

## CHANGE

### **Incontrare il dolore, condividere il cambiamento nei contesti di vita quotidiana e in psicoterapia**

Postfazione di Alfredo Canevaro<sup>1</sup>

Trovo questo bel libro quasi un trattato sulla sofferenza nascosta dai tanti sintomi che rappresentano solo un epifenomeno del malessere esistenziale manifestato dai nostri pazienti desiderosi di capire, ma soprattutto di lenire, l'esito doloroso delle loro vicissitudini relazionali.

E' un libro ben scritto, con un linguaggio chiaro e didattico, accompagnato da una nutrita bibliografia intenta a sostenere la triade fondamentale costituita da tre parole chiave, *maieutica, ecologia, amore*, che l'autore segnala come bussola del suo approccio.

La prospettiva, come egli scrive, è quella di un modello psicoterapeutico integrato che possa nutrirsi dell'arte della maieutica e di una pratica ecologica al fine di ritrovare quel naturale dono d'amore che ci mette in pace con noi stessi e con gli altri, così come avviene nella vita quotidiana, quando avvertiamo benessere nello svolgersi della nostra esperienza affettiva.

Torna più volte nel testo l'immagine di una madre buona, paragonata a quella del terapeuta soccorrevole e amorevole, capace di percepire e capire il dolore, capace di rispecchiare, sintonizzandosi col suo bambino, alimentandolo con il suo amore, fonte sanatrice fondamentale.

Integrando le più recenti scoperte nel campo della neurobiologia, delle neuroscienze, della psicologia dello sviluppo e gli apporti teorico-clinici di due eminenti studiosi come Clara Mucci e Lorna Smith Benjamin, vengono descritti vari percorsi terapeutici in una cornice sistemica. All'interno di essi trova posto l'incontro del paziente con i suoi reali familiari significativi, come avviene nel caso di Vittorio: l'incontro con sua madre segna un punto di svolta nella terapia come nella vita, aprendo la dimensione del perdono e della gratitudine che io chiamo la "memoria del cuore".

---

<sup>1</sup> Psichiatra, Psicoterapeuta, [alfredo@terapiatrigenerazionale.com](mailto:alfredo@terapiatrigenerazionale.com)

Nel suo insieme, il libro è di una lettura agile e coerente, accompagnato da validi contributi di colleghi. L'attenzione è particolarmente rivolta alla persona del terapeuta, fondamentale nella costituzione del legame emotivo con il paziente, ma anche alla sua specifica abilità nel negoziare, insieme al paziente, obiettivi e compiti terapeutici. In definitiva, sembra coniugarsi bene una visione umanista ed esistenziale con una competenza tecnica della figura del terapeuta.

Il training formativo dei futuri terapeuti al quale ci si riferisce nel libro, si basa sulla filosofia terapeutica descritta dall'autore che fa riferimento alle parole di Irving Yalom (2014): "Metto in guardia gli studenti contro il settarismo e suggerisco un pluralismo terapeutico in cui gli interventi siano tratti da differenti approcci terapeutici. Tuttavia opero a partire da una cornice di riferimenti interpersonali ed esistenziali". Quindi vengono tracciati i lineamenti di un percorso formativo che dura tutta la vita, non basato semplicemente sull'apprendimento di tecniche, ma soprattutto sulla conoscenza del proprio mondo interno e il riconoscimento delle risonanze emotive nelle situazioni cliniche, attraverso l'uso del genogramma trigerazionale di Bowen e all'interno della esperienza relazionale vissuta nel gruppo di training.

Il processo di autoriflessione dell'allievo sul proprio sé e le sue radici familiari si conclude con un'ultima tappa in cui il lavoro sulla famiglia rappresentata cede il posto all'incontro con la famiglia reale. Nel corso di una giornata di lavoro, vengono liberati pensieri e sentimenti che, all'interno di un incontro emozionale, si sintonizzano con la famiglia biologica e affettiva. L'allievo potrà verificare la validità dei suoi vissuti che sono sempre una versione individuale di un fenomeno relazionale, portando a compimento quel processo di riconciliazione che favorisce la differenziazione e il naturale distacco. In questo modo è possibile suggellare un percorso formativo che apre le porte a un esercizio consapevole della professione scelta inizialmente per una sua valenza autocurativa. L'incontro si rivelerà chiarificatore e sano nutrimento per la trasformazione del dolore in una apertura alla vita, come dovrà avvenire nel lavoro terapeutico con i propri pazienti.

Mentre scrivo mi viene in mente quello che mi diceva una vecchia paziente dell'ospedale neuropsichiatrico dove lavoravo: "Dal più brutto sterco può nascere la più fresca lattuga". La trovo una bella metafora che può sintetizzare quanto l'autore espone nel suo libro in modo lucido e preciso.