

Brano estratto da

Prendersi cura. Accogliere, sostenere e co-creare attraverso la relazione psicoterapeutica di Rosella De Leonibus, Cittadella editrice, Assisi, 2017, pp. 85-86

Ascoltare le emozioni

L'ascoltare avviene attraverso tutti i sensi, dall'udito, *in primis*, fino alla vista e fino al senso cinestesico che, via neuroni specchio, lascia entrare nel sé del terapeuta la sensazione connessa a un cambiamento di postura, alla qualità di un microgesto della persona.

Avviene, l'ascoltare, anche lasciando spazio alle risonanze emotive, e qui c'è un lavoro preciso di distinzione, ciò che è mio e ciò che è tuo, ciò che è attivo ora e ciò che riemerge dal deposito dei ricordi richiamato da quanto ci siamo scambiati. Restituire ben distinte queste eco è forse la parte più delicata del lavoro di ascolto e quindi la più preziosa.

Delicata perché bisogna saper cogliere e restituire alla persona solo ciò che affiora dalle sue parole; non ciò che è già esplicito ed evidente – quello non ha bisogno di essere di nuovo verbalizzato – ma ciò che si affaccia, visibile appena, come un animaletto quando si avvicina verso l'ingresso della tana, titubante. L'ascoltare accogliente è accorgersi di questo, e metterlo in parole, le più semplici e le più chiare che sia possibile, senza aggiungere né andare oltre di un solo millimetro. È prezioso questo ascoltare in modo accogliente le emozioni che affiorano, perché rende riconoscibile e degno di attenzione quel moto dell'animo che altrimenti andrebbe forse perduto, dimenticato tra le altre cose della vita.

Un buon modo per questa pratica dell'ascoltare è usare immagini metaforiche. Se sono il più possibile vicine alle parole e al sistema di significati della persona, diventano straordinari ponti per comunicare.