

di Francesca Rifiuti

“Non dare per scontato che colei che cerca di confortarti ora viva senza problemi tra le semplici e calme parole che a volte ti fanno bene. Anche la sua vita può essere triste e irta di difficoltà, che restano molto al di là delle tue. Se fosse altrimenti, lei non sarebbe mai stata capace di trovare quelle parole.”

(R.M. Rilke - Lettere a un giovane poeta)

Se la nostra casa sta per essere inghiottita dalle fiamme di un incendio, l'unico modo per trarci in salvo è quello di attraversare quelle fiamme, cercando ristoro fuori dalle mura dell'abitazione. Se si resta dentro è solo questione di tempo prima che l'incendio ci raggiunga nella stanza in cui ci siamo ingenuamente rifugiati, sarà ancora più difficile sopravvivere. Così, Marsha M. Linehan autrice di "Una vita degna di essere vissuta" (Raffaello Cortina, 2021), parlando dell'approccio terapeutico da lei sviluppato, descrive l'importanza di affrontare il dolore. Quando Linehan utilizza questa metafora con i suoi clienti, sa ciò che dice. Lo sa non solo perché, passando dall'interesse per le teorie Freudiane alla scoperta delle metodologie comportamentiste, è giunta a sviluppare un approccio nuovo sui trattamenti per il Disturbo Borderline di Personalità, per i pazienti autolesivi e con ideazioni suicidarie.

Ma anche perché anche lei, nella sua storia, ha dovuto attraversare quelle fiamme, ha sentito sulla pelle il dolore delle ustioni, ha visto la svalutazione negli occhi dei propri familiari, ha vissuto la psicopatologia, l'esperienza del senso di vuoto, di inutilità e impotenza nei confronti di una vita che l'ha spinta, nei momenti più bui, a farsi del male e a non vedere più vie d'uscita.

Nel suo testo, tanto autobiografico quanto tecnico, Linehan ripercorre, così, la sua storia, l'ospedalizzazione, le cure psichiatriche, ricorda le figure di riferimento che ha incontrato per strada e che l'hanno aiutata a proseguire il cammino. Si mette in gioco, mostrando i propri successi lavorativi non senza approfondire, prima, quelle fragilità, quelle difficoltà, che hanno marcato il suo percorso verso gli apici della carriera.

Quello che c'è di innovativo e particolarmente efficace in questo testo è proprio questo: l'attenzione alla storia e alle emozioni del terapeuta, che solitamente non sono focus degli approcci cognitivo-comportamentali. La capacità di attingere al proprio bagaglio di esperienze ha portato Linehan a sviluppare un approccio saldamente basato sull'aspetto psico-sociale, sulle interazioni con gli altri e con l'ambiente, integrando le teorie cognitivo-comportamentali basate sull'importanza del cambiamento rapido con un approccio più a lungo termine, finalizzato all'accettazione, alla tolleranza del dolore e delle proprie fragilità e alla costruzione di una maggiore autoefficacia.

Linehan non si limita pertanto a un approccio terapeutico tipicamente comportamentista, legato alle regole e alla considerazione del cliente come una persona fragile le cui modalità devono essere rapidamente modificate. L'autrice, pur non discostandosi di molto dalle tecniche dei suoi predecessori (come per esempio l'esposizione, l'abilità di problem solving, la gestione delle contingenze ecc...), aggiunge però una modalità di relazione con l'altro basata sull'umanità, sull'unicità del paziente e sull'accettazione della sua natura, delle sue ferite e della lentezza di un processo di trasformazione che comporta rischi, rabbie, dolori: la "scatola nera" delle emozioni non può passare inosservata agli occhi di chi l'ha aperta e ci ha già guardato dentro, agli occhi

di chi in quella scatola è stata per lungo tempo imprigionata.

Linehan, con una impostazione dai lei definita “dialettica”, aggiunge complessità umana all’approccio comportamentale:

“La dialettica permette agli opposti di coesistere: si può essere deboli e al contempo forti, si può essere felici e anche tristi. Nella visione dialettica del mondo, tutto è in un costante stato di cambiamento. Non esiste una verità assoluta, e nemmeno una verità relativa.”

(pag. 276)

L’efficacia di questo approccio con i pazienti autolesivi e con ideazioni suicidarie ha a che fare con l’accettazione e la validazione della sofferenza, con la comprensione che un gesto, un agito, possa contemporaneamente essere sollievo e danno per la persona che si ha davanti.

L’obiettivo della DBT è allora sicuramente la gestione dei comportamenti disfunzionali e una maggiore regolazione emotiva ma lo scopo finale è più ambizioso: migliorare la qualità della vita e fare esperienza, finalmente, di una vita degna di essere vissuta.

Come arrivare a questo? L’approccio di Linehan, profondamente connesso con le radici personali, formative e spirituali dell’autrice, si basa sull’integrazione di percorsi individuali e di gruppo finalizzati a fornire strumenti di potenziamento della propria organizzazione emotiva, cognitiva, comportamentale e identitaria, anche attraverso le tecniche di mindfulness.

Il testo di Linehan è una sorta di romanzo autobiografico, la cui storia investe il lettore con forza già dalle prime pagine. Ma è anche, e soprattutto, un testo tecnico di riferimento per la Terapia Dialettica Comportamentale, un testo che non si limita a delineare le procedure e le teorie alla base del pensiero, ma che ci racconta di come, a volte, se si è in grado di accettare ciò che si è e di mettere le proprie fragilità al servizio della relazione con l’altro, dalle limitazioni e dalle sofferenze dell’individuo possano nascere grandi idee.

Marsha M. Linehan

Una vita degna di essere vissuta

Raffaello Cortina Editore, 2021