

RECENSIONI

“L’ora del cuore. 22 brevi lezioni su vulnerabilità, connessione, cambiamento”

Recensione del libro di Irvin D. Yalom e Benjamin Yalom

Paola Ricca

Con L’ora del cuore, scritto a quattro mani con il figlio Benjamin, Irvin D. Yalom, figura di riferimento nella psicoterapia esistenziale, torna a intrecciare narrazione e riflessione clinica in modo accessibile e, al tempo stesso, profondamente incisivo. Il libro si colloca nella scia delle sue opere più intime, dove la dimensione autobiografica diventa un laboratorio per esplorare i nodi fondamentali della relazione terapeutica. Giunto alla soglia dei novant’anni, conscio delle difficoltà nel riuscire a gestire processi terapeutici più lunghi ed articolati, ma anche consapevole del prezioso contributo che ancora può dare, Yalom propone un esperimento radicale: incontri terapeutici di un’ora, un’unica seduta in presenza o online, in cui condensare intuizione, empatia e saggezza.

È un momento delicato della sua vita, segnato profondamente dalla perdita della moglie Marilyn, dalla decisione di interrompere l’attività professionale così come condotta per sessanta anni e dalle conseguenze delle limitazioni legate alla pandemia.

Il libro raccoglie 22 lezioni brevi, ciascuna derivata da un’esperienza clinica reale, che affrontano temi centrali per ogni psicoterapeuta: la vulnerabilità, la connessione autentica, il cambiamento possibile anche in tempi limitati.

“Mentre le storie che compongono questo libro riguardano tutte il lavoro con pazienti individuali, l’approccio che utilizzo è esplicitamente interpersonale e va a scavare a

fondo nel qui ed ora dello spazio emotivo che si è venuto a creare tra noi, utilizzando quello che se ne ricava per aiutare il paziente a migliorare il proprio modo di relazionarsi con gli altri.”

L'estrema brevità che caratterizza questa formula terapeutica porta Yalom a superare i confini tradizionali dell'alleanza terapeutica, scegliendo di esporsi personalmente e di creare un'intimità immediata con il paziente. Questo approccio diventa un invito a riflettere sul valore della presenza, sull'essenzialità dell'ascolto e sulla potenza trasformativa di un incontro autentico.

Ogni capitolo illustra come, in un tempo ridotto, sia possibile attivare processi trasformativi attraverso la centralità della relazione come fattore terapeutico, enfatizzando l'importanza della qualità del legame e l'auto-rivelazione come strumenti per creare immediata connessione e strumento di cura.

Il testo invita a riscoprire la potenza dell'incontro autentico come nucleo della psicoterapia, offre una riflessione sulla vita emotiva, sul peso della memoria affettiva e sulle dinamiche relazionali che plasmano l'esperienza soggettiva.

Ci ricorda che la terapia è, prima di tutto, un incontro tra due persone e restituisce al terapeuta la dimensione più essenziale del proprio lavoro: la capacità di ascoltare, di essere presente, di tollerare l'incertezza.

Il libro affronta con delicatezza temi come la malattia, il declino fisico e la perdita. Yalom li tratta come parti integranti dell'esperienza umana e, di conseguenza, della pratica terapeutica.

Uno dei contributi più rilevanti del testo è la trasparenza con cui Yalom mostra la permeabilità del terapeuta. Lungi dal presentarsi come figura neutrale, egli rivendica la dimensione reciproca della relazione, mettendo in luce il ruolo del terapeuta come essere umano, oltre che come professionista, la risonanza emotiva che ogni paziente porta con sé, la possibilità che la cura sia un processo trasformativo per entrambi.

Il tema del tempo — quello della vita, della cura, della relazione — attraversa l'intero testo. L'autore, proprio perché si trova nella fase avanzata della sua esistenza, riflette sul proprio “tempo interno” e sulla necessità di sintonizzarsi con la temporalità interna del paziente.

Il terapeuta è chiamato a riconoscere che il cambiamento psicologico non segue una progressione lineare, ma si articola attraverso oscillazioni, regressioni e improvvise aperture.

Nelle ultime pagine del libro Yalom racconta con grande forza e con coraggio la definitiva presa di coscienza della propria fragilità e la necessità di interrompere la pratica terapeutica, a cui ha dedicato tutta la vita, ma non quella di scrittore:

“Trascorro le mie giornate immaginando che pensieri offrire. In molti modi do un senso al mio vivere attraverso la scrittura.”