

MODULO 12

Coreografia finale

Esempio di colloquio per la pratica clinica

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

Obiettivo didattico

Mostrare una seduta in cui terapeuta e paziente si muovono ciclicamente fra presenza, defusione, accettazione, sé come contesto, valori, azione impegnata e self-compassion. La relazione e i processi del terapeuta fanno parte della coreografia.

Scenario

Marta, 41 anni, coordina un piccolo team e assiste il padre anziano. Nell'ultima settimana non ha fatto la telefonata concordata per chiedere al fratello una divisione più equa dei compiti. Arriva dicendo di aver "fallito anche la terapia".

Dialogo

P: Non l'ho chiamato. Avevamo preparato tutto e non l'ho fatto. Ho fallito anche questo.

T: Noto che lo dici senza quasi respirare e che anch'io sento la fretta di cercare subito una soluzione. Possiamo fermarci ed essere presenti a questo momento?

P: Sì, anche se non c'è molto da capire. Sono la solita codarda.

T: Piedi a terra, il peso sulla sedia. Che cosa noti adesso nel corpo?

P: Un nodo alla gola e le spalle dure.

T: E la mente ti offre "sono la solita codarda". Possiamo riconoscerla come una storia, senza decidere subito se è vera?

P: È una storia che conosco bene.

T: Quanti anni ha questa auto-narrazione, questa storia su di te?

P: Da quando mio fratello diceva che io ero quella sensibile e lui quello pratico. Alla fine le cose emotive toccavano a me.

T: Se ci mettiamo per un momento dietro gli occhi della Marta di allora, che cosa vediamo?

P: Una ragazza che cercava di non far litigare nessuno. Se si arrabbiavano, pensava fosse colpa sua.

T: E la Marta di oggi che cosa vorrebbe dirle?

P: Che non deve tenere insieme tutta la famiglia da sola.

T: Come sarebbe lasciare che questa frase arrivi anche alla Marta seduta qui?

P: Mi fa venire da piangere.

T: Possiamo creare spazio per queste lacrime per qualche istante? Non sono un ostacolo alla seduta.

P: [pausa] Mi vergogno che basti così poco.

T: Che tono stai usando con te mentre soffri?

P: Quello di sempre: "Smettila, ci sono problemi veri".

T: Se una persona che ami fosse stanca, spaventata e divisa tra il padre e il fratello, le diresti di smetterla?

P: No. Le direi che è tanto da portare.

T: Puoi riconoscere, anche senza sentirlo completamente, che è tanto da portare per un essere umano?

P: Sì. Questo sì.

T: Torniamo alla telefonata, ma non per processarti. Che cosa volevi controllare o evitare non chiamando?

P: La rabbia di mio fratello. E il senso di colpa se mi dice che sono egoista.

T: Nel breve non chiamare ha evitato entrambi. Nel lungo che effetto ha?

P: Continuo a fare tutto io. Sono irritata con mio padre e poi mi sento una figlia orribile.

T: Quando non chiami, stai andando verso o via dal modo in cui vuoi essere figlia e sorella?

P: Mi allontana. Voglio prendermi cura di papà, ma non voglio diventare rancorosa. E con mio fratello vorrei essere onesta, non accomodante e poi furiosa.

T: Quindi sento cura, onestà e reciprocità. Quale di queste qualità vuoi portare nella prossima mossa?

P: Onestà, ma senza aggredire.

T: Che cosa ti dice la mente quando immagini di essere onesta?

P: "Penso che sei egoista. Ti lascerà sola con papà per punirti".

T: Da che cosa cerca di proteggerti?

P: Dal conflitto e dall'abbandono.

T: Possiamo ringraziarla per l'avvertimento e chiederci se consegnarle il volante sta costruendo reciprocità?

P: No. Costruisce silenzio.

T: Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione, restando allo stesso tempo onesta?

P: Non una telefonata a sorpresa. Potrei mandargli un messaggio: "Ho bisogno che fissiamo mezz'ora per dividerci gli impegni di papà. Per me non è più sostenibile così. Quando puoi?".

T: Mentre pronunci il messaggio, che cosa succede?

P: Il nodo sale. Vorrei aggiungere dieci scuse.

T: Possiamo lasciare il nodo e l'impulso a scusarti qui per un momento. Il messaggio, senza le dieci scuse, esprime la sorella che vuoi essere?

P: Sì. È chiaro, non cattivo.

T: Quando lo invierai?

P: Stasera dopo cena.

T: Quale sostegno ti serve prima e dopo?

P: Prima posso rileggerlo una volta sola e fare due minuti con i piedi a terra. Dopo chiamare un'amica, non controllare il telefono ogni trenta secondi.

T: E se tuo fratello risponde male?

P: Posso non rispondere subito. Notare la storia della codarda o dell'egoista, fare spazio al senso di colpa e poi scegliere come continuare.

T: Mi sembra una coreografia completa. E se stasera non lo invii?

P: Non voglio promettere che non mi criticherò. Ma posso notare la critica, capire che cosa mi ha bloccato e riprendere il passo domani, invece di dichiarare fallita tutta la terapia.

T: Questo è importante: l'impegno non è non deviare mai, ma tornare intenzionalmente alla direzione. Prima di chiudere, che cosa è stato più utile oggi?

P: Che non sei partita dalla telefonata. Prima avevo bisogno di sentire che non ero un caso perso. Poi il passo è diventato possibile.

T: Lo tengo a mente anch'io. La mia fretta di risolvere avrebbe potuto farci perdere la persona che doveva compiere il passo.

Chiave di lettura

- Il terapeuta si centra e nomina la propria tendenza a correre verso la soluzione.
- Dalla presenza passa a storia di sé, perspective taking e self-compassion.
- Esplora workability ed evitamento, poi chiarisce valori e formula un'azione specifica.
- Defusione e accettazione vengono incluse nella preparazione e nella gestione degli esiti.
- L'eventuale mancato completamento non diventa fallimento globale: è previsto il ritorno alla direzione.
- La verifica finale chiede al paziente che cosa ha funzionato nella relazione e offre al terapeuta un feedback sulla propria danza.

Possibili variazioni

- Chiedere al paziente di rappresentare la sessione sul Triflex e identificare i passaggi tra Essere presente, Aprirsi e Fare ciò che conta.
- Usare lo stesso caso per mostrare come una risposta diversa del fratello richiederebbe una nuova coreografia, non l'applicazione identica del piano.

Domande della danza utilizzate nel colloquio

- Possiamo fermarci ed essere presenti a questo momento?
- Che cosa ti sta dicendo la tua mente in questo momento?
- Quanti anni ha questa auto-narrazione, questa storia su di te?
- Se il te di adesso guardasse il te di allora, cosa direbbe o farebbe?
- Possiamo creare spazio per questa sensazione?
- Che cosa diresti a qualcuno a cui tieni profondamente e che sta lottando con lo stesso problema?
- Stai andando verso o via da ciò che conta per te?
- Qual è il più piccolo passo che potresti fare ora in quella direzione?