

# COS'ACCADDE IN TERAPIA

In terapia si parte da una narrazione di sé e della propria storia. S'impara a riconoscere e nominare i sentimenti, si torna a sentirli senza sfuggirne: si sviluppa la coscienza del sentire. Non sempre riscontriamo coerenza nella nostra storia; non sempre la costruzione di noi è avvenuta con gradualità, comprensione e consapevolezza. Ci sono buchi nella trama della memoria, momenti neri, misteriosi, dai sapori indefiniti e vaghi. E ci sono flash improvvisi tipo fermo-immagine rimasti incagliati da qualche parte dentro di noi come grumi indigesti. A volte riappaiono portando un turbamento.

In terapia partendo da un'emozione del presente torniamo là, perché quella ferita è ancora aperta e brucia sebbene siano passati anni. Non possiamo cambiare gli eventi del passato, ma possiamo curare la ferita dell'attaccamento rimasta aperta. Tornando a quel punto in cui è mancata una sintonizzazione con noi stessi, una regolazione delle emozioni grazie all'aiuto dell'adulto che era lì a prendersi cura di noi. Lì qualcosa si è interrotto, disgregato, frammentato. Lì sentiamo dolore: può essere rabbia, tristezza, angoscia, paura, o altre emozioni ancora o anche tutte insieme come in una matassa in cui si intrecciano fili di colori diversi. Serve tornare lì. Riprendere il contatto con noi stessi facendoci accompagnare da qualcuno di cui ci fidiamo, non temendo di inoltrarci proprio dove sappiamo che fa male. Non siamo soli, lo sguardo e l'ascolto del terapeuta ci sostengono, almeno finché non avremo sviluppato per noi uno sguardo e un ascolto simili, capaci di accudimento. E lì possiamo entrare davvero in quella vecchia ferita. Sentirla, starci assieme; abbracciare con comprensione e compassione quel grumo di sentimenti. Proprio come dovrebbe fare una mamma che tiene il suo bambino tra le braccia e lo tranquillizza con la sua presenza, con il suo respiro, con tutto il suo esserci. Lui confuso e spaventato, lei che sentendo quella confusione e quello spavento li tiene dentro alla sua calma. Questo fa un buon caregiver, infondendo sicurezza. Se abbiamo trovato uno spazio nella mente e nel cuore di nostra madre – o chi per lei – avremo saputo creare uno spazio in cui esistere nella nostra mente e nel nostro cuore. Così tutto ciò che da piccoli abbiamo vissuto in compagnia dell'adulto ha plasmato letteralmente il nostro cervello, e da lì i comportamenti, le abitudini, le scelte, in breve il destino. Così passo passo il bambino impara la relazione (e la vita) in una continua ricerca di equilibrio instabile (poiché questo è la vita: divenire), senza farsi travolgere, riparando lo strappo di ogni separazione-incomprensione e di ogni vuoto-mancanza, ricercando l'unione con la madre con fiducia e coraggio, proprio come quando il bambino inizia a camminare e cade e si rialza infinite volte. L'impulso primordiale alla relazione, all'apertura, alla vicinanza con l'altro è una spinta fortissima alla vita, all'amore, e più incontra risonanza, rispondenza, più aumentano il potenziale di guarigione, la salute emotiva, in benessere attuale che sarà futuro.

Questo si fa in terapia: si va insieme incontro al bambino che siamo stati, che forse si è ritrovato al buio di una cantina umida o in soffitta, solo, impotente e spaventato o cieco di rabbia e congelato. Gli si va incontro, come tornare a casa con lui/lei, che un tempo ci hanno immaginati adulti: "Non importa se non mi avevi immaginato proprio così: eccomi, vengo a prenderti e ti porto a casa: c'è un posto al sicuro nella mia mente e nel mio cuore, dove prenderci cura di noi e lasciare andare tutto il resto che non conta più. Ora ci siamo ritrovati. Puoi fidarti perché non ti lascerò più solo, quando ti sentirai perso e afflitto. Mi ritroverai ogni volta". Da questo punto comincia un viaggio, una vera esplorazione che ci porta ai tanti luoghi del passato in cui qualcosa dev'essere ricucito e nel farlo cominciamo a sentire che la nostra vita si arricchisce e vivifica annettendo via via parti di noi, diventando sempre più interi, percependo in noi maggiore coerenza e incamminandoci verso la realizzazione di quel Sé che è in noi e insieme oltre noi, in connessione con il creato.