

LIBERA-MENTE

Una finestra sulla psiche

A cura del Dott. Fabio Borghino, psicologo clinico
www.fabioborghino.altervista.org

COSA SUCCEDDE IN SEDUTA: PSICOTERAPIA E CERVELLO (55°)

Prova, per un istante, ad immaginare di analizzare ai raggi x ciò che succede all'interno del cervello di uno psicoterapeuta e del suo paziente impegnati in una seduta di psicoterapia.

“Benvenuto/a. Si accomodi. A cosa debbo l'onore di questa visita?”

Con questa frase, apparentemente di circostanza e tra le mille possibili, il terapeuta al primo colloquio sta comunicando da subito a più livelli:

1) Sei il/la benvenuto/a. So bene che questa non è casa tua; non posso sapere cosa significhi per te essere a casa, ma vorrei fin da subito che tu percepissi che c'era già uno spazio per te dentro di me. Ancora prima che tu fossi qui. Ti stavo aspettando. Conoscevo il tuo nome, ma immaginavo il tuo volto. Che strana questa sensazione; (mamme vi dice qualcosa?) nemmeno ti conosco, eppure cerco di visualizzare in me quelli che saranno i tuoi primi passi. L'istante in cui comincerai a camminare con le tue gambe. So che mi chiederai dei pesci; anche io li vorrei se avessi fame, ma proverò a insegnarti a pescare. Non voglio tu dipenda da me. Non sarei fiero del mio lavoro. Forse ce l'avrai con me per questo, ma un giorno, di fronte a quella sofferenza che nella vita ritorna perché sei uomo, riprenderai ciò che sei stato insieme a me per ritrovare la tua strada. Io ci sarò, ma lavoreremo affinché tu ci sia con te stesso nei momenti bui che non possiamo prevedere e da cui nessuno ti potrà proteggere. Non più impotente, ma nuovo...

2) Accomodati. Prendi posto. Anche quella sedia era pronta per te. Ne ho messe due anche se oggi sei solo, perché, da questo momento, tu sia libero di scegliere. Di dare una direzione alla tua vita. È vero, io sono un dottore e immagino che le tue aspettative oggi siano di trovarti di fronte a qualcuno che ti dica cosa fare, o cosa sia meglio per te. Beh, ecco, temo di deluderti... Nel senso che sarà importante che, attraverso i nostri corpi, impariamo gradualmente ad incontrarci, a conoscerci, a sentirci al sicuro. Fidarci l'uno dell'altro sarà essenziale, perché io userò certe mappe che conosco per arrivare dove credo possa essere più utile per te, ma tu sei l'esperto di te stesso. Nessun altro. Insieme, dunque...

“Aiutami perché in questo tratto mi sento perso. Dove dobbiamo andare?” mi dirai...

“Aiutami a capire ciò che senti in quella palude” ti dirò...

L'arte di “Fare insieme” non è così automatica (uno degli ultimi tasselli dell'evoluzione), ma si può affinare. Si chiama sistema motivazionale interpersonale cooperativo, o anche, in seduta, alleanza terapeutica. Prende forma in un'area del cervello chiamata paracingolato anteriore e consiste nella capacità di accordarci e agire per un obiettivo congiunto. La scienza ci ha dimostrato che quando tra due persone in interazione si crea questo assetto non abbiamo più bisogno di difenderci,

di fuggire, di indossare maschere per celarci ad un mondo che non ci accetterebbe per come siamo. Tutto questo non ci aiuterebbe a lavorare insieme.

In questo modo i nostri cervelli si imbarcheranno attraverso la corrente della sintonizzazione affettiva, che è una modalità profonda di stare insieme. Significa “Sentirsi”, che è molto più che capirsi. Quando questo accade, gli emisferi destri comunicano. Amigdala, corteccia orbito-frontale e tronco dell’encefalo iniziano a mettere in moto i processi integrativi. Significa che il dolore che ti ha schiacciato, fossilizzando la sofferenza nel cervello, si sta trasformando. I tuoi neuroni stanno sintetizzando proteine per creare nuove connessioni cerebrali. Saranno le tue canne da pesca quando avrai fame. Saprai come uscire da quel tuo male conosciuto che, nel frattempo, non ti farà più così male, perché perderà il controllo su di te.

3) Se ciò che faremo è tutto questo... Se deciderai di farmi dono di questa tua unicità... Se decideremo di provarci insieme... Sarà per me un onore... Esattamente come il sorriso che mi stai regalando in questo momento, dopo la nostra prima ora insieme. Oltre le lacrime che ti hanno condotto qui...

Non più impotente, ma nuovo/a...