi.

**T:** Che cosa c'era di vivo in quella versione di te?

**P:** Curiosità. Non pensavo sempre a come apparivo.

**T:** Oggi, che cosa fa la tua mente quando provi a muoverti verso presenza, spontaneità e curiosità?

**P:** Controlla se l'altro risponde abbastanza, se sono stato noioso. Se non risponde entro un'ora, cancello mentalmente la persona.

**T:** Qual è l'altro lato della medaglia? Da questo lato c'è il dolore dell'esclusione; dall'altro che cosa troviamo?

**P:** Che per me appartenere conta tantissimo. Non voglio relazioni di facciata.

**T:** Quindi sotto il dolore ci sono connessione e autenticità. Sono direzioni che puoi praticare anche prima di sapere se una specifica amicizia durerà?

**P:** Forse. Posso essere autentico e poi l'altro potrebbe non volermi comunque.

**T:** Sì. I valori non garantiscono il risultato e non proteggono dal rifiuto. Sono una bussola per scegliere il tuo modo di muoverti mentre il risultato resta incerto.

**P:** Questo è il punto che odio.

**T:** Lo immagino. E proprio perché la relazione conta, l'incertezza fa male. Se oggi scegliessi un gesto di presenza e curiosità, senza usarlo come test del tuo valore personale, che cosa potrebbe essere?

**P:** Scrivere al collega con cui ho parlato di cinema e chiedergli che cosa ha pensato del film. Non invitarlo subito a uscire per verificare se vuole essere mio amico.

**T:** Come cambierebbe il gesto se fosse guidato dalla curiosità invece che dalla necessità di ottenere una conferma?

**P:** Potrei mandarlo e poi tornare a quello che sto facendo. La risposta non diventerebbe una sentenza.

## Chiave di lettura

- Il terapeuta distingue l'esito "avere cinque amici" dalla qualità scelta "essere presente, spontaneo e curioso".
- La sofferenza viene usata per riconoscere connessione e autenticità, senza romanticizzarla.
- I valori non diventano una nuova regola morale né una garanzia di successo.
- Il gesto finale esemplifica il valore, ma non viene usato per testare il proprio valore personale.

## Possibili variazioni

- Chiedere come agirebbe una guida o una versione futura del paziente.
- Se emergono molti "dovrei", esplorare se il valore è scelto o guidato da conformità, paura e approvazione.

## Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Quali azioni e attività ti fanno sentire vivo, attivo e soddisfatto?
- Quali qualità vuoi coltivare come persona?
- Che tipo di persona vuoi essere nelle tue relazioni?
- Che cosa conta per te in questo?
- Qual è l'altro lato della medaglia?
- Se questo dolore fosse parte di qualcosa che ti interessa davvero, quale sarebbe?