

Rosella De Leonibus

---

# PRENDERSI CURA

Accogliere, sostenere e co-creare  
attraverso la relazione psicoterapeutica

*Cittadella Editrice - Assisi*

---

capitolo quarto  
**Sostenere e condurre  
la relazione terapeutica**

Se io potrò impedire  
a un cuore di spezzarsi  
non avrò vissuto invano –  
Se allevierò il dolore di una vita  
o guarirò una pena –  
o aiuterò un pettirosso caduto  
a rientrare nel nido  
non avrò vissuto invano.  
*Emily Dickinson*

**Sostenere, nucleo della cura**

Cosa è, nel suo nucleo, il lavoro di cura in ambito psicoterapeutico?

Si tratta di costruire una relazione empatica orientata allo sviluppo della persona, di attivare passaggi di consapevolezza e di mettere in gioco episodi di contatto vivi, capaci di produrre quel *click* per cui si possa rimodulare una convinzione, sbloccare uno schema di azione, liberare una competenza bloccata, sviluppare una abilità di vita che era rimasta inesplorata. Si tratta infine di congedarsi, affidando alla persona la possibilità di gestire autonomamente le più ampie capacità di fronteggiamento che ha acquisito.

La presenza empatica di un terapeuta, una buona alleanza per il lavoro da svolgere, una relazione che scorre con un buon grado di sintonizzazione, che permetta di sperimentare abbastanza profondamente un'ampia gamma di emozioni, in un quadro di moderata attivazione, la possibilità di costruire un buon filo narrativo per queste esperienze e per quelle che sono state vissute fuori dal contesto terapeutico, e infine consolidare una buona capacità autoriflessiva: è questo il nucleo di ciò che ci si aspetta quando qualcuno si prende cura di noi a livello psicologico. Le emozioni e le modalità di fronteggiamento della persona devono essere messe in movimento in modo consapevole ed empatico, e si tratta di transitare da emozioni vissute come sintomi, disadattive e disfunzionali, a cui corrispondono modi di relazione col mondo inefficaci e insoddisfacenti, verso emozioni più adatte a sostenere lo slancio verso la vita, e verso schemi di relazione col mondo più fluide, più efficaci e meno stressanti. Si tratta anche, strada facendo, di cercare un modo utile per dare un esito agli "affari inconclusi" della vita, ai sospesi col passato, che appesantiscono l'esistenza e impediscono di costruire un buon contatto con gli altri e con il mondo. Si tratta quindi di sostenere la persona nella possibilità di accedere alle proprie risorse e mobilitarle verso uno scopo desiderabile.

Come si intuisce facilmente, non ci si occupa di eliminare sintomi né di prescrivere comportamenti. Occorre concentrarsi invece sull'osservare, nella cornice sicura della rela-

zione terapeutica, gli schemi interni che si attivano, quel che emerge degli esiti di esperienze di contatto disfunzionali, e costruire insieme un nuovo campo di esperienza che possa attivare modalità più articolate di rapporto nel mondo, all'esterno della stanza di terapia.

In fondo il lavoro da fare è questo: ricomporre le condizioni di quello che è un ambiente facilitante per la crescita umana, un ambiente con un livello ottimale di stress, cioè la situazione più favorevole per attivare la plasticità neuronale e l'integrazione, e favorire così il passaggio dalle nuove esperienze a nuove competenze, configurando una edizione più integrata e attualizzata dell'immagine di sé.

Consiste nel migliorare la capacità della persona di sostenere e gestire le emozioni e le frustrazioni, stabilizzare un sentimento di coerenza rispetto alla propria storia e un filo di continuità attraverso i cambiamenti. Costruire lo spazio per un nuovo futuro.

Come aveva dimostrato John Bowlby (1989), tutto quel che dà aiuto e sicurezza allo sviluppo di un bambino è altrettanto importante per rimettere in gioco quelle stesse possibilità di cui le antiche ferite hanno bloccato lo sviluppo. In primo luogo si tratterà di garantire al paziente una situazione di sicurezza, per poter mettersi in contatto con ciò che lo angoscia, lo limita o gli fa male. Poi, attraverso il rapporto vivo, autentico, attuale e presente col terapeuta, occorrerà imparare a riconoscere le sue modalità di stare nella relazione, coglierne la radice e rielaborare i passaggi che hanno ostacolato le

sue potenzialità, e infine sviluppare modalità più libere e più creative per la sua vita.

Nel percorso psicoterapeutico si attivano le stesse aree cerebrali che sono in gioco nelle esperienze primarie. L'accudimento primario, quello delle figure parentali rispetto al bambino piccolo, è capace di produrre un cambiamento evolutivo attraverso tre azioni: la sintonizzazione emotiva, la regolazione degli affetti e la co-costruzione dei significati. Per prendersi cura di una persona che soffre bisogna attivare una forma di esperienza con una struttura analoga a quella primaria, quando questa avesse lasciato carenze e avesse provocato dolore. Si parla la stessa lingua, in terapia, la lingua della relazione, del contatto che accoglie e del dialogo che stimola.

La American Psychological Association nel 2009 ha nominato un gruppo di lavoro a cui ha affidato l'incarico di valutare quali fossero i fattori di efficacia della psicoterapia, trasversalmente ai diversi metodi e alle varie teorizzazioni. Ne è emersa una serie di fattori che è molto interessante elencare in dettaglio: l'alleanza terapeutica è il primo fattore di efficacia nella terapia individuale, mentre nella terapia di gruppo è fondamentale la coesione. Le capacità empatiche del terapeuta sono cruciali, come la sua coerenza e la sua autenticità, con in più la sua disponibilità a riparare le tensioni e le rotture dell'alleanza col paziente. Infine, il consenso sull'obiettivo, la considerazione positiva e la conferma giocano anch'esse un ruolo importante (Norcross, Lambert, 2012).

Il legame tra paziente e terapeuta assomiglia molto, nella sua struttura, alla relazione di attaccamento, quella che si struttura tra la madre e il suo bambino. C'è lo stesso bisogno di vicinanza, c'è la protesta e il disappunto per la separazione, c'è la tranquillità di poter depositare sentimenti negativi ed esprimere in condizioni sicure anche ciò che comporta angoscia, colpa o vergogna, perché ci si può appoggiare al terapeuta, che farà da contenitore e da sostegno (Bowlby, 1989). In fondo al percorso c'è il potersi distanziare e autonomizzare per poter portare dentro di sé il valore terapeutico dell'esperienza vissuta.