

Rosella De Leonibus

PRENDERSI CURA

Accogliere, sostenere e co-creare
attraverso la relazione psicoterapeutica

Cittadella Editrice - Assisi

capitolo secondo

Terapèuein

Un mio me
soffre. Chi è? Chi scalcia sul fondo
di questo quieto piroscrafo. Giù
nella stiva il passeggero più vivo
batte i suoi colpi.
Chi lo tiene sepolto? E che cosa vuole
questo bastardo bambino che scalcia?
Nel fondo di me, un me soffre –
la sua bandiera stropicciata
non ha nessun vento.
È murato. Il bambino più vivo
murato sul fondo.
Con la sua magra manina
mi stringe il cuore al mattino
un poco stringe e duole.
Che cosa prometto quest'oggi al mio
prigioniero? Con quali parole false
lo tengo zitto per un giorno intero?
Mariangela Gualtieri

Curare o prendersi cura?

Il mio lavoro di cura ha un nome preciso, si chiama psicoterapia. In concreto, un giorno l'ho spiegato così ad una bambina di sei anni, curiosa del mio lavoro: «Le persone che hanno un problema, una sofferenza, una difficoltà con qualcuno o con la vita vengono da me, ci incontriamo un po' di volte e mi raccontano quello

che le fa soffrire. Io le ascolto, qualche volta le consolo, qualche volta piangono e si sfogano un po', qualche volta si arrabbiano e lasciano la rabbia qui da me, senza riportasela a casa, poi insieme cerchiamo un modo per stare meglio e avere di nuovo voglia di sorridere». La bambina, si chiama Carla e ora ha più o meno venti anni, concluse così:

«Ma allora tu metti le parole giuste nel cuore delle persone!».

«Le troviamo insieme le parole giuste, parole migliori per aiutarsi un po', dopo, anche a casa da soli».

Non credo di aver ancora mai letto nei vari trattati che ho studiato qualcosa di più bello e profondo: le parole giuste nel cuore delle persone. Il problema è: quali sono le parole giuste? Cosa significa psicoterapia?

Un secolo e passa di teorie fondate su intuizioni empiriche e sulla osservazione clinica sono state recentemente confermate dalle evidenze scientifiche: il lavoro psicoterapeutico modifica le connessioni neurali (Lazzari, 2013) e apre nuovi circuiti sinaptici nel cervello. Modifica la risposta allo stress, che si misura tramite la variazione della conduttanza cutanea e la variazione del tasso di cortisolo nel sangue o più semplicemente nella saliva. Come può la parola (e insieme alla parola, tutti gli altri linguaggi di cui l'umanità dispone per comunicare) curare la psiche? (Cozzolino, 2010).

Si tratta di costruire un dialogo fondato sullo scambio non solo di informazioni e racconti, ma anche di immaginario, emozioni, sensazioni,

aspettative, un dialogo abitato, dove ci sono tutte le persone intere, corpo, mente e sentimenti. Diventa uno scambio fondato sulla reciprocità, che produce cambiamento nella distinzione dei ruoli e dei bisogni. E diventa pratica clinica, e diventa prendersi cura.

Non si tratta di curare la malattia in senso oggettivo, il *disease* per gli inglesi, la patologia funzionale o organica oggetto della gran parte delle diverse branche della medicina specialistica. Si tratta di prendersi cura di quella che in inglese è denominata *illness*, l'esperienza di malessere per come la vive la persona, il disagio caricato di un vissuto, il disagio per come io lo sento, per come intercetta la mia esistenza, e per come gli do significato nella mia vita. Diventa prendersi cura, in contesti più allargati, anche dell'esperienza di *sickness*, la parte del malessere che intercetta le dimensioni sociali della persona, il suo ruolo nella comunità, le sue appartenenze e la sua vita di cittadina o cittadino, e il significato che quel contesto attribuisce a quella malattia. Curare, quindi, è una azione che attiene all'area del *disease*, mentre il prendersi cura è l'azione dialogante che include il processo e non solo il risultato, e riguarda *illness* e *sickness* (Acocella, Rossi, 2014).

Prendersi cura è l'azione che chiama in primo piano le possibilità di relazione e cambiamento di un organismo rispetto all'ambiente in cui vive, gli adattamenti creativi coi quali si costruiscono continuamente, nello spazio terapeutico prima, e nella vita concreta poi, nuove forme di presenza e nuove formule di esistenza.

Prendersi cura è collocarsi insieme al destinatario sul palcoscenico del cambiamento, e chiamare in campo la relazione come motore di questa trasformazione. Prendersi cura è l'azione che tiene conto della persona nella sua globalità: corporea, emotiva, intellettuale, sociale e spirituale (Masquelier, 2004).

Non si tratta tanto di mettere in atto delle tecniche o di trasmettere dei saperi, quanto di allargare il campo delle possibilità, aumentare la capacità di adattarsi agli altri o ad ambienti diversi, ritrovare libertà e responsabilità nelle scelte.