

8

LA TECNICA DI STUART E LIEBERMAN

(Parte Seconda – Capitolo 10, p.41)

Nel PER si può utilizzare la tecnica di Stuart e Lieberman, se il facilitatore lo riterrà opportuno un dialogo di tipo cognitivo che dura un massimo di 10 minuti che può dare indizi elementi di indagine preliminare da utilizzare successivamente nel protocollo stesso, oppure per creare a chi ha un bisogno impellente di parlare di farlo (soddisfacendo tale bisogno, creando un clima di ascolto e dialogo empatico con le parole, ma per un massimo di 10 minuti limite a cui non si può derogare, in quanto nel PER di per se più propriamente detto si entra unicamente quando emergono in un dialogo interfacciato da libere associazioni, tutti gli elementi del corpo, sensazioni percepite significative, emozioni, parole. Citiamo parti significative del libro DAVID SERVAN-SCHREIBER "GUARIRE" EDIZIONI SPERLING KUPFER 2003 che spiegano la tecnica:

"Questo metodo si riassume in una rapida successione di domande e in una conclusione. Nell'ordine le domande sono le seguenti:

"Che cosa è successo?" (per stabilire un contatto con una persona che soffre, ovviamente innanzi tutto bisogna che questa ci racconti il fatto che ha arrecato dolore. Ce lo dirà rispondendo alla domanda : "Che cosa è successo?" La scoperta di Stuart e Lieberman su questo punto è che non è indispensabile scendere nei particolari , anzi: l'importante è ascoltare l'altro interrompendo il meno possibile. Ma solo per tre minuti o poco più. Oltre i tre minuti, rischiate che l'interlocutore si perda nei particolari e no arrivi mai all'essenziale. E l'essenziale, in fondo non sono mai i fatti ma le emozioni . ecco perché dopo tre minuti si deve passare alla seconda domanda, molto più importante.

"Che cosa ha provato?" (bisogna chiederlo subito, incalzando la persona che abbiamo davanti anche se spesso potrà sembrare superfluo).

"Qual è stata la cosa più difficile?" (il modo migliore di non affogare nelle emozioni è tuffarsi fino in fondo, dritti al cuore del dolore, perché soltanto là si può dare il colpo di reni che ci riporta in superficie. Di nuovo, ecco una domanda che sembra scortese o "indecente", tenuto conto di cosa significa vivere una certa condizione. Questa domanda è magica perché serve a focalizzare lo spirito di chi soffre. Permette di cominciare a riordinare le idee sul punto fondamentale, quello più doloroso, quando invece, lasciato a se stesso, lo spirito dell'interlocutore (e il nostro) tende a divagare, in tutte le direzioni.

"Che cosa l'aiuta di più?" (dopo aver permesso all'emozione di esprimersi, si deve approfittare del fatto che l'energia è concentrata sulla fonte della sofferenza e chiedere: "che cosa l'aiuta di più ad affrontare questo momento?" con questa domanda si sposta l'attenzione di chi parla sulle risorse già esistenti intorno a lui e che possono aiutarlo a riprendersi. Non bisogna sottovalutare la capacità delle persone di uscire dalle situazioni più difficili. Spesso quello di cui hanno più bisogno è di essere aiutati a rimettersi in piedi, non di vedersi risolversi i problemi da altri. Faticiamo tutti a riconoscere che gli uomini e le donne che ci circondano sono più forti e resistenti di quanto si pensi, e che noi stessi lo siamo. Quando qualcuno esprime la propria emozione e dolore, invece di

pensare: “non sia lì così? faccia qualcosa!” dobbiamo pensare: “non faccia niente! resti lì così!” perché in genere è proprio questo il compito più benefico che possiamo avere: essere semplicemente lì e accompagnare, invece di proporre una soluzione dietro l'altra o farci carico di difficoltà che non ci appartengono.

EMPATIA

Per concludere l'interazione è sempre utile esprimere con sincerità quello che si è provato ascoltando l'altro, soltanto per comunicargli che per qualche minuto abbiamo diviso il suo dolore. Alla fine della conversazione, lui ripartirà da solo con il suo fardello, ma per quei pochi istanti noi avremo aiutato a reggerlo e avremo compreso meglio la sua sofferenza. Ricordarlo gli permetterà di sentirsi meno solo sul cammino che ha intrapreso. Quasi sempre bastano poche semplicissime parole come: “Deve essere duro per lei” o “Mi dispiace molto per quello che le è successo. Ascoltandola mi sono commosso”. I bambini quando corrono dalla mamma quando si sono fatti la buca colgono benissimo questo aspetto, spesso meglio degli adulti: è chiaro che la madre non può fare molto contro il dolore, perché non è né medico né infermiera, ma non è solo il male che deve essere alleviato, ma il senso di solitudine che lo accompagna! Anche le persone adulte hanno il bisogno di sentirsi meno sole quando soffrono.