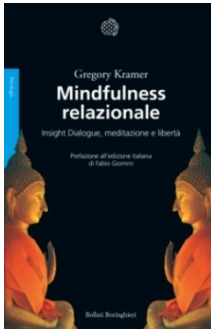


Istruzioni meditative per lo psicoterapeuta: un sostegno alla presenza dalla mindfulness relazionale di Gregory Kramer

Che in virtù della fiducia nella pratica io possa conoscere gli ostacoli che metto, in modo più o meno cosciente, alla liberazione della mente-cuore. Che io possa essere pronto a riconoscere la mia confusione, la mia paura e la facilità a credere a tutto ciò che la mia mente dice. Che io possa rivolgermi a questi ostacoli e trasformati in occasione di consapevolezza, di gentilezza amorevole e di compassione.

Corrado Pensa e Neva Papachristou



Infine, anche se potrà suonare strano, voglio ringraziare il Buddha (...) sono arrivato a vederlo come una figura profondamente umana, addirittura un amico.

Gregory Kramer

Questa ricerca si propone di esplorare i potenziali contributi della mindfulness relazionale alla psicoterapia, presentando una riformulazione in ottica costruttivista intersoggettiva delle sei istruzioni meditative dell'Insight Dialogue che possano rivelarsi spunti fertili per sostenere e affinare la presenza del terapeuta in seduta.

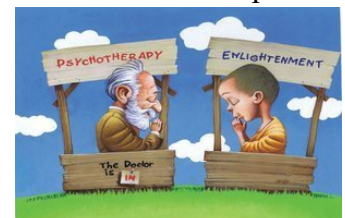
Per riuscire al meglio in questo scopo è necessario attingere a tutta la ricchezza del linguaggio specifico della psicoterapia e della tradizione buddista. Ci rendiamo conto che non sarà possibile in questa sede rendere giustizia al valore profondo di tutte le parole che utilizziamo, speriamo tuttavia di non sminuire in alcun modo la complessità dei loro significati, e che la comprensione del contenuto di questo lavoro al confine “tra due mondi” risulti accessibile.

1. Introduzione: la psicoterapia a lezione dal Buddha

È crescente un interessamento trasversale di molti psicoterapeuti e scuole di psicoterapia per la pratica meditativa personale (del terapeuta) e per l'utilizzo di pratiche meditative con i pazienti, tanto che la mindfulness inizia a essere un ingrediente prezioso della formazione degli psicoterapeuti, come avviene ad esempio nella scuola costruttivista Noûs di Milano.

La meditazione orientale buddista (anche nelle sue forme più occidentalizzate, laiche e divulgative) resta, nella sua semplicità, una *pratica*⁸ profondamente ardua da integrare nella propria vita, si tratta di un *cammino interiore* impegnativo, il paziente lavoro di una vita (proprio come diventare terapeuti sensibili e capaci), eppure può costituire un supporto cruciale e trasformativo per lo psicoterapeuta.

La nostra identificazione con il pensiero e le emozioni, il nostro ingombrante *ego*⁹ (*io-mio*¹⁰) così attaccato al piacevole e avverso allo spiacevole, perso in una costante lotta per trattenere ed evitare, affezionato alle proprie opinioni e a come vorrebbe che le cose fossero:



⁸ Sono riportati in corsivo nel testo tutti i termini provenienti dalle tradizioni buddiste, per consentire di contestualizzarne il significato, spesso complesso e differente dall'uso che se ne fa nel linguaggio corrente o in psicologia.

⁹ Con *ego* si intende il sé concepito come qualcosa di reale, solido e permanente. Nella tradizione buddista questa non è che una nostra “stretta”, inaccurata e fuorviante costruzione della realtà.

¹⁰ La formula *io-mio* esprime la forza di quella identificazione autoreferenziale con il proprio *ego*, che caratterizza la *mente-cuore non liberata*.

tutto questo è coltivato a livello sociale, culturale ed individuale nel mondo occidentale, e ci impedisce una *chiara visione* di ciò che c'è per come si presenta, intrappolandoci in un confuso “universo parallelo” fatto di *brama e proliferazione mentale*.

Se consideriamo il Buddha come il primo grande psicoterapeuta della storia (un costruttivista!), un uomo che per comprendere come ridurre la sofferenza psicologica utilizzò l'unico strumento che aveva a disposizione, l'osservazione della propria *mente-cuore*¹¹, sviluppando una pratica essenziale che allenasse a liberarsi non del disagio (dei sintomi), ma di ciò che stava a monte e lo nutriva (gli *inquinanti: attaccamento*¹², *avversione*¹³ e *ignoranza*¹⁴) è facile scoprire che la meditazione catalizza molti dei processi alla base del cambiamento, anche per come questo è inteso da molteplici modelli di psicoterapia, costruttivista intersoggettivo incluso. Il cambiamento dinamico, o movimento del sistema, come descritto da Cionini (2013), suppone uno stato finale diverso da quello iniziale, un equilibrio ricostituito in una nuova configurazione, con un aumento di complessità (differenziazione, integrazione e gerarchizzazione delle strutture) e di libertà (di movimento appunto): si aprono strade che non erano percorribili fintanto che il sistema si trovava bloccato in un cambiamento di tipo omeostatico. Una pratica lenta e difficile come la psicoterapia, quando va a monte del sintomo, a interrogare il senso emotivo-relazionale incarnato del disagio presente, si trova necessariamente a dover aiutare l'altro ad avvicinare la propria sofferenza: osservarla, comprenderla, accoglierla. È comune al *cammino interiore* della meditazione questo andare *contro corrente*, costruendo un'intimità con ciò che istintivamente rifuggiremmo in quanto doloroso, attraversare ciò che di più difficile si presenta, sostenuti dalla fiducia in una maggiore coerenza, presenza, autenticità e pace, possibili, raggiungibili. Psicoterapia e meditazione sono due mondi che si parlano intensamente e riccamente dunque, non a caso sono psicoterapeuti due dei maggiori studiosi e docenti di meditazione italiani, veri e propri riferimenti nel panorama nazionale: Corrado Pensa, junghiano, e Fabio Giommi, costruttivista. Professore di religioni orientali, presidente dell'Associazione Meditazione di Consapevolezza (AMeCo) e maestro di Dharma il primo, formatore di mindfulness e presidente dell'Associazione Italiana per la Mindfulness (AIM) il secondo, hanno curato la maggior parte delle introduzioni ai più importanti saggi riguardanti la meditazione tradotti in Italia. Lo stesso Pensa indicava alla casa editrice romana Astrolabio i testi buddisti che meritavano una traduzione italiana, quando ancora erano pochissimi i testi accessibili ai lettori italiani.

Negli Stati Uniti, autori come lo psicanalista Mark Epstein si sono soffermati a fondo sulla convergenza tra tradizione spirituale buddista e psicoterapia come strada di liberazione dalla sofferenza psichica attraverso l'autoconsapevolezza. Si vedano i due interessantissimi saggi “Pensieri senza un pensatore” e “Psicoterapia senza l'io” per Astrolabio. Il manuale “Le psicoterapie orientate alla mindfulness” (Edra) illustra le basi neurobiologiche e i contributi della ricerca sul tema, esponendo l'importanza della meditazione nel training dei terapeuti e le applicazioni cliniche con i pazienti. Questi sono solo due esempi di quel sottoinsieme ricchissimo di saggiistica e manualistica psicologica al confine tra questi due mondi.

2. Insight Dialogue: un'espansione relazionale alla pratica della meditazione buddista

Partendo dal presupposto che la *pratica formale*¹⁵ quotidiana nella tradizione buddista



Gregory Kramer

¹¹ In Pāli, lingua liturgica del buddismo Theravāda, il cuore e la mente sono una sola parola: *citta*.

¹² *Attaccamento* è voler trattenere ciò che ci piace.

¹³ *Avversione* è voler allontanare ciò che non ci piace.

¹⁴ *Ignoranza* è ignorare ostinatamente che nutrire *attaccamento* e *avversione* non è la via che conduce a pace e felicità.

¹⁵ La *pratica formale* di consapevolezza ha un tempo e un setting (silenzioso) dedicati. Sono *pratica formale* la meditazione seduta, la meditazione camminata, la scansione del corpo (o body scan) e l'hatha yoga.

è sempre una pratica individuale, e che richiede anni affinché i benefici e la presenza che ne derivano contagino poco a poco il resto della giornata di un meditante, iniziando quindi a permeare le sue relazioni interpersonali (riempiendole di quella *pratica non formale*¹⁶, che consente di fare di ogni momento della vita un momento di presenza), Gregory Kramer ha sviluppato un importante ampliamento della millenaria tradizione buddista, provando a costruire delle modalità di *pratica formale* non solitaria, bensì basate sulla relazione. Nell'arco dei ritiri che organizzava ha infatti iniziato a creare momenti di *pratica* in piccoli gruppi, nei quali si cercava di portare e riportare un'attenzione di tipo meditativo nel bel mezzo di situazioni di interazione e condivisione tra meditanti. Proprio le relazioni infatti sono l'ambito a cui è più difficile estendere i benefici di un'attenzione aperta e non giudicante. Quando entriamo in relazione il caos si fa istantaneo e massimo, le nostre abitudini potenti, il nostro passato a nostra insaputa si fa presente, e siamo subito persi in dinamiche automatiche che non ci lasciano molta libertà, né ci consentono di entrare davvero in contatto con noi stessi per come siamo, con gli altri per come sono e col momento presente per ciò che è. Le istruzioni meditative dell'Insight Dialogue perfezionate da Kramer sono scaturite dal tentativo di trovare qualcosa di semplice da ripetersi per guidare e ricentrare la propria mente in contesti altamente destabilizzanti come le relazioni umane. Sono sei (pausa, rilassa, apri, confida nell'emergere, ascolta in profondità e di' la verità) e di seguito le vedremo più in dettaglio applicate ad un contesto terapeutico.

L'intruso e il viandante allo stremo

La gentilezza amorevole, inoltre, rivela più a fondo quello che abbiamo nel cuore. Immaginiamo una luce posta all'esterno di una casa, collegata a un sensore di movimento. Se ci avviciniamo alla casa da intrusi avremo timore di essere visti e scapperemo via non appena la luce si accende. Ma se ci avviciniamo come viaggiatori in difficoltà che scorgono con sollievo nella luce ciò che fende l'oscurità, raggiungeremo direttamente la casa, senza difese. La verità è che siamo al contempo chi diffida e il viandante allo stremo. Possiamo concepire la luce della consapevolezza come un proiettore puntato sul male che ci ha invaso e che immaginiamo dimori in noi: è ciò che fa il più delle volte la mente abituale. Oppure possiamo fare della consapevolezza la luce della gentilezza amorevole, delicata e ospitale. Perché non incontrare e conoscere l'esperienza con calore? Nel bagliore dell'accettazione rilassata e amorevole il freddo viene riscaldato, lo strappo ricomposto, l'attaccamento rilasciato (...) l'amore avvicina la sofferenza. (Kramer, 2016, p. 175)



Questa metafora così semplice e chiara sembra descrivere quel lento cammino dalla paura dell'altro e del proprio mondo interiore verso la fiducia nei confronti dell'altro (terapeuta) e del proprio mondo interiore, fino alla tenerezza che abbraccia e scioglie la sofferenza consentendo il cambiamento. Proprio come la meditazione infatti anche la terapia “fa luce”, si veda ad esempio la metafora del palcoscenico utilizzata da Cionini e Mantovani (2016) per descrivere la dissociazione e l'obiettivo di un percorso terapeutico: arrivare ad illuminare e rendere parte del proprio spettacolo interiore tutte quelle parti di sé che sono state tenute in penombra o dietro le quinte, sacrificate per sentirsi al sicuro nell'ambiente nel quale si è cresciuti. E la luce si fa ancor più necessaria in quel “tra” intersoggettivo complesso e profondo nel quale il terapeuta deve essere aperto al proprio corpo e a quello dell'altro, alla propria mente e a quella dell'altro, al proprio sentire e a quello dell'altro, discernendo ciò che è solo suo da ciò che emerge da quel “noi” così sottile e misterioso.

¹⁶ La *pratica informale* può avvenire in qualsiasi momento della giornata senza che sia necessario alcun setting specifico, lo scopo è quello di generalizzare l'attenzione e la presenza esercitati durante la *pratica formale* al resto della propria vita, ovvero a tutto ciò che spesso facciamo in modo automatico e dissociato (es. mangiare, guidare, fare la doccia, ma anche stare in relazione con gli altri).

3. Le istruzioni meditative dell'Insight Dialogue nella relazione col paziente

Le sei istruzioni ideate da Kramer sono profondamente interconnesse, come se ciascuna illuminasse la stessa cosa, ovvero ciò che c'è nel momento presente, ma da un'angolazione lievemente diversa, evidenziandone un aspetto profondo, specifico e differente.

Richiamare interiormente tali istruzioni (prima, durante e dopo l'incontro col paziente) può costituire un'ancora per il ritorno a una maggiore lucidità nella relazione con se stessi e con l'altro. Ciò che ipotizziamo è che se frequentati, allenati e interiorizzati, questi inviti così semplici possano riportare il terapeuta dalla dimensione del fare (così invadente soprattutto in chi è alle prime armi) a quella dell'essere, richiamando la mente a un'apertura che accolga confusione, paura e tutti quegli ostacoli che si possono incontrare stando in relazione con sé e con chi ci chiede aiuto. Proveremo quindi a evidenziare le potenzialità di ciascuna istruzione nel qui e ora della relazione terapeutica nella cornice di un modello costruttivista intersoggettivo.

Pausa

La prima istruzione di mindfulness relazionale è un invito a fermarsi e ritrovare un baricentro semplice, essenziale, che ci permetta di non perdere l'equilibrio in presenza dell'altro e di tutti quei contenuti mentali (pensieri, opinioni, aspettative, emozioni) che il "noi" porta necessariamente in gioco. Tornare a sentire il proprio corpo, abitarlo consapevolmente, sentire il proprio respiro: corpo e respiro sono sempre con noi, sono sempre qui e ora. Poterli riportare in primo piano, riposare in essi: fare pausa.

Nel ruolo di terapeuti non è infrequente che ci si possa sentire "catturati" da uno stato di coscienza piuttosto "opaco" e "intorpidito", dal quale si stenta a stabilire un contatto "lucido" con l'altro e a muoversi con sintonia. Può essere il racconto del paziente, alcune sue modalità relazionali, o ciò che di nostro si muove in risposta a quel che ci viene portato, purtroppo è sufficiente un attimo per precipitare altrove, lontano da quel momento presente così prezioso di cui parla Stern (2005): il luogo della terapia, là dove accade tutto.

Pausa è una piccola istruzione precisa per scuoterci e riportarci a noi stessi, se non siamo con noi infatti lasciamo soli i pazienti e non possiamo aiutarli in alcun modo, poiché siamo il nostro unico strumento. Il Buddha parla della consapevolezza come di uno strumento le cui corde non devono essere né poco né troppo tese, pausa ci aiuta a prenderci cura della nostra presenza per ritrovare un equilibrio rilassato che non è né sforzo contratto e pedante, né rinuncia assente e distante. Ci riporta a sentire il nostro strumento, è la premessa basilare per tornare a suonare la danza intersoggettiva della terapia. Sentiamo di nuovo i nostri piedi, il suolo che li sostiene, possiamo fare il prossimo passo nell'unico momento che abbiamo, l'unico in cui siamo davvero vivi con l'altro, questo, lasciando sfumare sullo sfondo quell'ingombro onnipresente costituito dalla *proliferazione* di pensieri ed emozioni riguardanti passato e futuro (anche un minuto fa e tra un minuto infatti non sono adesso).

In fondo pausa è anche ciò che invitiamo i nostri pazienti a fare, abbandonare ogni tentativo di risolvere o di allontanare il dolore per stare con ciò che c'è e osservarlo in nostra presenza, sostenuti dal nostro sentire insieme a loro, che rende possibile esplorare anche i presenti più scomodi e difficili.

Il contrario di pausa sarebbe perdersi: assenza, mindlessness, impazienza, frenesia, caos, inconsapevolezza.

Rilassa

Sofferenza, disagio e confusione sono strettamente associate a uno stato di tensione sia muscolare che psicologico che si intrecciano, questa tensione "inonda" il campo tra paziente e terapeuta, che venga da uno, dall'altro o da entrambi, questa impossibilità di mollare e riposare con libertà nella presenza di sé e dell'altro, per come si è, è lo snodo centrale di ogni terapia. La guarigione è in

fondo un allentamento che apre alla possibilità di una più grande e costante rilassatezza serena, fiduciosa. Se le relazioni sono di per sé attivanti, e chi chiede aiuto porta sempre con sé una sofferenza relazionale viva nella stanza di chi tenta di aiutarlo, è cruciale che il terapeuta alleni un'abilità incrollabile di rilassarsi e ritrovare il proprio *agio*, affinché il campo intersoggettivo possa nutrirsi di questa calma. Si disinnescano così quei circoli viziosi che portano un'escalation di disagio (*dis-agio*) interpersonale, dinamica assai familiare per qualsiasi paziente. La comodità del terapeuta come presupposto all'*agio* di chi gli sta di fronte quindi, un "tra" positivamente "allentato" da chi guida, tornando e ritornando a rilassa. Proprio questa istruzione permette di ascoltare quanto il corpo e la mente siano contratti, e al notarli ecco l'invito ad allentare.

Kramer aggiunge altre tre istruzioni preziose e illuminanti, estensione e approfondimento di rilassa: accetta, ama e sciogli i vincoli. Il corrispettivo di rilassa per il corpo è **accetta**¹⁷ per la mente, la tensione della mente in effetti difficilmente risponde all'istruzione rilassa e per quanto l'allentamento del corpo aiuti, la *proliferazione mentale* rimane in parte inscalfibile. Accetta al contrario aiuta a fare un passo indietro rispetto all'*avversione* automatica che scatta quando in noi si presentano *eventi mentali* che non ci piacciono, consentendoci di osservare ciò che c'è mentre sospendiamo quella lotta per scacciarlo che ha l'effetto paradossale di mantenerlo ed esasperarlo. Il terapeuta rilassa il proprio corpo e accetta la propria mente per come è.

Ama sostiene e spalanca quella *gentilezza amorevole* implicita in accetta, quell'atteggiamento non giudicante alla base di qualsiasi gesto di cura che apre al cambiamento e a un certo senso di pace. Il terapeuta può amare ciò che gli accade dentro per ciò che è, abbracciarlo, abbracciarsi, essersi amico. Proprio questa vicinanza che possiamo darci trasforma ciò che c'è, consente all'esperienza di fluire spontaneamente verso qualcosa di diverso, di nuovo (rispetto ai vecchi processi che tendono dolorosamente a ripetersi in ciascuno di noi). Come quando in un momento di difficoltà lasciamo uscire il nostro pianto, accettando e amando le lacrime e i singhiozzi che ci scuotono, e proprio allora quel dolore che non volevamo tenere con noi si trasforma e fa spazio a sensazioni nuove, alle volte persino a qualche inaspettata nota di leggerezza e fiducia.

L'ultima istruzione contenuta in rilassa, **sciogli i vincoli**, allude proprio a un salto di libertà rispetto a tutte le stratificate abitudini costruite e consolidate dalla nostra *mente-cuore*. Slegarsi dal modo in cui funzioniamo è possibile solo maturando un lento percorso di *compassione* nei confronti di se stessi. Questo invito a sciogliere che poggia saldamente su accetta e ama è fiducia nel cambiamento. È questo che i pazienti cercano e temono: cambiare.

Rilassa contiene e riassume le dimensioni essenziali del cambiamento verso una minore sofferenza: poter calmare il corpo, poter sospendere il giudizio sulla propria mente (e il giudizio sul giudizio della propria mente), quindi osservare, accogliere e comprendere i propri processi emotivi e voler bene a quei modi di funzionare che troviamo e notiamo ancora e ancora, è questa calda gentilezza che scioglie, già niente è più come prima, questo contatto intimo con noi stessi ci cambia. La paura cede sempre più spazio alla possibilità di avvicinare se stessi costruendo un'intimità con la propria mente. Questi sono gli inviti impliciti che fanno da denominatore a ogni seduta, ma prima di essere in grado di rivolgerli in modo invitante e credibile ai pazienti è necessario esercitarli su di sé con fiducia e costanza, incarnandoli sempre più a fondo. In questo si passa gradualmente da un sapere a un saper fare, e solo infine a un saper essere: inizialmente sappiamo che dovremmo rilassarci, poi iniziamo a dirci rilassa in seduta, sempre più spesso, finché con gli anni non avremo sperimentato talmente a fondo il valore di questo invito che semplicemente "saremo" sempre più spesso terapeuti rilassati, che accettano ciò che gli accade dentro e lo osservano con gentilezza, sciogliendo i propri personali vincoli poco alla volta e sostenendo i pazienti nella stessa direzione.

Il contrario di rilassa potrebbe essere allarme: pericolo, difenditi, ansia, panico, fuga, congelamento, collasso. L'opposto delle altre tre istruzioni potrebbe essere: giudica/combatti/evita/rimuovi (accetta), odia/disprezza/punisci/umilia (ama) e consolida/irrigidisci i vincoli (sciogli i vincoli).

¹⁷ Al verbo accettare, che ricorre spesso nella saggistica sulla meditazione, può essere da alcuni preferito il verbo accogliere, per le sue peculiari sfumature di significato, è possibile infatti accogliere anche l'inaccettabile.

Apri

Se le prime due istruzioni sono prevalentemente rivolte a prendersi cura di ciò che accade dentro, nel tentativo di stabilizzare l'auto-contingenza¹⁸ (Beebe, Lachmann, 2014) del terapeuta su un livello intermedio¹⁹ saggio e posato, le altre aprono in modo più evidente al paziente. Se è premessa fondamentale radicarsi in sé con delicatezza, è poi conseguenza necessaria spendere questa presenza nel mondo, verso l'esterno, con l'altro, per l'altro. Apri estende la stessa consapevolezza attenta e gentile che abbiamo rivolto dentro, al corpo dell'altro, al viso dell'altro, al suo sguardo, alle sue parole, al suo paraverbale, alle emozioni presenti e a tutti quei processi che si possono cogliere al di sotto del contenuto di ciò che viene detto. Aprire occhi, orecchie, pancia e cuore, potersi sintonizzare su tutte le complesse frequenze in gioco su molteplici sottili livelli, ben al di là del linguaggio, nei misteriosi abissi dell'implicito. Aprirsi e aiutare il paziente ad aprirsi e ad "aprire" ogni parola, ogni episodio, ogni spiegazione precostruita per allargare e approfondire il contatto con la "consistenza" della propria esperienza soggettiva. Aprire per evitare l'errore dell'ovvio ed estrarre pazientemente senso da ogni dettaglio, come se incontrassimo tutto per la prima volta, domandandoci all'infinito - dentro - "che cos'è?", senza dare per buone le risposte che il paziente è solito darsi e darci, senza fermarci all'ultima risposta che ci siamo dati noi. Come una matrioska inesauribile: apri, apri, apri. Allargare e approfondire significa aiutare il sistema dell'altro a integrarsi e complessificarsi, scardinare vecchie costruzioni e abitudini, svelare connessioni imprevedibili, dischiudere emozioni dissociate, discendere pazientemente insieme la spirale del cambiamento, attraversando e riattraversando luoghi già visti con occhi sempre nuovi. Tutto questo è possibile solo se siamo capaci di rimanere aperti, ancora e ancora e ancora, tornare a riposare in apri.

Il contrario di apri è chiudi: dai per scontato, ritirati, disconnettiti, abbandona, perdi l'altro (non vederlo), perdi l'altro (non esserci).

Confida nell'emergere

L'*ego* (inteso sempre in senso buddista e non psicoanalitico) ci spinge spesso a metterci sotto pressione rispetto alla nostra prestazione come clinici, e per quanto possiamo sperimentare la natura controproducente di questo processo non è facile uscirne: dobbiamo riuscire bene nel nostro urgente compito di aiutare l'altro. Keith Johnstone, noto pedagogo nel mondo dell'improvvisazione teatrale, al contrario, era solito incoraggiare i propri attori in modo alquanto controintuitivo prima che salissero sul palco, al motto di: "Siate banali, siate mediocri e fallite felicemente". Queste parole colpiscono nel vivo il nostro *ego* di terapeuti se le immaginiamo applicate al nostro lavoro, eppure contengono qualcosa di terapeutico: legittimando tutto ciò che cerchiamo di evitare, ci consentono di spendere tutte le energie e l'attenzione che andavano sprecate in tale intento altrove, ovvero nella relazione con l'altro. Nell'improvvisazione teatrale come in terapia (anche la psicoterapia si improvvisa nell'imprevedibile momento presente) la priorità assoluta è prendersi cura del compagno in scena (del paziente in studio) e non del pubblico (del giudizio nostro o dei nostri supervisori) o della riuscita della storia (la riuscita della terapia). Cosa accadrebbe se l'energia che il mio *ego* investe a preoccuparsi di quanto sono bravo come terapeuta e del successo della terapia che sto conducendo (attenzione su di me) potesse essere dedicata a essere presente con il paziente (attenzione sull'altro e sul "tra")? Che indirettamente e con successo andrei a investire tutte le mie energie proprio sull'unica cosa che può assicurarmi le altre due, poiché ne è la base. La stessa cosa

¹⁸ La relazione temporale tra un comportamento e quello immediatamente successivo della persona stessa, definisce il grado di stabilità e prevedibilità dei propri ritmi comportamentali nel corso del tempo.

¹⁹ Un livello intermedio di contingenza lascia più spazio all'iniziativa, alla flessibilità, a "diverse possibilità" di costruire la relazione e riparare le rotture, è ottimale per lo sviluppo di una sensazione di maggior sicurezza nella relazione. Un'auto-contingenza bassa corrisponde invece a un'eccessiva instabilità e mutevolezza del proprio comportamento, mentre un'auto-contingenza elevata a un'eccessiva stabilità e fissità.

accade nell'improvvisazione teatrale: se mi prendo cura del compagno in scena (l'unico aiuto che ho, altrimenti sono solo) la storia scaturisce spontaneamente dalla nostra presenza rilassata e sollecita, il pubblico sarà coinvolto dalla nostra connessione, curioso di che viaggio potrà fare questa relazione emergente.

In terapia è il paziente l'esperto dei contenuti, colui che porta il problema e spesso sceglie su cosa lavorare in ciascuna seduta, rispetto a tutto questo non abbiamo alcun controllo, ciò che ci compete è il metodo col quale guidiamo l'esplorazione condivisa, eppure questo deve costantemente accomodarsi e assimilare ciò che viene dall'altro in una complessa danza improvvisata nella quale la sintonia è tutto. Confida nell'emergere sostiene una profonda, aperta e attenta sintonia con l'altro in assenza della "forza di gravità" esercitata dall'ansia da prestazione. In assenza di "gravità" diventa possibile stare nel vuoto come inteso da Cionini (2013, pp. 185-186), sospesi insieme in tutte quelle zone inesplorate e misteriose del mondo interiore del paziente. Solo la fiducia nella fertilità di questo spazio solo apparentemente vuoto consente di accorgersi di quanto prezioso senso sia sotto i nostri occhi, se non siamo troppo intenti a "fare bene" inseguendo il cambiamento che tanto ci preme. Confida nell'emergere è un atto di fede: è possibile fare un viaggio spontaneo con l'altro negli angoli più bui e sconosciuti del suo universo emotivo, sospendendo il fare, scandagliando il silenzio con fiducia, per poter finalmente sentire tutto ciò che è così difficile ascoltare: l'eco sorda degli episodi dimenticati, le sensazioni delle parti dissociate, il grido muto del trauma relazionale, la traccia del passato che addolora il presente.

L'ego del terapeuta spinge inoltre a essere più marcatamente direttivi, psicoeducativi e a dare al paziente il "viaggio già fatto", questo può aiutare a provare una soddisfazione superficiale a fine seduta, tuttavia, nella misura in cui il paziente viene messo nella posizione di spettatore, piuttosto che di protagonista del lavoro interiore, non vi può essere che un cambiamento superficiale.

Solo ciò che viene dal paziente genera cambiamento profondo, ciò che emerge, ciò che aiutiamo a emergere, ciò che confidiamo possa emergere. I terapeuti alle prime armi chiedono spesso a quegli esperti delle ricette precise da poter applicare in modo infallibile, la parola più ricorrente nella risposta dei maestri è "dipende": dipende da chi, dove, quando, a che punto del percorso, eccetera eccetera. Ovvero dipende dal momento emergente, da ciò che c'è. Se non ci si può riposare nell'emergere con un principio (inizialmente anche incerto) di fiducia, non ci si può fermare, rilassare e aprire, si perde chiarezza e consapevolezza, si finisce intrappolati nell'egocentrica montagna russa del dover riuscire e voler eccellere, che ci fa presto precipitare nel senso di impotenza e nella disperazione, sensazioni così travolgenti da impedirci di soffermarci su ciò che non sta funzionando, e su come poter funzionare meglio insieme all'altro. Confida nell'emergere è un invito ad aggirare questo ciclo infernale che blocca la crescita e fa da prologo al burnout.

Il contrario di confida nell'emergere è fai tutto tu e fallo bene (la negazione dell'intersoggettività): controllo, prestazione, egocentrismo, onnipotenza.

Ascolta in profondità

Questa istruzione può sembrare forse la più banale per chi si occupa di psicoterapia, diamo per scontato che sia il nostro lavoro e che se l'abbiamo scelto siamo bravi ad ascoltare in profondità, non abbiamo certo bisogno di ricordarcelo. Eppure al ripeterci queste parole potremmo scoprire che spesso siamo ipnotizzati dal contenuto del racconto dei nostri pazienti, travolti e invischiati o anestetizzati e spenti dal campo relazionale che portano nella stanza. Ascolta in profondità è un invito a non dare per scontato di star già ascoltando in profondità, insinua un sano sospetto e apre la possibilità di risvegliarci a tutto ciò che di incarnato, sottile, implicito, assurdo si sta manifestando in noi, nell'altro e "tra". Quali sensazioni sento nel corpo a un ascolto profondo, e cosa potrebbero dirmi? Cosa mi sta realmente dicendo l'altro se ascolto in modo meno superficiale? Cosa potrebbe dirmi ciò che l'altro mi sta dicendo sul suo modo di funzionare? Cosa sta accadendo realmente tra noi in questo momento?

Solo ascoltando più in profondità è possibile sentire la forza dei processi che agiscono al di sotto dei contenuti. Solo ascoltando più a fondo di quanto stiamo facendo è possibile cogliere i processi collusivi in atto, iniziare a gestirli, allenarsi a tornare e ritornare a una relazione che sia davvero terapeutica dopo ogni deragliamento. Solo ascoltando più in profondità è possibile notare quelle incongruenze che sono spiragli sulle parti dissociate dal paziente, i “picchi del poligrafo²⁰” della metafora di Cionini e Mantovani (2016). Solo ascoltando con la pancia più profonda che abbiamo è possibile dissociarsi con il paziente, condividere quei momenti di connessione emotiva profonda che costituiscono la validazione più potente che ci sia. L’altro può sentire che sentiamo quello che sta sentendo: quell’esperienza soggettiva è legittima ed è qui ora che risuona tra noi. Quando in seduta ci sono quattro occhi lucidi e lunghi silenzi pieni stiamo ascoltando in profondità, insieme: l’esperienza più dolorosa e bella che ci sia, un momento di vero incontro nella difficoltà.

Ascoltarsi in profondità è fondamentale per accorgersi di ciò che è solo nostro e non stiamo riuscendo a lasciare da parte, o che emerge sollecitato da specifici “tra”, per quanto attinente solo alla nostra storia di sofferenza relazionale. Accade costantemente in terapia, e domandare dentro di dare ascolto profondo alle nostre sensazioni è un modo di prenderci cura di quello che sentiamo, di quello che c’è in questo momento. Anche il vissuto più difficile se profondamente ascoltato, con apertura e accettazione amorevoli, cambia, è quella magia umana possibile che ci è data di fare con i pazienti, se e solo se - prima e nel frattempo - impariamo a farla anche con noi stessi.

Il contrario di ascolta in profondità è hai già capito tutto: quello che viene detto è quello che viene detto, è tutto piuttosto semplice, chiaro, superficialmente intuibile, non c’è altro oltre, sotto, dietro, a monte, è tutto qui.

Di’ la verità

Quest’ultima istruzione è forse la più spinosa in terapia, sicuramente la più fraintendibile e delicata, è necessario interpretarla con cura per evitare che possa spingerci in direzioni tutt’altro che terapeutiche.

Se la si pensa rispetto a se stessi, come un incoraggiamento - dopo aver ascoltato in profondità cosa di solo nostro ci si stia agitando dentro - a integrare fino in fondo questo vissuto con onestà nei nostri stessi confronti (ovvero evitando di ricorrere a processi dissociativi), di’ la verità può sostenere un passo ulteriore verso la possibilità di riposare “fra gli spazi²¹” (Cionini, Mantovani, 2016; Bromberg, 2011) aprendoci con trasparenza al conflitto tra le nostre parti, tutte presenti, sotto la luce della consapevolezza. Questo processo è però possibile dopo un lungo percorso personale che abbia portato a un certo livello di interiorizzazione del processo terapeutico, ed è opportuno che venga tenuto in standby in seduta per essere approfondito quando si è soli, visto che parliamo di attivazioni personali del terapeuta.

Rispetto alla relazione col paziente invece di’ la verità può essere un incoraggiamento a rimandargli ciò che vediamo accadere nel suo corpo, nel tono della sua voce, o nel suo discorso (incongruenze, assurdi), per aiutarlo a notare e approfondire tutto questo. Anche quando ci dissociamo col paziente, una self disclosure in un momento di risonanza profonda, con la condivisione di qualcosa che sentiamo che stiamo sentendo insieme, è un dire la verità che valida l’esperienza dell’altro. Una volta che l’alleanza terapeutica è sufficientemente salda, stare sulla relazione e lavorarci insieme per comprendere il “tra”, provando ad esplicitare i processi che si stanno manifestando, è un altro tentativo di dirsi la verità terapeutico. Di’ la verità può sostenere anche piccoli momenti chiave di psicoeducazione rispetto al tema del trauma, della dissociazione, della mancanza di strumenti di comprensione nell’infanzia (ecc. ecc.), che facciano da base comune di senso per condividere la

²⁰ Elementi “strani” o “assurdi” che emergono dal verbale, dal paraverbale o dal non verbale del paziente, e che possono segnalare l’“intromissione” di altri e diversi stati del Sé rispetto a quello presente immediatamente prima. Se immaginiamo ciò che il paziente sta esprimendo come il tracciato di un poligrafo, il terapeuta può notare dei picchi fuori contesto su cui è importante soffermarsi per indagare la verità soggettiva di quel particolare stato del Sé.

²¹ Nella dizione originaria di Bromberg, ripresa da Cionini e Mantovani: “stare tra gli spazi”.

direzione della nostra esplorazione con il paziente. In alcuni momenti più avanzati della terapia nei quali il bagaglio condiviso che sostiene la relazione è grande, e la comprensione del paziente è più ampia e profonda, può avere senso anche aggiungere qualcosa che il paziente non è in grado di dirsi, che lo aiuti a sentire come stanno insieme alcuni pezzi della sua vita, per quanto sia sempre preferibile guidarlo in modo che possa arrivare da solo a sentirlo e dirselo.

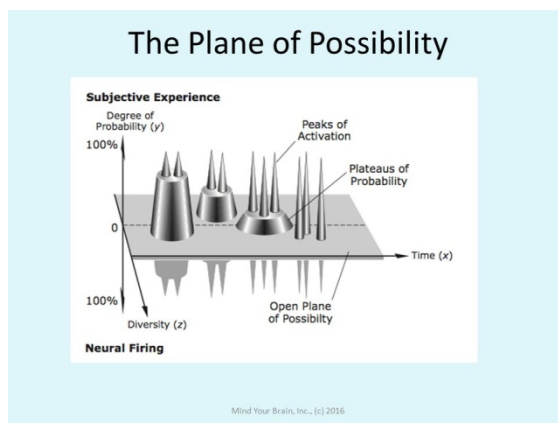
Per non essere fraintesa questa istruzione deve scaturire sempre da un atteggiamento interiore di *gentilezza amorevole* e sollecitudine delicata, se si stanno tenendo a cuore tutte le istruzioni precedenti e si sta considerando il setting specifico nel quale ci troviamo a muoverci (molte cose è inutile se non dannoso dividerle col paziente), di' la verità può sostenere quella parte di calibrazione della minaccia così fondamentale affinché ci sia un movimento terapeutico. Soprattutto se tendiamo a far molta fatica a minacciare sufficientemente i nostri pazienti, può avere senso domandarci quale "verità" pensiamo che potrebbe essere terapeutico iniziare a mettere in gioco nella relazione con l'altro e come mai per noi sia difficile farlo.

Il contrario di di' la verità può essere colludi: dissocia, evita, non minacciare affatto.

4. Conclusioni

Ne Il Terapeuta Consapevole Siegel (2014) offre un'acuta rappresentazione grafica dell'esperienza soggettiva (e dell'attività neurale interrelata che parallelamente ha luogo nel cervello) nella quale l'asse x rappresenta il tempo, l'asse y la probabilità che si verifichi un determinato evento mentale, e l'asse z la diversità, ovvero, in un certo senso, la libertà di discostarsi dai nostri processi ricorrenti, dalla tendenza a fare esperienza del mondo in modo simile a come ne abbiamo fatto esperienza in passato. La meditazione relazionale può aiutarci come terapeuti ad allenare la nostra capacità di fare ritorno, dai plateaus²² nei quali più probabilmente ci troviamo (ad esempio uno stato d'animo

ansioso e preoccupato dalla performance, che prelude a uno spettro di esperienze soggettive e conseguentemente di possibilità intersoggettive più ristretto) e dai nostri picchi di attivazione²³ (ad esempio: "non sono in grado", "non so cosa fare", "chiedo come si sente" senza che questa domanda sia sintonizzata con ciò che sta accadendo) al piano aperto delle possibilità, quello spazio libero da condizionamenti nel quale la meditazione ci aiuta a riposare. Facendo **pausa, rilassa, apri, confida nell'emergere** stiamo imparando a lasciare andare il modo in cui ci siamo costruiti (i processi stretti del nostro sistema autopoietico) per dimorare in uno spazio più ampio, nel quale c'è più pace, attenzione e cura per noi e per l'altro, dal quale possiamo **ascoltare in profondità** il complesso e fragile "tra" che ci connette e, abbassato il rumore di fondo della mente del terapeuta, aiutare l'altro a comprendere i suoi processi (i plateaus ricorrenti²⁴), il senso della sua esperienza soggettiva (i picchi di attivazione), ad ascoltare il suono di tutte quelle **verità** soggettive che erano



²² Dal piano delle infinite possibilità di una mente completamente aperta e rilassata l'esperienza soggettiva emerge in termini probabilistici per ciascuno di noi, i plateaus rappresentano quei sottoinsiemi di esperienze che sono più probabili per ciascuno. Più sono alti e più aumenta la probabilità che uno dei punti di quei plateau (e non un altro punto qualsiasi del piano) diventi un picco di attivazione; più sono stretti più è ridotto il sottoinsieme di picchi di attivazione probabili (rispetto agli infiniti punti del piano).

²³ I picchi di attivazione sono momenti nei quali si realizza una specifica esperienza soggettiva, il punto esatto del piano delle possibilità corrispondente a tale esperienza ha il 100% di probabilità di verificarsi in quel momento.

²⁴ Si può ipotizzare che i nuclei di sofferenza intersoggettiva di una persona siano dei plateaus di vissuti impliciti che si riattivano nel presente limitando le possibilità di esperienza di me con l'altro.

coperte dal frastuono della sua mente agitata, e che con il procedere della terapia possono iniziare a farsi avanti, dirsi e udirsi. Possiamo invitare noi stessi alle sei istruzioni mentre implicitamente invitiamo l'altro a fare altrettanto, affinché impariamo insieme ad esserci, proprio dove è più difficile: nel mistero del noi presente.

Forse approssimarsi al nirvana di cui parla il Buddha significa allentare i vincoli che la nostra storia familiare (cosa ci siamo trovati a sentire di poter essere) e le nostre abitudini culturali (così povere di un'educazione alla presenza e alla relazione) pongono a un'esperienza di pieno contatto con l'immensità interconnessa dell'esistere, qui e ora. Questi vincoli sono potenti, ma come il costruttivismo e il buddismo insegnano sono anche una nostra creazione, una pazienza incrollabile e una *pratica* quotidiana possono cambiare questa realtà inventata (Watzlawick, 1980), forse esistono chiavi molto più vaste di quelle che siamo soliti usare per aprire la misteriosa serratura della vita, con una fiducia invincibile nel cammino interiore della terapia e della meditazione possono essere trovate, per noi, e per tutti i nostri "tra".

5. Riferimenti bibliografici

- Beebe, B., Lachmann, F. M. (2014) *The Origins of Attachment: Infant Research and Adult Treatment*. Londra: Routledge (trad. it *Le origini dell'attaccamento. Infant research e trattamento degli adulti*. Milano: Raffaello Cortina, 2015)
- Bromberg, P. M. (2011). *The shadow of the tsunami: And the growth of the relational mind*. Londra: Routledge. (trad. it. *L'ombra dello tsunami; la crescita della mente relazionale*. Milano: Raffaello Cortina, 2012).
- Cionini, L. (2013) La psicoterapia cognitivo-costruttivista. In L. Cionini (a cura di), *Modelli di psicoterapia* (pp. 133-213). Roma: Carocci.
- Cionini, L., e Mantovani, I. (2016). *Leggere la dissociazione dell'esperienza del trauma relazionale: la psicoterapia nell'ottica costruttivista intersoggettiva*. Costruttivismi, 3, 1-2, 40-62.
- Epstein, M. (1995) *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books (trad. it. *Pensieri senza un pensatore*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 1996)
- Epstein, M. (2008) *Psychotherapy Without the Self: A Buddhist Perspective*. New Haven: Yale University Press (trad. it. *Psicoterapia senza l'io*. Roma: Astrolabio Ubaldini, 2008)
- Germer, C. K., Siegel, R. D., Fulton, P. R. (2013) *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press (trad. it. *Le psicoterapie orientate alla mindfulness*. Milano: Edra, 2018)
- Kramer, G. (2007) *Insight dialogue. The Interpersonal Path to Freedom*. Boston: Shambala Publications Inc. (trad. it. *Mindfulness relazionale. Insight dialogue, meditazione e libertà*. Torino: Bollati Boringhieri, 2016)
- Siegel, D. J. (2010) *The Mindful Therapist. A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. New York: W. W. Norton & Company (trad. it. *Il Terapeuta Consapevole. Guida per il terapeuta alla Mindsight e all'integrazione neurale*. Sassari: Istituto di Scienze Cognitive Editore, 2014)
- Stern, D. N. (2004) *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York: W.W. Norton (trad. it. *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana*. Milano: Raffaello Cortina, 2005)
- Watzlawick, P. (1980) *The Invented Reality: how do we know what we believe we know. (Contributions to constructivism)*. Palo Alto: Paul Watzlawick (trad. it. *La realtà inventata. Contributi al costruttivismo*. Milano: Feltrinelli, 1988)