

CAMBIA-MENTI

**Rivista dell'Istituto di Psicoterapia
Sistemica Integrata**

La Narrazione, le Emozioni, il Sacro

Volume 1



ANNO 2010

La Narrazione, le Emozioni, il Sacro

volume 1

PAG. 1

Direttore Responsabile

Antonio Restori

Direttore Scientifico

Mirco Moroni

Coordinamento redazionale

Gabriele Moi

Redazione:

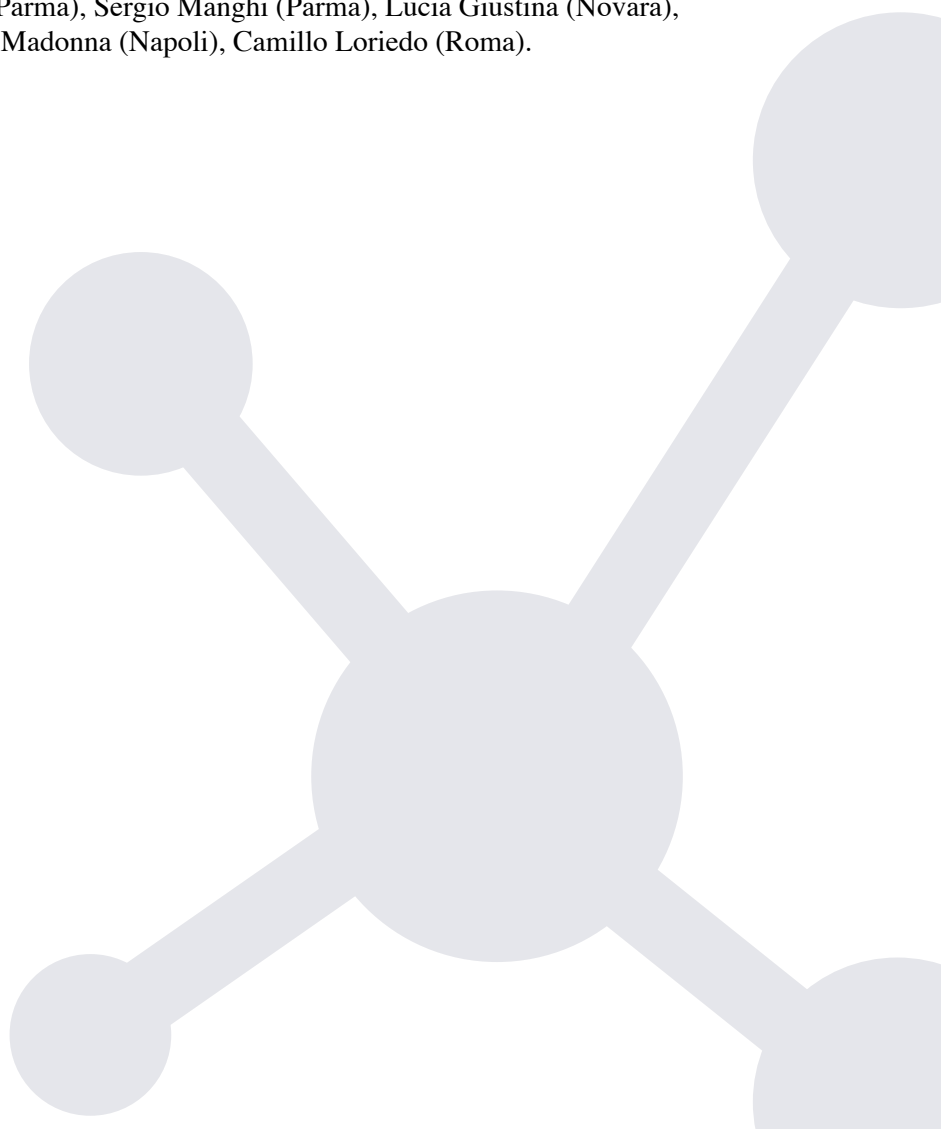
Alberto Cortesi, Fabio Sbattella, Alessia Ravasini, Valentina Nucera,
Gianandrea Borelli, Francesca Giacobbi, Monica Premoli, Gianfranco Bruschi

Comitato Scientifico:

Marco Bianciardi (Torino), Paolo Bertrando (Milano), Umberta Telfener (Roma), Gabriela Gaspari (Lecco), Pietro Pellegrini (Parma), Sergio Manghi (Parma), Lucia Giustina (Novara), Vittorio Gallese (Parma), Giovanni Madonna (Napoli), Camillo Lorigo (Roma).

Segreteria organizzativa:

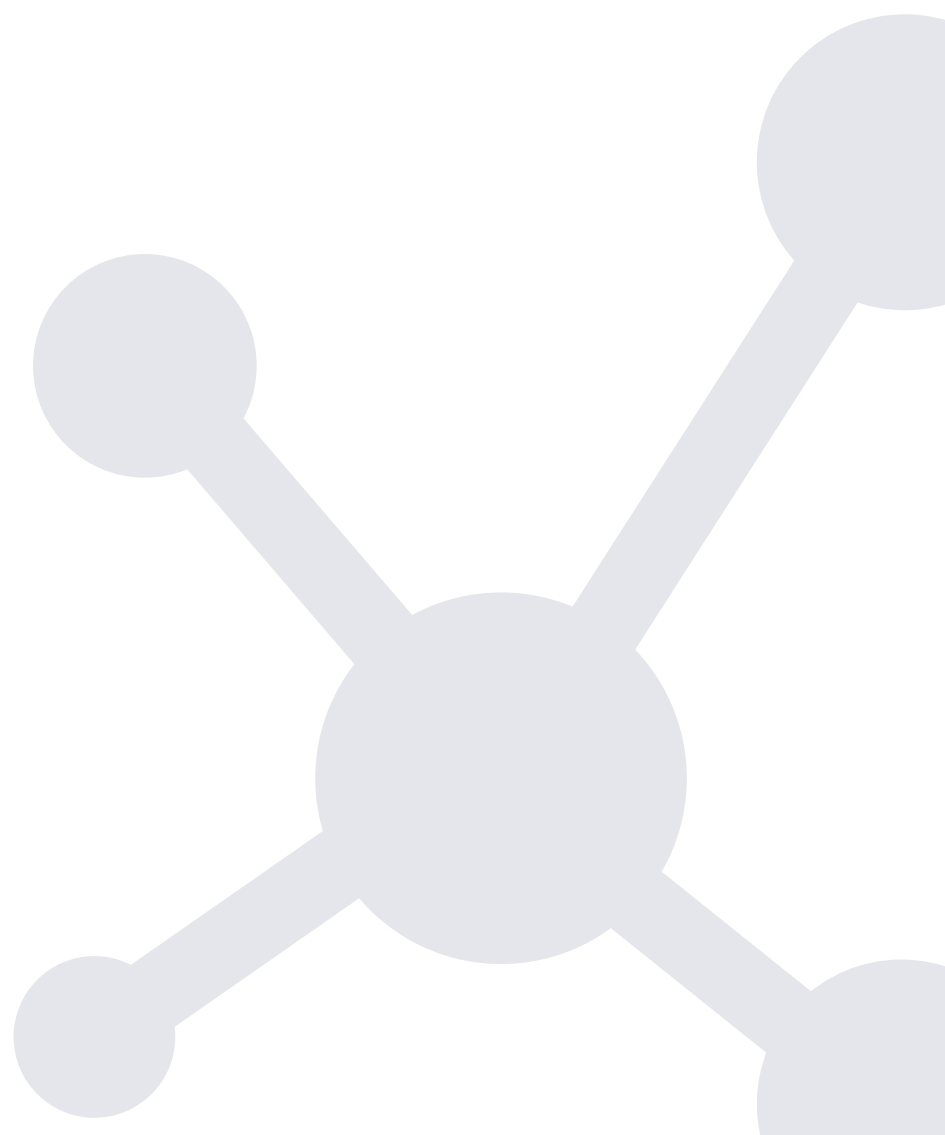
Barbara Branchi



Indice

pag. 5	Editoriale <i>hi sa fa, chi non sa insegna... e poi c'è chi scrive</i> a cura di Mirco Moroni e Antonio Restori
pag. 6	La consapevolezza nelle relazioni di aiuto Antonio Restori
pag. 10	Le emozioni in terapia Daniela de Martino
pag. 18	Percorsi attraverso il sacro Francesca Capelli
pag. 30	Raccontarsi in formazione Eleonora de Ranieri
pag. 39	Recensioni





Chi sa fa, chi non sa insegna... e poi c'è chi scrive

a cura di Antonio Restori, Mirco Moroni

E' sempre un pò complicato mettere in parole ciò che si fa. Sappiamo che per praticare il mestiere di psicoterapeuta è necessario approfondire lo studio della teoria, delle tecniche, e quindi passare alla pratica.

Il nostro modello epistemologico di riferimento è quello sistemico-relazionale, ma ciò che contraddistingue l'Istituto, la sua caratterizzazione, è conosciuta solo in parte, perché non sono ancora state pubblicate opere che definiscano nei minimi dettagli il modello stesso. Solo attraverso il portale del sito ufficiale per ora è possibile conoscerne gli elementi che la caratterizzano e i testi da cui la Scuola di formazione attinge le premesse teoriche e pratiche.

Lo staff didattico ha fundamentalmente prodotto materiale di ricerca di tipo clinico, tecnico, ma poco si è soffermato sulla cornice teorica attraverso cui ha negli anni solcato il mondo della clinica.

Siamo stati, siamo tutt'ora, e saremo ancora "gettati" nel mondo del fare. C'è altresì questa sensazione, da tempo condivisa tra noi, della forza delle nostre intuizioni, del costante riscontro nei risultati del nostro lavoro, che ci ha portati a decidere di iniziare un cammino di trascrizione e trasmissione, che non poteva più essere rinviato.

Il nostro metodo di insegnamento si basa sull'agire; poggia certamente le sue premesse epistemologiche sulle teorie sistemico-relazionali, ma l'impianto sistemico, per definizione, non contempla idee separative tra teoria e pratica; comunicare attorno alla relazione esistente tra sistemi, emozioni, mente, etica e consapevolezza, temi tanto cari a Gregory Bateson, rende quindi tutto più complicato; come sanno bene coloro che hanno scritto attorno a questi nuovi paradigmi della complessità negli ultimi decenni.

E la nostra rivista, che di questi temi intende occuparsene, non può esimersi dall'arduo compito di porre al centro della propria attività editoriale proprio questo dilemma ricorsivo tra descrizioni teoriche e agire clinico, temi che anche gli Angeli esiterebbero affrontare: la Mente, l'Epistemologia, la Grazia, il Sacro,

Esiste una ricorsività autopoietica nella rielaborazione continua tra il fare, il pensare, il ri-fare, il ri-pensare, che caratterizza l'evoluzione delle idee nella nostra scuola di formazione; mentre si attraversa un cambiamento si è già in una nuova posizione, come se non fosse mai possibile stare con ciò che è stato conosciuto; come se fosse impensabile un impianto teorico rigidamente definito, un paradigma assoluto. Attraverso il processo formativo, inteso come percorso co-generativo di conoscenza pratica e teorica tra didatti e allievi, attivi in multi-versi contesti, ci si muove come all'interno di una Mente che evolve in virtù di continui cambia-menti che riorientano l'evoluzione delle idee.

Cambia-menti, si propone di testimoniare questa ricorsività circolare esistente tra differenti livelli di pratica clinica, teoria, tecnica e i protagonisti di questo percorso formativo: gli allievi e i didatti dell'Istituto IDIPSI, e tutti coloro che verranno invitati a collaborare con noi.

I primi tre numeri del primo anno della storia della rivista escono insieme, e raccolgono gli elaborati degli allievi dell'Istituto. E' il primo passo di questo percorso co-evolutivo tra processi formativi co-costruiti tra allievi e didatti. L'apertura di ogni numero è affidata ad un didatta della scuola con lo scopo di aprire cornici teoriche caratterizzanti l'impianto epistemologico dell'Istituto..

Buona lettura.

La consapevolezza nelle relazioni di aiuto

Per una formazione attenta al tema della consapevolezza.

Antonio Restori, Responsabile didattico IDIPSI

Colui che non sa e non sa di non sapere è uno sciocco...evitalo.

Colui che non sa e sa di non sapere è un fanciullo...istruiscilo.

Colui che sa e non sa di sapere è addormentato...sveglialo.

Colui che sa e sa di sapere è un saggio...segui.

(Proverbio arabo)

Sembrerebbe la cosa più scontata. Tant'è che in genere si ritiene ovvia la posizione di consapevolezza in chi opera nelle relazioni di aiuto. Come mettere in discussione tale prerequisito, come dubitarne il possesso? Già, perché in fondo di consapevolezza ci sentiamo tutti un pò esperti, capaci di riconoscerla e descriverne il significato.

A volte pensiamo alla consapevolezza come fosse un atto cognitivo; diciamo: "sono consapevole di stare bene"... "perché io sto veramente bene!"; poi, incrociando lo sguardo di un amico, ci sorge un dubbio...."forse non l'ho convinto...eppure io mi sento bene.". Ed è proprio questo il punto; spesso pensiamo al nostro stato di salute, convinti di come ci stiamo percependo, a tal punto che, infastiditi dallo sguardo di disappunto dell'altro, ci irritiamo, per giunta incapaci di riconoscerne la rabbia.

Si dice: "sono consapevole che fumare mi può fare male", e si usa il termine *consapevole* allo stesso modo con cui ci si riferisce al termine *cosciente*, come se fosse la stessa cosa dire "sono *cosciente* che il fumo mi può fare male". La coscienza e la consapevolezza in realtà si riferiscono a due diverse posizioni concettuali e relazionali, che presuppongono anche differenti visioni del mondo. Una visione lineare, la coscienza, che appartiene alla *res cogitans*, alle *cose* pensate, che si hanno in testa, dove un io pensa di disporre di una mappa della realtà, percependosi come autenticamente vero, unico, primo motore immobile di ogni formazione dell'identità. Una visione circolare, la consapevolezza, dove *res cogitans* e *res extensa*, pensiero e materia, coesistono; in questa dimensione non esiste un io percepente ma un agire che *incorpa* materia e pensiero (Varela F., 1992).

C'è differenza allora se dico: "so che fumare fa male, sono cosciente ... però non so cosa farci, non riesco a smettere", piuttosto che dire: "so di sapere che fumare fa male, perciò sono libero di fumare, e pertanto liberato dalla paura di aumentare probabilmente le possibilità di sviluppare problemi cardio-circolatori.

La prima affermazione è generata in una dimensione di linearità dove c'è un *io* che cede il passo al controllo e sviluppa un particolare senso di impotenza, che fa dire "io non ci posso fare niente". La seconda affermazione è certamente più difficile da comprendere; sarebbe un pò come dire di essere liberi di morire; ma chi riesce veramente a

percepire questo genere di libertà non condizionata? Forse chi non si identifica più in un io, e che non si pensa più in un sé, dove materia e pensiero coincidono, così come corpo e mente, mente e natura, vita e morte.

Bhe, qualcuno potrebbe dire, roba non proprio per noi comuni mortali. Chi riesce a stare in questa dimensione della conoscenza? Ci vorranno anni di meditazione, ritiri spirituali, pratiche esoteriche, incontrare un Buddha.

Forse. Però io credo che un percorso di formazione quadriennale dedicato al lavoro nelle relazioni di aiuto, possa contemplare questo genere di esplorazione. Un viaggio attraverso la natura dei propri attaccamenti dell'io che produce sofferenza. Natura al cospetto della quale in genere non si è presenti.

Significato di consapevolezza

Descrivere l'esperienza di consapevolezza non chiarisce il suo significato. Le parole che definiscono la consapevolezza, non sono la consapevolezza (Guranatana H., 1995). La consapevolezza è un'azione in divenire, accade nel hic et nunc della relazione, per cui la descrizione attiene ad un post hoc riferito a qualcosa che è già accaduto; quando tento di descriverla è già divenuta un'altra esperienza. Diversamente, ogni descrizione di un oggetto o di un evento è definita all'interno di una cornice di significato che ha confini pre-ordinati che la significano; di questo oggetto possiamo esserne coscienti, perché l'abbiamo mappato, nominato, e quindi separato da noi, o tutt'al più esserne in-coscienti, cioè non in grado di vedere l'oggetto, e quindi incapaci di descriverlo. Mentre essere in-consapevoli, non significa non essere capaci di vedere l'oggetto, quanto piuttosto non essere presenti al suo cospetto, non sentirsi in relazione con esso.

Se dunque la consapevolezza è pre-simbolica, quindi all'interno di una dimensione esperienziale non ancora mentalizzata, e che non ha ancora conosciuto l'io giudicante che nomina e separa, che divide e sceglie, in quali circostanze possiamo dire di sperimentarla?

Proviamo a pensare ad un primo incontro con una persona, o un gruppo di persone. Generalmente cosa accade?

Osserviamo la forma, i movimenti, ascoltiamo i suoni, sentiamo gli odori, e ci pre-formiamo una rappresentazione di ciò che vediamo, costruita a partire da una nostra

mappa concettuale. Noi non incontriamo la persona, ma una rappresentazione di questa; entriamo in contatto con una sorta di ologramma. A pensarci bene è un pò triste da dirsi, ma pare che funzioni così. C'è un grande Io etichettante che produce l'altro. L'Altro in sé non lo possiamo conoscere, mentre possiamo conoscere un altro da sé, con il quale entriamo in relazione, costruito all'interno del nostro sistema di premesse cognitive.

Vi sono però alcune situazioni, diciamo accidentali, che ci permettono di smarcarci da questa piovra *noumenica*; sono alcuni attimi, brevi istanti che ci separano dalla descrizione e che ci porta a dire "eccolo". E' in questo breve istante di conoscenza "pura" che avviene l'esperienza di consapevolezza, dove non abbiamo ancora attivato l'autofocus che ci separa dall'altro, dove ancora la cosa in sé non è, e l'io non si definisce, ancora non separato, dove c'è ascolto, c'è osservazione, c'è sensazione, senza io. Un'esperienza non molto alla portata di noi primati superiori.

La consapevolezza è un'esperienza generata in una dimensione di non-dualità, dove mente e corpo individuo e ambiente non sono separabili. La mia sensazione non è mia, ma inter-relata; la testa, il braccio, la mano, l'oggetto, il corpo, fanno parte di una stessa gestalt percettiva. Consapevolezza è sentire questa interconnessione; si percepisce consapevolezza in quanto in relazione, e la natura della relazione, nella dimensione della consapevolezza, è di tipo sistemico.

Consapevolezza e teoria dei sistemi

Un sistema è un insieme di parti interdipendenti, governato da regole che ne determinano la sua autopoiesi. Sviluppare sensibilità alla struttura che connette il sistema vivente, significa orientarsi attraverso la dimensione della consapevolezza. Sentirsi parte di un tutto non è un'esperienza comune; sapere di esserlo è più facile, ma sentire questa condizione è molto più difficile. Per sentire questa condizione è necessario sviluppare e coltivare una posizione decentrata dell'Io, una sorta di atteggiamento mentale irriverente alle premesse rigide dei saperi forti della moderna psicologia scientifica.

Gregory Bateson, nel capitolo "*La cibernetica dell' "Io"*": una teoria dell'alcolismo", fornisce una splendida revisione del concetto di Io affermando che "le caratteristiche mentali del sistema sono immanenti non in qualche sua parte, ma nel sistema come totalità. [...]" La "mente" è quindi immanente nei circuiti cerebrali che sono contenuti nel sistema cervello-corpo, e ancora oltre, uomo-ambiente (Bateson G. 1972).

In linea di principio, continua Bateson, se si desidera spiegare o comprendere l'aspetto mentale di un qualunque evento biologico, è necessario prendere in considerazione il sistema, cioè la rete di circuiti chiusi, al cui interno quell'evento biologico è determinato. Ma quando cerchiamo di spiegare il comportamento di un uomo o di

un qualunque altro organismo, questo "sistema" non avrà di solito gli stessi limiti dell'Io, nel senso in cui questo termine è comunemente inteso.

Se a una persona qualsiasi si fanno domande sulla localizzazione e i confini dell'Io, queste confusioni vengono subito a galla. L'Io è una falsa reificazione di una parte impropriamente delimitata di questo assai più vasto campo di processi interconnessi.

Gregory Bateson ci invita a compiere cambiamenti radicali nel nostro modo di intendere noi stessi come esseri viventi in una possibile ecologia della mente dove le nostre azioni risultino "implicate" nei contesti della vita.

Per sottolineare l'impatto di questi cambiamenti, V.Kenny trascrive una lettera poco conosciuta di Bateson scritta nel 1973, per dare un consiglio a un amico di una ragazza di 21 anni suicidatesi otto mesi prima (Bateson G., 1975). La lettera di Bateson è una risposta alla lettera di questa persona che chiedeva aiuto e chiarimento di fronte alla sensazione di aver fallito nel tentativo di aiutare la ragazza in questione.

27 maggio 1973

Caro [...]

Sono spiacente di non essere riuscito a rispondere alla tua lettera mentre ero a Seattle.

Ti suggerisco di considerare e completare nella tua immaginazione una scena come questa dopo tutto è nella tua immaginazione che è richiesto o necessario il cambiamento):

La tua amica è riuscita a suicidarsi ed è arrivata alle porte del paradiso, dove le viene intimato "l'altolà" da San Pietro, che le fa notare di essere arrivata troppo presto. Lei dice che è tutta colpa di [...]

Ci sono diversi modi i completare il copione, ma in un modo o nell'altro, la tua amica deve dimostrare che non aveva una libera volontà, ma che tu ce l'avevi. Suggerisco che, o entrambe avevate libera volontà, o che nessuno di voi due l'aveva.

Certo è gratificante per te e per tutti i terapeuti credere di avere una volontà più libera di quella dei loro pazienti. Ma non è così!

Il tuo problema è quello di smettere di oscillare tra l'arroganza dell' "Io avevo il potere e la conoscenza per aiutarla" e l'autoripudiazione dell' "Io ho fallito".

La tua seconda domanda è molto più difficile, ma la risposta suppongo è, invero, un corollario di quanto ho appena detto. Tu sarai sempre spaventato dalle cose che inevitabilmente succederanno in ogni comunità terapeutica se partirai con una falsa stima del potere e della saggezza di chiunque sia colui che gestisce la comunità (specialmente se sei tu). Ciò che un essere umano può fare per un altro non è proprio il nulla: probabilmente qualche volta può dare una mano, se colui che aiuta ha la consapevolezza di quanto poco aiuto possa dare. Qualche protezione temporanea dai venti freddi della folle civilizzazione, qualche pianto e qualche risata insieme. E questo è quanto.

*Sinceramente tuo, Gregory Bateson
Santa Cruz, California.*

Per una formazione attenta al tema della consapevolezza

“La consapevolezza di quanto poco aiuto possa dare... (il terapeuta)...(se non)...qualche protezione temporanea dai venti freddi della folle civilizzazione, qualche pianto e qualche risata insieme.

A dire il vero di questo genere di consapevolezza di cui parla Bateson, si sa ancora ben poco. Bateson accenna ad una sorta di consapevolezza contestuale (Bertrando P., 2000), quando afferma che il sé, o la mente, non coincidono con i confini della pelle (Bateson G., 1972). Pertanto parlare della consapevolezza del terapeuta è riaffermare ancora che questo genere di esperienza avviene circoscritta all'interno di un corpo. Avere consapevolezza invece è essere in relazione o, ancora meglio, essere la relazione, con tutto ciò che in essa si può sentire, attraverso il soffio delle emozioni. Per cui una formazione attenta al tema della consapevolezza, deve porre al centro della propria speculazione alcune premesse fondanti:

-*l'organizzazione dei sistemi umani*, ciò che consente loro di vivere, come sistemi autonomi, con il loro sistema di regole, capaci di scambiarsi informazioni o sollecitazioni, in continuo rapporto con il sistema vivente.

-*le relazioni*, la capacità dei sistemi umani di essere relati al loro interno e con il mondo, la cui natura non può essere disgiunta dal contenuto che veicolano.

-*l'intersoggettività*, aspetto o caratteristica del mondo delle relazioni che si riferisce alla capacità dei sistemi viventi di embodiment, di incorporamento (Merleau-Ponty, 1962).

-*le emozioni*, il luogo dove si esperisce le differenze, dove i sistemi umani incontrano la loro diversa natura organizzativa, e sperimentano discontinuità e scoprono nuovi possibili mondi interni.

-*l'etica della compassione*, l'agire che incorpora la cognizione, pre-simbolica, e al tempo stesso che si manifesta come etica virtuosa perché sensibile alla “struttura che connette”. C'è infatti differenza tra lo stare nelle emozioni, in empatia, con l'altro, e sviluppare compassione, avendo compreso le condizioni causali che conducono alla sofferenza.

Nelle relazioni di aiuto è di fondamentale importanza quindi riuscire a sviluppare l'attenzione al “sentire” la propria persona in relazione con l'altro, modificando la posizione di assoluta centralità che il concetto di identità del sé ha assunto nella prospettiva psicologica, in un'ottica di processo in divenire e continua trasformazione.

Una formazione quindi che per sviluppare queste sensibilità deve accettare di lasciarsi influenzare dalla curiosità, dal desiderio, dalle passioni, dalla fantasia, dalla creatività, dall'improvvisazione, ed imparare a stare con il provvisorio, l'indicibile, il dubbio.

In pratica..... un invito all'irriverenza (Cecchin, 1992).

Bibliografia

- Bateson G, (1972) Verso un'ecologia della mente, Adelphi
- Bateson, G. (1984) Mente e natura, un'unità necessaria, Adelphi
- Bateson, G.; Bateson, M. C. (1989) Dove gli angeli esitano, Adelphi
- Bateson G., (1975) Counsel for a Suicide's Friend. CoEvolution Quarterly, Spring
- Bertrando P., Il discorso del terzo, Riv. Connessioni, anno 2000
- Cecchin G., (1992) Irriverenza, F. Angeli
- Guranatana, H. (1995) La pratica della consapevolezza, Astrolabio
- Merleau-Ponty M., (1962) Phenomenology of Perception, Humanities Press, New York
- Varela F., (1992) Un know-how per l'etica, Laterza



Emozionarsi in terapia

Sguardi di psicoterapeuti in formazione

Daniela De Martino

1° anno

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Sistemico Integrata

Premesse

Il movimento di terapia familiare ai suoi esordi contemplava al suo interno due orientamenti. Il primo è costituito dal modello sistemico di analisi discendente dai continuatori dell'approccio batesoniano -formato dagli studiosi di Palo Alto- i cosiddetti "Puristi" (Watzlawick, Jackson, Haley, Weakeland). Essi, secondo la metafora della scatola nera, focalizzarono in principio la loro attenzione sugli aspetti del comportamento interattivo, ossia sugli aspetti osservabili della comunicazione, escludendo dal proprio interesse sia la sfera emotiva che quella cognitiva. Il secondo filone di studi invece, quello che deriva dalla scuola di Philadelphia (Boszormenyi-Nagy, Framo, Zuk, ecc.) riteneva imprescindibile la focalizzazione dell'attenzione sugli eventi non osservabili della relazione (emozioni, motivazioni, bisogni ecc), concettualizzandoli tuttavia sulla base del modello psicoanalitico (Ugazio, 1985).

È solo con l'avvento della cibernetica di secondo ordine che è stato abbandonato il modello della scatola nera dagli studiosi di Palo Alto. Questi hanno così iniziato a rivolgere l'attenzione ai significati e alle emozioni e hanno legittimato la riflessione sulle emozioni dello psicoterapeuta, anche se l'interesse, allora come oggi, è incentrato principalmente sull'uso delle emozioni come informazione utile nel processo di ipotizzazione (Bianciardi, 2008).

Bianciardi, in un suo lavoro, preferisce parlare di processo emotivo piuttosto che di emozioni e sottolinea la stretta dipendenza di queste dal linguaggio, che è il canale attraverso il quale l'individuo esprime le sue emozioni rivivendole. Egli sottolinea come sia inevitabile, durante le relazioni con l'utenza, che anche il terapeuta provi delle emozioni le quali, dette o non dette, vengono comunque trasmesse all'interlocutore. Nel contesto terapeutico le emozioni svolgono una doppia funzione: da una parte fungono da segnali che ci permettono di percepire come ci sentiamo con noi stessi e nella relazione con l'altro e, dall'altra, istruiscono la relazione. In terapia "ciò che conta sono le emozioni: le emozioni in relazione" (Bianciardi, 2008).

Anche Fruggeri osserva che i terapisti sistemici hanno riflettuto poco sul ruolo che il processo emotivo svolge sul processo di cambiamento ma, secondo lei, questo è dovuto al fatto che non è ancora stata elaborata una teoria completa e sistematica sul cambiamento terapeutico. Fruggeri riporta come le indicazioni della ricerca sistemica più recente considerino le emozioni del terapeuta "come indicatori del modo in cui egli partecipa attraverso le proprie mappe, sistemi di credenze e significato, alla costruzione della relazione". In questa prospettiva le emozioni non vanno né controllate né attribuite ad altri, ma vanno riconosciute e ricollocate nell'interdipendenza che collega i sistemi cognitivo affettivo e comportamentale nel cui ambito si costruiscono le relazioni interpersonali e anche la relazione terapeutica (Fruggeri, 1992).

Le emozioni dello psicoterapeuta in formazione: storie e narrazioni di esperienze di vita *Giulia*

Quando ho deciso di trattare come tema centrale della mia tesina le emozioni nello psicoterapeuta in formazione, mi sono resa conto che se avessi riportato le storie delle mie colleghe rielaborandole sotto forma di racconto, avrei corso il rischio di trasmettere queste storie interpretandole con le mie lenti. Desidero invece riportare le loro emozioni così come le hanno espresse e raccontate.

Giulia, E., Eleonora e Daniela sono delle "psicoterapeute in formazione" che frequentano il primo anno della Scuola di Psicoterapia Sistemica Integrata di Parma. Ci raccontano le loro emozioni.

L'immagine in cui mi sento meglio descritta e da cui mi sento più rappresentata è quella dello psicoterapeuta in formazione. A questa immagine associo sicuramente delle emozioni di paura, legate sia ai dubbi rispetto alle mie competenze come terapeuta che al tipo di approccio, quello sistemico (da me scelto) che, a differenza di altri, ha delle tecniche meno specifiche. La possibilità di usare delle tecniche puntuali in cui ci si sente abili sicuramente da più sicurezza in terapia.

Un elemento che mi dà molta sicurezza nel contesto terapeutico è la presenza del co-terapeuta cioè il fat-

to di essere in due; innanzitutto perchè con una famiglia si crea sicuramente un equilibrio, soprattutto quando hai quattro o cinque membri davanti, e un pò perchè il senso della cooperazione, l'aver qualcun altro al tuo fianco, introduce elementi diversi. In me c'è anche la paura di non poterci arrivare, di non poter cogliere dei pezzi o di focalizzarmi su un unico punto di vista. Io ho poca esperienza diretta nel campo della psicoterapia, ho partecipato a qualche seduta terapeutica. La prima terapia a cui ho partecipato è avvenuta poco tempo fa, in quella situazione ho provato delle emozioni molto positive, ero molto empatica nei confronti della famiglia per la quale ho provato una forte vicinanza emotiva rispetto a loro e alle problematiche che portavano.

Quello che mi colpisce della terapia familiare è proprio il fatto di passare da un'emozione all'altra a seconda dei membri del sistema familiare. Mi è capitato una volta, non troppo tempo fa, di aver fatto un lavoro su dei tape per una famiglia durante il mio tirocinio per la scuola. In quel caso mi era stato chiesto di fare una restituzione alla famiglia, che era seguita dal servizio già da un anno, rispetto a dei nodi cruciali della loro terapia, perchè era un pò in una fase di stallo. Il mio lavoro riguardava proprio la selezione e la conseguente restituzione di alcuni punti focali della loro terapia. In quella occasione mi sono sentita talmente inadeguata che, nonostante avessi ricevuto la proposta di esporre io questo lavoro, mi sono rifiutata. Sentivo infatti questa restituzione come un qualcosa di molto importante e avevo paura di trattare alcuni temi delicati, che si era scelto di restituire, senza avere una competenza adeguata neanche a livello lessicale; ricordo infatti di aver avuto la sensazione quasi di panico alla sola idea di esporre.

Credo che quello del terapeuta sia un bellissimo lavoro, molto completo perchè si lavora sulle relazioni e creativo perchè implica una crescita individuale più o meno costante nel proprio percorso professionale. Come psicoterapeuta, ogni giorno entrare in contatto con le persone e partecipare alle loro storie ti costringe ad una crescita continua. Essendo in formazione, al primo anno di scuola, non penso di aver effettuato il passaggio dalla fase di "giocare allo psicoterapeuta" a quella di "fare lo psicoterapeuta". In realtà, l'idea di "giocare allo psicoterapeuta" non mi dispiace, anzi non credo che smetterò mai di farlo, considerando il gioco come spazio potenziale e non ritenendo che ci sia una grande differenza tra le due fasi. Io credo che anche in terapia ci sia una sorta di gioco, nel senso di gioco come mettersi un pò alla prova, procedere un pò a tentoni e vedere poi come ci si sta in quella situazione.

Per quanto riguarda le mie paure, oltre quelle legate all'acquisizione appropriata di nuovi contenuti, ve ne sono altre che possono coprire svariati ambiti. Ad esem-

pio una psicoterapia che va male sia da un punto di vista dello psicoterapeuta che da quello del paziente. Quando si prende in carico un paziente ci si accolla in qualche modo anche la sua "responsabilità esistenziale" con tutto ciò che questo implica. Nei casi estremi in cui un paziente si suicida, muoia di overdose o vada incontro ad un ricovero, ci si chiede se ci sia una corresponsabilità. Io penso che siano sensazioni molto dolorose da tenersi dentro, credo anche però che bisogna collocarsi nel giusto spazio e non sentirsi responsabili, perchè ci sono tantissimi elementi che vanno al di fuori del nostro controllo. Questo senso di responsabilità rispetto a quelli che saranno i miei pazienti e le loro storie è in me strettamente legato alla paura.

E.

Quando sono nella stanza di psicoterapia, essendo al primo anno, ho un pò paura di quelle che sono le mie emozioni. Penso che il tempo e l'esperienza trasformeranno le emozioni dello psicoterapeuta in una risorsa, qualcosa da utilizzare, una risonanza cioè che il paziente ti provoca e che si può utilizzare per rimandargli delle cose. Adesso sono in una fase in cui ho un pò paura delle mie emozioni, perchè devo ancora esplorare degli elementi della mia storia personale, devo rielaborarle in un certo modo e quindi sono spaventata all'idea di trovare delle risonanze troppo forti con la mia storia.

Ritengo però che quando si ha davanti un paziente, anche in un contesto emotivo molto forte, si debba tendere ad accoglierlo con un silenzio di accettazione piuttosto che dire delle banalità spinte dall'ansia. Io vorrei sapere come usare le mie emozioni... so che non dovrò ignorarle. Credo che andando avanti nell'esperienza sia importante chiedersi perchè un paziente riesca a suscitare un certo tipo di emozioni e non un altro.

Ho sperimentato il senso di inadeguatezza davanti ad emozioni forti riportate in seduta da una paziente. Si trattava di una storia di violenza in cui io non sapevo come gestire tutta l'emotività che lei mi stava portando. Questa situazione aveva suscitato in me rabbia nei confronti di chi aveva usato violenza verso di lei, essendo lui una figura di riferimento per lei e per me una persona sconosciuta che non era mai venuta in terapia. Dovevo per questo essere molto attenta a non essere giudicante e quindi in quel momento ho dovuto contenere le mie emozioni, anche se istintivamente mi sarei fatta triangolare. Durante i colloqui abbiamo invece esplorato la situazione in una maniera differente, ma io ho fatto molta fatica a razionalizzare l'accaduto.

Mi è capitato una volta in terapia di aver assistito ad una situazione in cui il padre si era commosso perchè, dopo un periodo di conflitto molto forte, si era chiarito e riappacificato con la figlia. C'è stato un momento di si-

lenzio in cui il padre si era commosso e Antonio gli aveva riconosciuto quell'emozione. Questa mi è sembrata una tecnica molto importante: "ti legittimo ad esprimere una emozione in questo contesto, a buttarla fuori, se stai male piangi" e lui è esploso in un pianto che andava oltre la semplice commozione. A quel punto la figlia lo ha abbracciato e questo secondo me l'ha legittimato a sentire e partecipare alla sofferenza del padre.

Secondo me riconoscere le emozioni della persona che si ha davanti, rimandandogli non quello che dice ma come lo esprime, spesso aiuta i pazienti a sentirsi molto accolti ed io ho provato a fare questo con la mia paziente. Spesso lei mi ripete le stesse cose, ma in modo diverso a seconda dell'umore predominante in quella giornata ed io non rispondo più sul contenuto ma sull'emozione (sul perchè mi sta dicendo quelle cose ridendo o piangendo) e quindi cerco di stare sul livello emotivo, cioè quello della relazione. Questo passo mi è sembrato fondamentale rispetto alle emozioni che vengono portate in terapia.

Io avrei voglia di fare questo lavoro sulle mie emozioni perchè so che in questa professione, ed in particolare in alcune situazioni, quando si andranno a toccare certe corde, le mie emozioni saranno molto forti. So però di dover cercare di mantenere una lucidità molto forte sul da farsi, mantenendo un equilibrio tra il non ignorare la mia emozione, quindi legittimarmi a viverla e impedire che essa mi assorba del tutto, con il conseguente rischio di autocentrarmi e perdere di vista il paziente e la relazione. Vorrei che le mie emozioni diventassero una chiave d'accesso in più per creare una alleanza, una sintonia, uno strumento per capire quelle dei pazienti e allo stesso tempo che quelle dei pazienti possano divenire strumenti per capire le mie. Questo è ciò che mi dà l'idea di "connessione".

Voglio fare la psicoterapeuta familiare perchè, in un anno di tirocinio effettuato al Centro di Consulenza e Terapia della Famiglia, ho capito che non si può prescindere dal contesto familiare in cui l'individuo è cresciuto e si è sviluppato. La relazione familiare, secondo me, è quella più importante che fa da chiave di lettura per tutte le relazioni che successivamente si andranno ad instaurare nella vita, per cui non si può prescindere da esse. Io desideravo avere un'epistemologia che rendesse conto dell'importanza di tali relazioni. Il desiderio di fare la psicoterapeuta in generale nasce da una grossa curiosità; curiosità intesa come confronto con le storie degli altri e come acquisizione di maggiori strumenti per leggere il contesto in cui vivo. La mia curiosità verso le storie degli altri nasce dalla voglia di capire come ci si possa sentire in storie diverse e per capire la diversità, perché solo capendola forse poi si passa a rispettarla.

Un'altra forte motivazione è legata al bisogno che ho di chiarezza nelle cose e da questo punto di vista questo lavoro aiuta tanto. Credo che questa professione ci ponga in una condizione di umiltà: personalmente mi

sento un pò servitrice delle emozioni degli altri poiché professionalmente devo impegnarmi a comprendere un pò tutti. Penso che questo lavoro mi permetta di avere degli strumenti in più che paradossalmente mi fanno sentire più umile. La mia attuale paura è quella di lasciarmi coinvolgere troppo dalle storie degli altri senza riuscire a gestirmi.

Eleonora

Paura di non farcela, di non saper cosa dire, di non sapere come aiutare le persone. Una paura mista all'ansia di non essere in grado di fornire subito la soluzione, legata all'aspettativa che quella persona può avere e alla responsabilità di doverla aiutare; a volte, paura di quello che può succedere con i pazienti psicotici in un momento di delirio paranoide. Mi è capitato di avere paura anche di essere picchiata e in questa situazione ho provato un senso di impotenza e a volte anche tristezza. Ci sono situazioni in cui capita di trovarsi davanti situazioni tristi, di sentirsi pervasi da quella tristezza pur sapendo di non poterla esprimere, non essendo quello il contesto adatto. In queste situazioni senti di avere gli occhi lucidi e che ti potrà scendere perfino una lacrima. Nonostante questo io mi rendo conto che questa cosa (l'emozionarsi) è utile, perchè così io riesco a vivere sulla mia pelle ciò che quella persona sta provando in quel momento. L'emozione diventa così un canale d'accesso alle emozioni dell'altro anche se cerco di trattenermi dall'esprimerla poiché so che quello non è il mio spazio e che, per quella persona, la mia emozione può assumere un significato particolare. Questo tipo di reazione dal mio punto di vista potrebbe essere percepito dall'altro o come immedesimazione o come scarso controllo delle emozioni, così da indurlo a pensare che io non sia in grado di aiutarlo.

Provo sempre molta gioia quando chi ha bisogno di aiuto trova me, perchè io so che voglio e posso dare tanto, mi percepisco come un'opportunità per quella persona, una chance e vivo questa percezione di me stessa con ottimismo e fiducia, cercando però di tenerla sotto controllo per non esasperarla. So che si può fallire, che la relazione di aiuto è difficile e la strada che conduce al cambiamento è molto tortuosa, e so che si corre il rischio di illudere e creare false aspettative nell'altro. So che non si risolve la storia di una vita in pochi minuti e che i percorsi sono lunghi e faticosi però tendo a guardare con ottimismo le persone, a valorizzarle, tendo a far loro vedere che ci sono delle opportunità, e questo mi dà tanta gioia di vivere ed allegria. Io credo che le cose possano cambiare, trasformarsi in maniera positiva nella vita; questa è una sensazione quasi delirante e narcisistica che mi appartiene (ride). Credo che la capacità di cambiare e smuovere le cose sia di fondamentale importanza nel nostro ruolo e bisogna imparare a tracciare dei sentieri insieme alle persone che si rivolgono a noi.

Una volta ho sperimentato una forte paura durante il tirocinio, un paziente mi ha guardata e mi ha detto che in quel momento aveva voglia di mettermi le mani addosso, di picchiarmi e lo ha detto con freddezza e lucidità. Insieme abbiamo analizzato questo pensiero, ma io ero posizionata in una zona scomoda della stanza, infatti mi trovavo di spalle alla finestra e lui di spalle alla porta. Tra noi c'era solo la scrivania e in caso di bisogno avrei fatto molta fatica a scappare, mi sono spaventata e come soluzione ho scelto di parlare con lui riguardo le sue intenzioni...fortunatamente il suo era solo un pensiero privo di intenzionalità.

Un'altra situazione che è stata per me molto difficile da gestire riguarda un colloquio con una madre affetta da psicosi a cui era stata tolta la bambina e data in affido. Conoscevo molto bene i suoi deliri e quindi ho avuto paura perchè per me era verosimilmente possibile che potesse avere un coltello. In una situazione di questo genere restare nella relazione d'aiuto contemplando anche queste possibilità non è facile, ti viene la spinta a tutelare te stessa però tu in quel momento rappresenti una persona a cui lei si è rivolta per chiedere aiuto.

Invece ho provato gioia e ottimismo in una situazione in cui ho avuto a che fare con una signora a cui avevano tolto il bambino che poteva vedere solo una volta a settimana. Con lei ho costruito una relazione importante poiché ero presente agli incontri tra lei e il figlio. Sento di averla sostenuta molto nei suoi cambiamenti, ora infatti si è potuta riavvicinare al bambino e le cose stanno mano migliorando.

In generale ritengo le emozioni il mio strumento privilegiato, forse perchè la mia storia di vita mi ha portata ad essere molto emotiva anche in situazioni non estreme. L'emotività è un aspetto della mia personalità molto preponderante, tutto passa attraverso le mie emozioni, un racconto, una lezione, uno sguardo, una situazione di gruppo. Ne faccio anche il mio canale privilegiato nell'ambito della formazione, lavoro e rifletto molto sulle mie emozioni; quando sono annoiata, triste o eccitata per una lezione cerco di capire quello che ha suscitato in me questo stato d'animo e mi rendo conto che forse sono troppo concentrata su questo piuttosto che su altri aspetti. In questo momento d'altra parte questa condizione la sento molto forte in me, nel senso che ci sono i pensieri e c'è la mia capacità di pensare e di pensarmi, ma la parte più forte sono comunque le emozioni, per cui mentre i pensieri cercano di ipotizzare quello che provo le emozioni mi informano su quello che provo.

Mi sono sentita adeguata quando sono riuscita ad accompagnare veramente una persona in un percorso di cambiamento che io avevo in qualche modo fortemente stimolato. Io con fiducia stimolo e promuovo i cambiamenti e, nella migliore delle ipotesi, questi sono possibili

per quella persona nel suo contesto di vita ed io sento di poterla accompagnare. Mi sento inadeguata quando accade il contrario, cioè quando stimolo cambiamenti e mi rendo conto che poi effettivamente non sono sostenibili e praticabili da quella persona nel suo contesto di vita, per cui mi rendo conto di non poterla accompagnare e nella peggiore delle ipotesi mi sono dovuta anche ritirare.

Mi è successo proprio con un'adolescente psicotica, l'ho accompagnata tanto ed ha funzionato per un pò di tempo, ma lei aveva proprio bisogno di una costante vicinanza fisica. Io ho trascorso con lei tante ore e quindi ho visto con i miei occhi il suo cambiamento, ma, a seguito di un distacco di due tre giorni per una vacanza che ha fatto, ha avuto delle crisi ed è ritornata ad attivare una dinamica che aveva già usato in passato per molti anni. I risultati raggiunti insieme in due mesi si sono via via persi, secondo me perchè il mio investimento in questa relazione era probabilmente superiore alle sue reali possibilità di cambiamento, così ad un certo punto ho deciso di mollare perchè la mia frustrazione era superiore alle mie potenzialità. I cambiamenti vanno progettati, valutati e compresi in base ai tempi specifici di una data persona. In questo io mi rendo conto che spesso i miei tempi sono molto veloci e quando sbaglio so che devo lasciare, ciò è legato anche un pò alla sensazione di impotenza. Quando il cambiamento si stabilizza sento che devo uscire di scena, questo mi succede non solo nella professione psicoterapeutica ma anche nel lavoro che svolgo quotidianamente. Concependomi come una promotrice di cambiamento, questo deve sempre essere presente affinché io possa ritrovare un ruolo in quella situazione, nel momento in cui la situazione si stabilizza mi ritiro per ritornare in gioco quando si verifica la possibilità di un nuovo cambiamento. La mia gratificazione è legata al cambiamento dell'utente che io percepisco, quando la relazione si riduce a semplice sostegno mi sento inefficace e inutile.

Ho scelto questo lavoro perchè non ha mai tollerato la situazione di impotenza, da bambina mi percepivo a vivere in una situazione che non accettavo, non mi piaceva e questo mi ha sempre portato a vedere delle luci lontane ed a idealizzare una mia vita sola, autonoma, da adulta in un'altra storia ed in un'altra dimensione. La non accettazione di un'omeostasi per me assurda, verso la quale ero molto critica e l'idea che ci potesse essere qualcos'altro mi ha portato all'idea della trasformazione, dell'ottimismo e che lo stare bene significa dare movimento. Questo aspetto è molto legato alla nostra professione, cioè il cambiamento inteso come trasformazione, evoluzione, movimento legittimo di ognuno.

Anche il concetto di autenticità delle persone è legato al mito del terapeuta, far capire che c'è spazio per tutti al mondo e tutti sono legittimati ad esistere per ciò che sono portando la propria autenticità in tutti i contesti

addosso, di picchiarmi e lo ha detto con freddezza e lucidità. Insieme abbiamo analizzato questo pensiero, ma io ero posizionata in una zona scomoda della stanza, infatti mi trovavo di spalle alla finestra e lui di spalle alla porta. Tra noi c'era solo la scrivania e in caso di bisogno avrei fatto molta fatica a scappare, mi sono spaventata e come soluzione ho scelto di parlare con lui riguardo le sue intenzioni...fortunatamente il suo era solo un pensiero privo di intenzionalità.

Un'altra situazione che è stata per me molto difficile da gestire riguarda un colloquio con una madre affetta da psicosi a cui era stata tolta la bambina e data in affido. Conoscevo molto bene i suoi deliri e quindi ho avuto paura perchè per me era verosimilmente possibile che potesse avere un coltello. In una situazione di questo genere restare nella relazione d'aiuto contemplando anche queste possibilità non è facile, ti viene la spinta a tutelare te stessa però tu in quel momento rappresenti una persona a cui lei si è rivolta per chiedere aiuto.

Invece ho provato gioia e ottimismo in una situazione in cui ho avuto a che fare con una signora a cui avevano tolto il bambino che poteva vedere solo una volta a settimana. Con lei ho costruito una relazione importante poiché ero presente agli incontri tra lei e il figlio. Sento di averla sostenuta molto nei suoi cambiamenti, ora infatti si è potuta riavvicinare al bambino e le cose stanno mano migliorando.

In generale ritengo le emozioni il mio strumento privilegiato, forse perchè la mia storia di vita mi ha portata ad essere molto emotiva anche in situazioni non estreme. L'emotività è un aspetto della mia personalità molto preponderante, tutto passa attraverso le mie emozioni, un racconto, una lezione, uno sguardo, una situazione di gruppo. Ne faccio anche il mio canale privilegiato nell'ambito della formazione, lavoro e rifletto molto sulle mie emozioni; quando sono annoiata, triste o eccitata per una lezione cerco di capire quello che ha suscitato in me questo stato d'animo e mi rendo conto che forse sono troppo concentrata su questo piuttosto che su altri aspetti. In questo momento d'altra parte questa condizione la sento molto forte in me, nel senso che ci sono i pensieri e c'è la mia capacità di pensare e di pensarmi, ma la parte più forte sono comunque le emozioni, per cui mentre i pensieri cercano di ipotizzare quello che provo le emozioni mi informano su quello che provo.

Mi sono sentita adeguata quando sono riuscita ad accompagnare veramente una persona in un percorso di cambiamento che io avevo in qualche modo fortemente stimolato. Io con fiducia stimolo e promuovo i cambiamenti e, nella migliore delle ipotesi, questi sono possibili per quella persona nel suo contesto di vita ed io sento di poterla accompagnare. Mi sento inadeguata quando accade il contrario, cioè quando stimolo cambiamenti e mi rendo conto che poi effettivamente non sono sostenibili e

praticabili da quella persona nel suo contesto di vita, per cui mi rendo conto di non poterla accompagnare e nella peggiore delle ipotesi mi sono dovuta anche ritirare.

Mi è successo proprio con un'adolescente psicotica, l'ho accompagnata tanto ed ha funzionato per un pò di tempo, ma lei aveva proprio bisogno di una costante vicinanza fisica. Io ho trascorso con lei tante ore e quindi ho visto con i miei occhi il suo cambiamento, ma, a seguito di un distacco di due tre giorni per una vacanza che ha fatto, ha avuto delle crisi ed è ritornata ad attivare una dinamica che aveva già usato in passato per molti anni. I risultati raggiunti insieme in due mesi si sono via via persi, secondo me perchè il mio investimento in questa relazione era probabilmente superiore alle sue reali possibilità di cambiamento, così ad un certo punto ho deciso di mollare perchè la mia frustrazione era superiore alle mie potenzialità. I cambiamenti vanno progettati, valutati e compresi in base ai tempi specifici di una data persona. In questo io mi rendo conto che spesso i miei tempi sono molto veloci e quando sbaglio so che devo lasciare, ciò è legato anche un pò alla sensazione di impotenza. Quando il cambiamento si stabilizza sento che devo uscire di scena, questo mi succede non solo nella professione psicoterapeutica ma anche nel lavoro che svolgo quotidianamente. Concependomi come una promotrice di cambiamento, questo deve sempre essere presente affinché io possa ritrovare un ruolo in quella situazione, nel momento in cui la situazione si stabilizza mi ritiro per ritornare in gioco quando si verifica la possibilità di un nuovo cambiamento. La mia gratificazione è legata al cambiamento dell'utente che io percepisco, quando la relazione si riduce a semplice sostegno mi sento inefficace e inutile.

Ho scelto questo lavoro perchè non ha mai tollerato la situazione di impotenza, da bambina mi percepivo a vivere in una situazione che non accettavo, non mi piaceva e questo mi ha sempre portato a vedere delle luci lontane ed a idealizzare una mia vita sola, autonoma, da adulta in un'altra storia ed in un'altra dimensione. La non accettazione di un omeostasi per me assurda, verso la quale ero molto critica e l'idea che ci potesse essere qualcos'altro mi ha portato all'idea della trasformazione, dell'ottimismo e che lo stare bene significa dare movimento. Questo aspetto è molto legato alla nostra professione, cioè il cambiamento inteso come trasformazione, evoluzione, movimento legittimo di ognuno.

Anche il concetto di autenticità delle persone è legato al mito del terapeuta, far capire che c'è spazio per tutti al mondo e tutti sono legittimati ad esistere per ciò che sono portando la propria autenticità in tutti i contesti e in tutte le relazioni.

A volte ho paura di essere troppo idealista e di infondere troppo ottimismo nelle possibilità di cambiamento, io ci credo sempre nel cambiamento del paziente perchè credo che ci sia per tutti una possibilità di stare bene.

Daniela F.

Immaginarmi dentro la stanza di terapia mi mette ansia, ma ansia da prestazione non generica. Mi sento sotto pressione primo perché entro in co-terapia con Antonio, e quindi mi sento in dovere di essere prestante per confermare o dare una immagine di me come brava alunna e, in secondo luogo, mi sento in dovere verso me stessa, cioè vorrei non deludermi. La paura non è solo quella di dire delle cose sbagliate, ma è anche quella di non dire niente. La cosa si fa ancora più frustrante perché so che sarò pietrificata, tesa come una corda di violino, talmente tanto concentrata su di me da non riuscire a formulare neanche una domanda, figuriamoci a dirla. Del resto sento che a questo punto è il passaggio che mi manca, so che ormai è ora, la sento proprio addosso questa esigenza di cominciare a rendere la teoria pratica.

Certo è che tra teoria e pratica lo scarto non è indifferente, e davvero non so se riuscirò a superarlo, non solo ora ma anche nel futuro. Voglio dire che domandarsi se riuscirò a diventare una, non dico brava, ma almeno non una pessima terapeuta è una domanda che uno si porta sempre in tasca. Ricordo che un professore dell'università durante una lezione disse che bisogna smettere di credere che per fare questo mestiere bisognasse essere sensibile, predisposti, insomma tutte quelle banalità che si dicono sulla figura dello psicologo. Questo mi aveva molto colpito perché lui diceva che la terapia è un insieme di tecniche e che quindi le tecniche si imparano. Non si nasce buoni o cattivi terapeuti ma si impara bene o male una tecnica. Questo pensiero ha molto influito sul mio percorso e ancora influisce, anche se nel tempo ho limato questa affermazione drastica. Convinta che non si possa parlare di "essere o non essere portatati alla psicoterapia", penso però che un certo atteggiamento, al di là della tecnica, difficilmente lo si possa imparare sui libri. Voglio dire che la capacità di non essere egoriferiti penso che sia importante nella relazione terapeutica, soprattutto sistemica perché altrimenti trovo difficile che si possa pensare in modo circolare, in termini di relazioni e non di contenuti. Ogni cosa infatti rischierebbe di diventare, di costruirsi come una domanda lineare, dove si stabiliscono colpe e meriti. Il terapeuta che dice o pensa di sapere cosa è bene per l'altro, anche se è un bravissimo tecnico difficilmente sarà un terapeuta. Quindi per tornare a monte del discorso, lo scarto è proprio questo, essere consapevoli di sé nella relazione, senza aspettative verso sé stessi o verso gli altri, ma stare in un processo in divenire. Avere padronanza delle tecniche senza abusarne, senza diventare sterili, senza mettersi in una posizione "up" perché si posseggono gli strumenti. Fermo restando che ancora gli strumenti non li padroneggio, né li conosco tutti, e che ancora vedo il mondo sempre e solo dal mio punto di vista, ho pau-

ra di non riuscire a superare più che la prima la seconda condizione. Certo non è il problema della prima volta in terapia, dove questi dubbi hanno ben ragione di esistere. Mi chiedo, perché io guardo sempre molto più avanti di quanto dovrei, quanto e se riuscirò ad avere un pensiero circolare.

Un'altra cosa che mi spaventa e che mi rende conto calzi a pennello con il discorso della centralità della propria immagine è lo specchio unidirezionale. Non solo sarò giudicata da Antonio e da me stessa ma anche da una schiera di persone dietro lo specchio. Visto che dietro lo specchio ci sono stata anch'io ho capito l'utilità di questo strumento e devo dire che penso che forse sarebbe necessario in tutti gli studi. Però adesso, entrando dentro la stanza, cambio prospettiva, cambio posizione nel cerchio. Davvero spero alla fine di questi 4 anni, o anche prima, di riuscire a superare questa catena sociale che è la paura del giudizio degli altri, altrimenti non so quanto potrò capire e vivere le storie che si incontrano nelle terapie.

.....alla fine non sono entrata perché la famiglia ha brillantemente bidonato...la cosa strana è che dopo il pre-seduta, fatto solo con le informazioni dell'inviante, mi è venuta una gran voglia di vederla questa famiglia, di vedere come si narra, se la narrazione che noi ne abbiamo fatto poteva in qualche modo stargli sulla pelle e scoprire poi dove loro volevano andare. Ero curiosa di cominciare una nuova storia con loro, senza aspettative particolari sulla mia bravura o brillantezza terapeutica.

Un'altra emozione che spesso provo quando sono dietro lo specchio è l'impotenza, che si tramuta in rabbia. Quando vedo che, o mi sembra che, si stia ripetendo lo stesso copione della volta prima o del minuto prima mi viene una gran voglia di entrare in seduta e lanciare una bomba. Mentre io ho questo desiderio il terapeuta di turno procede con grande precisione e attenzione, senza nessuna intenzione di stressare esageratamente la situazione. Questo, da un punto di vista terapeutico, mi fa percepire tutto la mia immaturità, perché forse ancora ho un modo di pensare lineare. Certo è che la rabbia per quelle situazioni che sembrano non evolvere mai penso ci sarà anche quando imparerò a vedere il mondo come tondo e non più come piatto. Io, che sono una persona molto rabbiosa ma non rancorosa, mi chiedo come e quanto riuscirò a gestirla questa rabbia che poi si tramuta in frustrazione, perché ci sente incapaci di fare un buon lavoro terapeutico.

Oltre alla rabbia nell'ultima terapia che ho visto mi sono accorta di aver provato un senso di angoscia terribile, che mi ha scombuscolato tutta la notte. Mi sono interrogata di come dopo una giornata ad ascoltare storie si possa lasciare quest'ultime fuori dalla porta, soprattutto quando queste storie entrano in contatto, per vari motivi, con varie parti del tuo corpo. Più che la rabbia mi spaventa questo, non riuscire a rielaborare le emozioni negative che

si sperimentano in terapia. Immagino che, come a tutte le cose, ci si possa fare l'abitudine in parte, e quindi alcune storie con l'andare del tempo non lasceranno solchi così profondi. Diciamo che la soglia del dolore probabilmente si alza ma non sparisce, quindi penso che decomprimere prima di andare a casa sia importante.

Ma il terapeuta si dà gli spazi per farlo? Non credo, o forse non abbastanza. Anche perché sarebbe necessario confrontarsi subito con qualcuno in grado di accogliere il tuo carico emotivo e non a distanza di qualche giorno, negli incontri con il proprio supervisore.

Le emozioni negative: il lutto e il suicidio in terapia.

A conclusione del lavoro mi sono voluta concentrare su alcune emozioni particolarmente negative che si possono vivere in questo contesto professionale: il lutto e il suicidio.

Un evento significativamente carico di emozioni negative è sicuramente quello in cui si vive un lutto nel contesto terapeutico. Uno psicologo in formazione riporta una situazione molto dolorosa che si è trovata ad affrontare durante il suo tirocinio post-laurea in psicoterapia. Con il suo supervisore, Antonio Restori, seguiva una terapia familiare da un pò di tempo e uno dei membri della famiglia è morto. Questo episodio lo ha indotto a riflettere su tutto il lavoro che avevano svolto fino ad allora, in cui lui era nel ruolo del tirocinante che vive ed apprende nuove realtà. Gianandrea, questo è il nome dello psicologo, riporta delle considerazioni sul suo stato d'animo a seguito di questa esperienza: *“Mi sono reso conto che quello a cui ho assistito non erano giochi, non erano assolutamente solo ‘conversazioni’ come in un primo tempo potevano sembrare; non erano parole ma erano degli stralci di vita, erano delle situazioni con un significato molto concreto, che portavano alla luce emozioni diverse, descrizioni di vita, dolorose e sofferte. Sembra strano che me ne sia reso conto solo adesso: tuttavia, devo dire che ho rivalutato tutta l’esperienza che ho fatto a partire da questo evento”.*

“Un’esperienza di lutto è una situazione molto pesante da affrontare”.

A tal proposito il Dott. Restori riporta come sia difficile affrontare un’esperienza di lutto, per un terapeuta un paziente che si suicida rappresenta un’intensa esperienza emotiva.

“Devo dire che ho fatto fatica a elaborare un’esperienza del genere con i miei tirocinanti, con gli specializzandi, ma ho fatto molta più fatica a socializzarla con i miei colleghi di lavoro, molta più fatica. Io ho portato la situazione all’equipe generale ma gli operatori tendono a soffocare la sofferenza, a soffocare le emozioni, a interpretare il lutto, a dare una risposta di chiusura

piuttosto che di allargamento, perché i servizi sono organizzati più sull’urgenza, sulla risposta pronta e sull’elaborazione immediata del disagio. In questa cornice, delle emozioni quindi il vissuto di pesantezza è molto forte ma può essere anche una grandissima occasione di crescita umana e poi professionale”.

Ho vissuto in prima persona un’esperienza di questo tipo durante il tirocinio post laurea. Durante uno dei periodici incontri tra i miei tutor e i genitori di pazienti schizofrenici, sono venuta a conoscenza del suicidio del figlio di una coppia di genitori lì presenti. Il ragazzo morto suicida era stato un mio paziente durante il tirocinio universitario che avevo effettuato qualche anno prima. Questa notizia ha scosso profondamente la mia vita e mi ha portato, dal punto di vista professionale, a rileggere ciò che stavo facendo e che immaginavo avrei fatto negli anni a venire. Ho sempre associato alla figura dello psicoterapeuta parole e sentimenti come gioia, aiuto, conforto, sollievo, nonostante io abbia sempre saputo che questa professione mi avrebbe portata a contatto con situazioni problematiche, di sofferenza, perfino drammatiche...ma mai avrei pensato di doverci associare la parola morte. Ho provato delle emozioni molto forti e mi riesce difficile trovare delle parole che possano esprimere questo vortice emozionale che mi ha sopraffatto. È stata la prima volta che, da quando ho deciso di intraprendere questa strada, mi sono ritrovata a mettere in discussione il mio lavoro, il mio sogno, la mia passione.

Questa esperienza mi ha segnata particolarmente, in un certo qual modo ho dovuto rivedere quello che sarebbe stato il mio lavoro prendendo coscienza che, da quel momento in avanti, ci sarebbero potuti essere problemi che non avrei saputo gestire, situazioni fuori dal mio controllo in cui poteva essere presente una nuova variabile “la morte”. Anche se al momento questo avvenimento mi ha gettato in una profonda crisi, anche se ho dovuto mettere in discussione la mia scelta, l’aver vissuto questo evento drammatico ha rafforzato in me ancor di più la convinzione di voler fare questo lavoro e di voler aiutare chi ha bisogno e mi ha infuso più sicurezza, perché mi sono resa conto che la passione che mi spinge a fare questo lavoro è riuscita a farmi rialzare e superare anche un’esperienza così drammatica.

Criticità

Ho raccolto alcune domande che illustrerò di seguito che spesso il mio gruppo in formazione e io ci poniamo riguardo al nostro futuro lavoro da psicoterapeuta.

1. E' possibile quando è terminata la giornata lavorativa lasciare le emozioni provate in terapia fuori dalla porta di casa propria?

2. L'esperienza pregressa acquisita dopo la frequenza della scuola di specializzazione ci aiuterà a riuscire a gestire le emozioni in sede terapeutica?

3. Come si può affrontare la perdita di un paziente?

“Le Emozioni provate in sede di terapia sono uno strumento molto utile per lo psicoterapeuta che con l'esperienza riuscirà a gestirle e a trasformarle in risorse fondamentali per lo svolgimento della Psicoterapia”

(Daniela De Martino)

BIBLIOGRAFIA

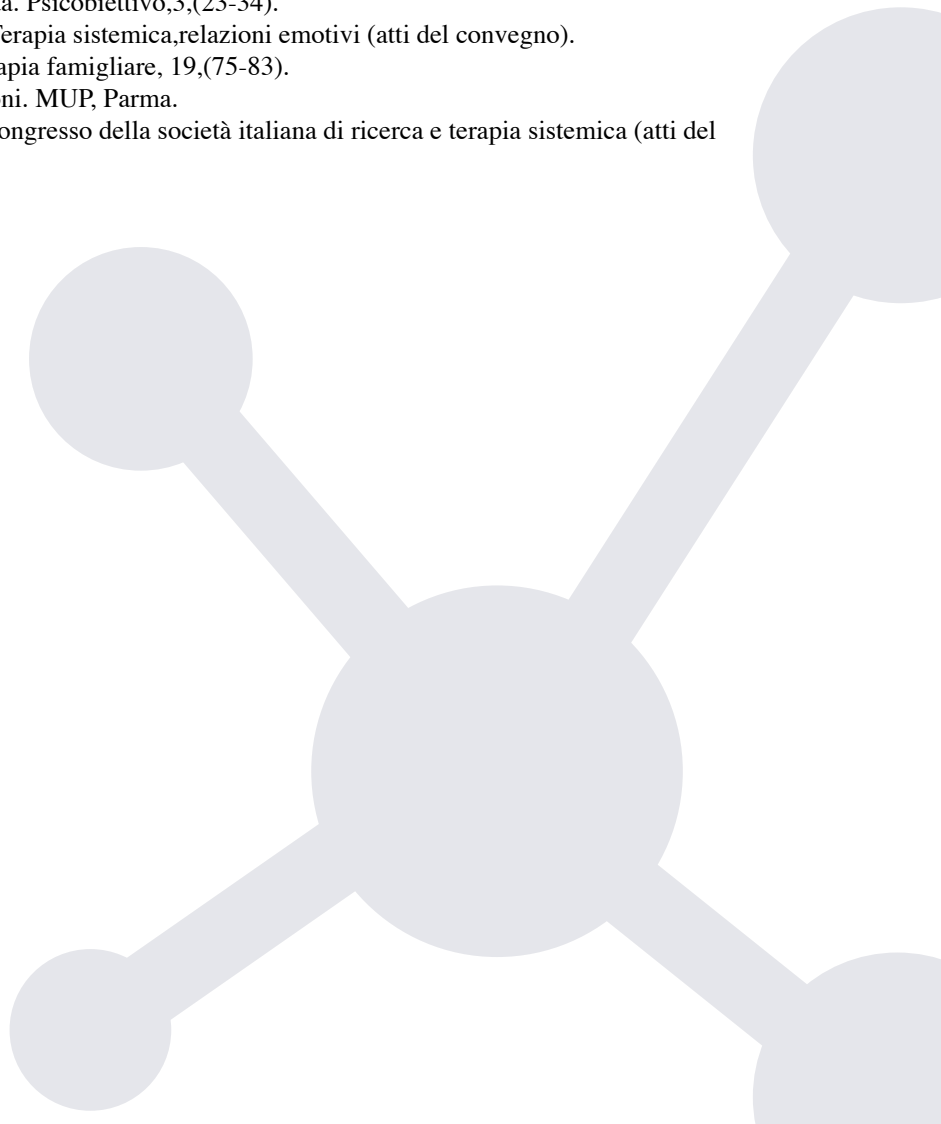
Fruggeri L. (1992), Le emozioni del terapeuta. *Psicobiettivo*, 3, (23-34).

Bianciardi M. (2008), Emozioni e sistemi. *Terapia sistemica, relazioni emotive* (atti del convegno).

Ugazio V. (1985), Oltre la scatola nera. *Terapia familiare*, 19, (75-83).

Vanni F. (2004), Fare e pensare nelle relazioni. MUP, Parma.

Paruta R. (1989), Soggetto ed emozioni al congresso della società italiana di ricerca e terapia sistemica (atti del convegno)



PERCORSI ATTRAVERSO IL SACRO

*“A thing of beauty is a joy for ever:
Its loveliness increases; it will never
Pass into nothingness; but still will keep
A bower quiet for us, and sleep
Full of sweet dreams, and health, and quiet
breathing...”*
-Endymion, Keats, 1818

Francesca Capelli
1° Anno
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia
Sistemica Integrata



Jamie Baldrige, *Chronicles 63*, 2008

ITINERARIO

Primo passo

“Io sono propenso a un certo misticismo. A una contemplazione mistica del mondo, beninteso. Ma questo è dovuto a una sorta di venerazione che mi viene dall’infanzia, d’irresistibile bisogno di ammirare la natura e gli uomini, di riconoscere la profondità là dove altri scorgono soltanto l’apparenza esanime, meccanica, delle cose” (P. P. Pasolini, Il sogno del centauro).

Secondo passo

“Di solito si pensa che la fede sia necessaria per la religione, che gli aspetti soprannaturali della mitologia non debbano essere messi in discussione, sicché lo iato fra l’osservatore e il soprannaturale viene colmato dalla fede. Ma quando riconosco lo iato fra cogito e sum, e l’analogo percipio ed est, la <<fede>> acquista un significato del tutto diverso. Per il nostro essere iati di questo genere sono una necessità, e vanno colmati dalla <<fede>>, intendendo questa parola in senso molto intimo e profondo. Allora ciò che viene comunemente chiamato <<religione>>, quella rete di riti, mitologie e mistificazioni, comincia a rivelarsi come una sorta di bozzolo intessuto per proteggere quella fede più intima e assolutamente necessaria” (G. Bateson, Dove gli angeli esitano).

Terzo passo

*“La mia tesi fondamentale può essere ora espressa in questi termini: la struttura che connette è una metastruttura...se il mondo è connesso, se in ciò che dico ho sostanzialmente ragione, allora pensare in termini di storie deve essere comune a tutta la mente o a tutte le menti, siano esse le nostre o quelle delle foreste di sequoie e degli anemoni di mare. Il contesto e la pertinenza debbono essere caratteristici non solo di tutto il cosiddetto comportamento (le storie che si manifestano all’esterno in ‘azioni’), ma anche di tutte le storie interne, le sequenze del processo costitutivo dell’anemone di mare” (G. Bateson, *Mente e Natura*).*

Quarto passo

*“Le nostre vite si fondano su delle storie. Storie che parlano dell’essere irlandesi o neri. Di lavorare duro o di farsi di eroina. Di essere maschi o femmine. E per tutta l’esistenza andiamo in cerca di prove – fatti concreti e idee – che diano un fondamento alla nostra storia. Da scrittore non fai che riconoscere questo elemento della natura umana. Ogni volta che crei un personaggio, guardi il mondo con i suoi occhi, cercando i dettagli che fanno di quella realtà l’unica vera realtà” (C. Palahniuk, *Stranger Than Fiction: True Stories*).*

Quinto passo

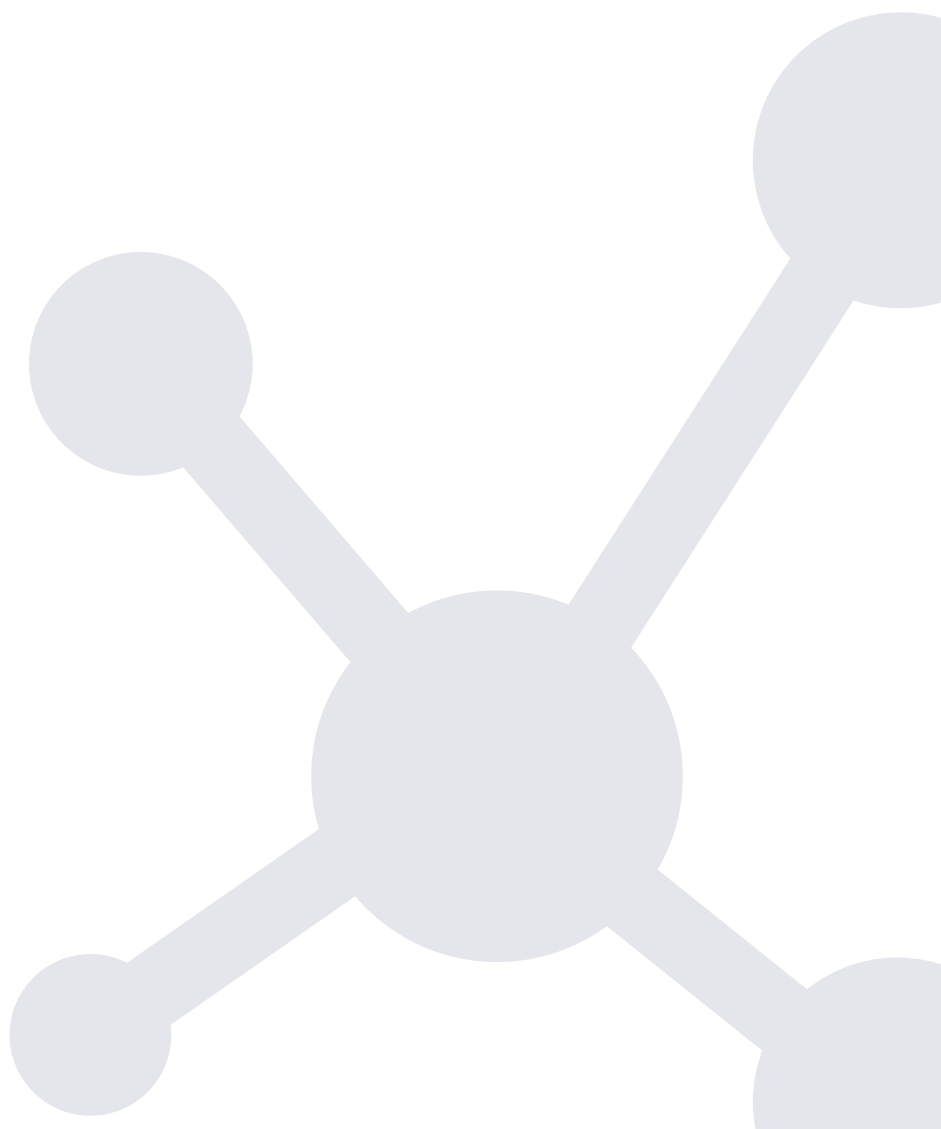
“data una qualsiasi religione derivante dalla cibernetica e dalla teoria dei sistemi, dall’ecologia e dalla storia naturale, due cose sono chiare: primo, che nel porre le domande non metteremo mai limiti alla nostra hybris; secondo, che nell’acceptare le risposte ci condurremo sempre con umiltà. Queste due caratteristiche ci mettono in netto contrasto con la maggior parte delle religioni del mondo, le quali dimostrano scarsa umiltà nell’acceptare le risposte, ma grande timore nel porre le domande. Se riusciremo a dimostrare che il riconoscimento di una certa unità nel tessuto totale è una caratteristica ricorrente, può darsi che alcune delle numerose epistemologie che la cultura umana ha generato ci forniranno indizi sul modo di procedere.” (G. Bateson, Dove gli angeli esitano).

Sesto passo

*“La relazione viene per prima, precede” (G. Bateson, *Mente e Natura*). “Il potere, o potenza, è una nozione che deriva dal mondo dei fisici e degli ingegneri, e appartiene allo stesso mondo dell’energia e della materia. Sarebbe quindi del tutto coerente e sensato parlare, ad esempio, del potere di un magnete su un pezzo di ferro. Tutti e tre gli elementi, il magnete, il ferro e la potenza, provengono dallo stesso universo di discorso e possono incontrarsi nella stessa proposizione.” (G. Bateson, *Dove gli angeli esitano*).*

Settimo passo

*Ogni volta che agisco nel qui e ora non solo cambio io ma cambia anche l’universo. Questa posizione lega il soggetto con le sue azioni in maniera inseparabile a tutti gli altri, stabilisce quindi un prerequisito per fondare un’etica.” (H. Von Foerster, in P. Bertrando e M. Biancardi, *Possibilità e responsabilità*).*



PERCORSI ATTRAVERSO IL SACRO

Primo passo

“Io sono propenso a un certo misticismo. A una contemplazione mistica del mondo, beninteso. Ma questo è dovuto a una sorta di venerazione che mi viene dall’infanzia, d’irresistibile bisogno di ammirare la natura e gli uomini, di riconoscere la profondità là dove altri scorgono soltanto l’apparenza esanime, meccanica, delle cose” (Pasolini, 1969, pp. 31-34).

L’obiettivo di questo lavoro è indagare la tematica del sacro a partire, non potrebbe essere altrimenti, dal mio sguardo su tale argomento così complesso e articolato e proprio per questo così attraente...che cos’è il sacro? è un ambito di pertinenza proprio della religione? Lo sciamano, il prete così come il monaco buddista o il saggio sono alcune tra le figure che da sempre nell’immaginario collettivo hanno un accesso privilegiato al sacro...come si può collocare la visione di un terapeuta riguardo a tale tematica e qual è la relazione con queste figure rispetto alle quali spesso per differenza ma, a mio parere, anche per analogia definisce la propria identità professionale? è possibile, in altre parole, indagare la possibilità di un concetto di sacro non necessariamente associato ad un pensiero religioso-trascendentale ma nemmeno in contraddizione con esso? Nel ricercare una risposta definitiva a questi interrogativi e nel pensare di trovarla correrei seriamente il rischio, mi rendo conto, di peccare di presunzione oltre che, cosa ancora più grave, mi toglierei qualsiasi gusto per il “gioco”; cercherò quindi soprattutto di riflettere sulla mia modalità di avvicinamento ad una ambito di così grande interesse tentando di non negare che saranno le mie scelte soggettive, i miei schemi concettuali, i miei criteri di validità e di priorità – individuando elementi che appaiono semplici, isolando catene di eventi che si mostrano correlati – a ritagliare pezzi che acquistano significato all’interno di una realtà che si presenta a priori come un flusso continuo.

Primo passo

“Di solito si pensa che la fede sia necessaria per la religione, che gli aspetti soprannaturali della mitologia non debbano essere messi in discussione, sicché lo iato fra l’osservatore e il soprannaturale viene colmato dalla fede. Ma quando riconosco lo iato fra cogito e sum, e l’analogo percipio e est, la <<fede>> acquista un significato del tutto diverso. Per il nostro essere iati di questo genere sono una necessità, e vanno colmati dalla <<fede>>, intendendo questa parola in senso molto intimo e profondo. Allora ciò che viene comunemente chiamato <<religione>>, quella rete di riti, mitologie e mistificazioni, comincia a rivelarsi come una sorta di bozzolo intessuto per proteggere quella fede più intima e assolutamente necessaria” (Bateson, 1987, p. 148).

In questo contesto l’etimologia della parola “sacro” è altamente istruttiva (Galimberti, 2006). Questa parola viene dal latino “sacer” che vuol dire “ciò che non può essere toccato senza sporcare” ma anche “ciò che non può essere toccato senza essere sporcato” (cfr. Bateson, 1991, pp. 399-407). “Sacer” designava il colpevole destinato agli dei degli inferi. Nello stesso tempo, per la sua radice indo-europea “sak”, il sacro è legato al “sanctus”. “Sacer” viene spesso tradotto con “separato” e fa riferimento alla potenza che gli uomini avvertono come superiore a loro e che perciò collocano in uno scenario “altro”, trascendente. In questo scenario Dio è arrivato con molto ritardo. Mi riferisco in questo caso al Dio cristiano e alla storia della religione in Occidente. Sacro è dunque un termine ambivalente che vuol dire al contempo benedizione e maledizione. Questa doppia faccia sacra-maledetta è la doppia faccia della stessa Storia, con i suoi balbettamenti, le sue contorsioni, le sue contraddizioni che a volte danno l’impressione che sia un racconto di pazzi. Stante la natura ambivalente di questa dimensione, ambivalente è anche il rapporto che l’uomo stabilisce con il sacro: da un lato lo teme come si può temere ciò che si ritiene superiore e che non si è in grado di dominare e dall’altro ne è attratto come si è attratti dall’origine da cui un giorno ci si è emancipati. Per difenderci dal sacro sono nate le religioni. Utilizzando il verbo “difendere” non è mia intenzione associarvi una valenza di giudizio negativo ma riportare un mio pensiero rispetto a tale evoluzione. La parola religione significa contenere, in questo senso effettivamente le religioni operano contenendo e definendo lo spazio del sacro...essendo altro dall’uomo il sacro ha degli effetti sostanzialmente imprevedibili quindi devono essere messe delle regole, dei paletti e a presiedere il territorio devono esserci persone che abbiano una certa dimestichezza con il sacro, i “Sacerdoti” (forse questo è un primo punto in cui si può trovare un’analogia con la figura classica del terapeuta; se scambiassimo alla parola “sacro” la parola “psiche” potremmo ritrovare delle risonanze?). Ci sono dei tempi sacri che sono rigorosamente determinati dall’ordine religioso e si chiamano giorni festivi. La festa non si pone in linea con il giorno feriale che è il giorno umano, il giorno del lavoro, il giorno della razionalità e della responsabilità. Il giorno festivo è il giorno della dissipazione. Nei giorni festivi, anche nelle nostre tradizioni, si consuma oltremisura, si fa festa e le trasgressioni vengono maggiormente consentite. Nella cultura romana durante i Saturnali si trasgrediva addirittura l’ordine gerarchico: nel periodo della festa gli schiavi diventavano i padroni e i padroni diventavano schiavi. Si sconvolge un ordine, si entra in una sfera imprevedibile, sacrale. Il sacro è in questa concezione il terreno dell’indifferenziato con cui l’uomo si relaziona ponendo confini, differenze, in altri termini, “ragionando”. Eraclito (535 a.C.-470 a.C.) nel trattato Sulla natura dice:

“Dio è giorno e notte, sazietà e fame, guerra e pace, si mescola in tutte le cose assumendo di volta in volta il loro aroma. Per la mente divina tutto è bello, buono e giusto; ma gli uomini invece giudicano alcune cose giuste, altre ingiuste”. (trad.it. 1996)

L'uomo, quindi, è colui che stabilisce delle differenze, che distingue il bene dal male, il vero dal falso e stabilendo differenze stabilisce delle identità, fuoriuscendo dalla dimensione sacrale dove tutto si confonde, tutto si mescola.

Quando il sacro si offre, quindi, vi si accede preferibilmente attraverso percorsi protetti da riti che con sapienza e cautela permettono di inoltrarsi in dimensioni altrimenti troppo rischiose. Anche nella Bibbia il Dio dell'Antico Testamento è inavvicinabile :

“Ed egli disse a Mosè: Non puoi vedere la mia faccia in questo momento, per timore che la mia ira si accenda anche contro di te e che io distrugga te e il tuo popolo; poiché nessuno tra loro potrà vedermi in questo momento e vivere, poiché sono troppo pieni di peccato; e nessun peccatore l'ha mai fatto, né vi sarà mai alcun peccatore che possa vedere la mia faccia e vivere” (Esodo, 33, 20. cfr. Lohfink, 1997).

Nel Nuovo Testamento l'immagine del Dio subisce un drastico mutamento attraverso la figura di Cristo. Kenosi è il termine che in teologia indica la rinuncia del Cristo alla propria divinità nel momento in cui questi si consegna alla carne. L'origine del concetto si trova nella Lettera ai Filippesi (Gnilka, 1986). Qui San Paolo sostiene che Gesù, pur possedendo la natura divina, non avrebbe però inteso valersene, decidendo invece di annientarsi, o indebolirsi se si vuole, diventando uomo. La teologia kenotica riconosce in Cristo il Dio che rinuncia alla propria onnipotenza, che accetta di ridurla intenzionalmente per farsi uomo.

In questa prospettiva, secondo Vattimo (1996), Cristo verrebbe a presentarsi come il Dio dal volto umano, il Dio che guarda agli uomini non come a servi ma come ad amici. La teologia kenotica non nega che questo Dio è il disceso dal cielo, il disceso la cui rinuncia è anche ciò che necessariamente rinvia alla sua numinosa sovranità. Il Dio kenotico è il Dio “scandaloso” che si fa uomo, che con questo gesto compie la suprema rinuncia per diventare il Dio amico, ma resta il Figlio del Padre, il generato che si unisce nell'identità divina, mantenendo inalterata una visione trascendentale e imperscrutabile del sacro.

Terzo passo

“La mia tesi fondamentale può essere ora espressa in questi termini: la struttura che connette è una meta-struttura...se il mondo è connesso, se in ciò che dico ho sostanzialmente ragione, allora pensare in termini di storie deve essere comune a tutta la mente o a tutte le menti, siano esse le nostre o quelle delle foreste di sequoie e degli anemoni di mare. Il contesto e la pertinenza debbono essere caratteristici non solo di tutto il cosiddetto comportamento (le storie che si manifestano all'esterno in 'azioni'), ma anche di tutte le storie interne, le sequenze del processo costitutivo dell'anemone di mare”. (Bateson, 1979, pp. 27-28).

Oltre a rituali protetti è possibile immaginare altri percorsi che permettono agli uomini di accedere al sacro, uno di questi viene rintracciato da Platone (428 a.C.-348 a.C.) nell'Amore, il quale interpreta le parole confuse e sconnesse degli dei e le traduce ai mortali, comprende le parole degli uomini e le riferisce agli immortali. Abbiamo quindi non solo una coscienza razionale ma anche una coscienza affettiva ed emotiva che permette agli innamorati di capirsi al di là delle parole e che potrebbe anche “far perdere loro la testa”, proprio perché Amore è un elemento di disturbo della razionalità attraverso cui l'uomo entra in una dimensione sacrale. Come si legge nel *Fedro*, per Platone Amore è “delirio” e follia. Se qualcuno considera l'Amore “bello” è perché ha pensato che “Amore fosse l'amato, non l'amante” (trad.it. 2003): l'oggetto dell'amore – l'amato – appare indubbiamente bellissimo, ma Amore è il sentimento che afferra l'amante e lo fa soffrire e delirare, tormentare nella ricerca dell'amato. Proprio per questo Amore svolge una funzione positiva: esso è desiderio di ciò che non si ha, desiderio del Bello e del Bene.

Razionale e irrazionale, umano e divino, ordine e disordine, questi sembrano essere i poli entro cui si dipana la dimensione del sacro, inteso nella sua accezione di “separato”, e in questa cornice a noi non rimane che trovare dei mediatori che fungano da ponte tra l'uno e l'altro mondo. Ma l'irrazionale, l'indifferenziato e il disordine non si possono collocare solo all'esterno, ci abitano in compagnia dei loro opposti. Alludiamo al nostro disordine quando siamo ordinati, alla nostra passionalità quando ne parliamo razionalmente, dando spazio ad un gioco tra voci senza fine. Siamo ragionevoli ma possiamo cedere alla follia. Questo cedimento la psichiatria ci ha insegnato a chiamarlo “malattia mentale” quando è troppo sconveniente per il benessere comune, “creatività” quando rien-

tra entro certi confini tollerabili e crea, insieme al fastidio per un ordine mancato, anche una vertigine rigenerante con la quale ammicchiamo alla libertà da noi stessi (cfr. Bateson, 1972, p. 353). Il mio interesse per le derive della mente e il loro significato mi ha spinto a ricercare contesti formativi e professionali in cui potessi “vedere con i miei occhi” e vivere lo spaesamento di incontrare un altro da me che richiama all’abisso della disobbedienza più profonda, una sorta di rivolta da canoni imposti e negati. I loro racconti, le loro storie sono l’ombra che minacciano la mia normalità proprio perché quelle emozioni e quei vissuti, quelle storie potrebbero, possono essere anche le mie. Forse è proprio questo legame tra storie, tra vite, tra noi e i più ampi processi biologici che ci avvicina al sacro o che è sacro come sostiene Bateson? Egli ci invita a coltivare nell’ambito di contesti grandi e piccoli in cui viviamo una speciale sensibilità alla “struttura che connette”. Il riferimento al sacro indica per Bateson un percorso di avvicinamento a una dimensione integrale dell’esperienza non riducibile alla parte cosciente e razionale, ma che contempra anche la dimensione inconscia del processo primario di percezione e l’emozione estetica. Solo combinando insieme tutte queste dimensioni è possibile, a suo avviso, essere sensibili all’unità della biosfera e alla sua bellezza. Ecco quindi che per Bateson il discorso scientifico e razionale e il discorso religioso e metaforico non sono altro che due modi diversi (legittimi ma in sé parziali) di conoscere e descrivere il mondo. A suo avviso, infatti, la saggezza e la comprensione della trama e della natura della bellezza e del sacro non possono che scaturire dalla disponibilità a comprendere e a parlare, allo stesso tempo, linguaggi differenti... e i linguaggi e le metafore che gli uomini hanno ricercato, in epoche storiche diverse e culture distanti tra loro, per poter spiegare questa dimensione sono innumerevoli.

Quarto passo

“Le nostre vite si fondano su delle storie. Storie che parlano dell’essere irlandesi o neri. Di lavorare duro o di farsi di eroina. Di essere maschi o femmine. E per tutta l’esistenza andiamo in cerca di prove – fatti concreti e idee – che diano un fondamento alla nostra storia. Da scrittore non fai che riconoscere questo elemento della natura umana. Ogni volta che crei un personaggio, guardi il mondo con i suoi occhi, cercando i dettagli che fanno di quella realtà l’unica vera realtà” (Palahniuk, 2004, p. 15).

Esistono forme di religiosità diffuse in epoche e culture lontane ma emergenti sempre di più ai nostri giorni anche in Occidente che recuperano un sentimento del sacro inteso come unione degli elementi del cosmo e propongono anche a noi metafore e linguaggi che la nostra Storia non ci ha direttamente insegnato (Macioti, 1995).

C’è stata certamente un’epoca in cui si riteneva che i fenomeni magici, il mondo dell’esoterismo fossero aspetti obsoleti, segni di una realtà ormai sempre più desueta e ristretta nella sua base: di fronte al progredire dell’opera di educazione, di fronte all’allargarsi dello spazio della ragione fino a scomparire. Anche in questo caso viene a riproporsi la dicotomia razionale-irrazionale che rimanda ad un linguaggio di “sapere-potere”. Un tipo di ragionamento che va d’accordo con la logica dell’esclusione, che si basa su un concetto di scienza come specchio asettico della realtà...ma la promessa non è stata mantenuta e ancora oggi ci si può imbattere in diverse categorie di cultori del magico: tra i tanti si annoverano esperti in alchimia e in astrologia, conoscitori della cabala, cartomanti, chiaroveggenti e i cosiddetti “milieu carismatici” che non si avvalgono di una strumentazione vera e propria ma semplicemente loro stessi con la propria presenza operano e trasformano la realtà grazie a dei “doni” ricevuti e attraverso rituali particolari. Questi ultimi hanno spesso il ruolo di guida delle anime, proprio nel senso sciamanico di psicopompo. Mircea Eliade nell’opera classica “Lo sciamanesimo e le tecniche dell’estasi” (1974) descrive lo sciamano come un guaritore, un mago; tuttavia ha qualcosa di più del guaritore e del mago. E persino del sacerdote. Egli è mistico e poeta, è un manipolatore di anime, accompagna agli inferi le anime dei morti che non trovano la strada e restano sulla terra a tormentare i viventi, restituisce la salute ai malati, vale a dire restituisce loro l’anima che hanno perduto e la cui mancanza è causa dello stato di malattia. Egli sa come passare dal mondo dei vivi al mondo dei morti. E’ un vivente tra le anime dei morti e un morto tra i vivi. Lo stare contemporaneamente nelle due dimensioni dell’essere, quella materiale e quella spirituale: questo è il compito che lo sciamano svolge come nessun altro “operatore del sacro”. Il modello sciamanico di relazione sociale è del tipo medico-paziente o meglio guaritore-paziente. Come osserva Claude Lévi-Strauss (1958), lo sciamano “grazie alle rappresentazioni indotte nello spirito del malato diventa il reale protagonista del conflitto che quest’ultimo sperimenta a metà strada tra mondo organico e mondo psichico”. Assumendo su di sé

la malattia, egli gioca un ruolo attivo e combatte la battaglia della salute per conto di chi si affida alle sue cure.

Lo sciamanesimo è al tempo stesso mistica, magia e religione. In tutte le religioni, cioè in tutte le sfere della ritualità in cui l'uomo cerca un rapporto con un'alterità trascendente, esiste un frammento di sciamanesimo proprio perché questo riguarda l'insieme dei saperi sull'estasi: è la tecnica del volo estatico, dell'uscita dal corpo, dell'immersione del sé nella totalità del sacro.

Lo sciamanesimo è l'epistemologia fondante di molte società tradizionali e di molti popoli tribali. Il soprannaturale/sovraumano nel modus vivendi primitivo si manifesta nel reale, lo stesso microcosmo è sacro, e si rivela come un'affascinante foresta di simboli. Il mondo diviene il mondo del possibile, dove soprannaturale e umano convivono in un'accezione animista, per cui ogni cosa è più di quello che appare. Lo sciamano conosce meglio di ogni altro i misteri della natura. Durante l'esperienza estatica per curare, divinizzare, incontrare gli spiriti lo sciamano entra in contatto con le forze cosmiche che governano il mondo e gli uomini, e riesce così a dominarne le forze, a varcarne le porte, e a rinsaldarne gli squilibri... L'archetipo dello sciamano racchiude questa grande capacità empatica e immaginifica nei confronti del mondo. Nel suo mondo la natura e l'uomo sono un connubio indissolubile, sacre unità che si completano, parti di un unico grande Tutto. Uomo- ambiente, corpo- psiche sono considerati nel loro insieme, e insieme vanno pensati, e soprattutto trattati. Tali qualità dello sciamano sono sovra-umane, solo nella misura in cui lo sciamano ha messo in pratica potenzialità umane dagli altri uomini non perfezionate. Ogni essere umano avrebbe quindi capacità extrasensoriali, o ad ogni modo potrebbe potenzialmente instaurare un contatto con il mondo sottile, che poi è il mondo psichico. Ma non lo fa perché non ne è capace, o lo fa solo in alcune circostanze, come ad esempio durante i sogni, in cui l'uomo comune sembra addentrarsi nello stesso mondo descritto nelle estasi sciamaniche. La differenza sta nel fatto che l'uomo comune non sa governare questo mondo, e non ne è cosciente, vi si addentra senza saperlo. Lo sciamano invece ne è l'equilibratore, vi si immerge ogni qual volta lo voglia, e una volta dentro ne governa le forze.

Lo sciamanesimo è quindi l'arte della sacralizzazione della vita quotidiana, questo significa che lo sciamano è in grado di vedere Dio e lo spirito in ogni cosa. Si può ben comprendere a livello mentale che Dio è in ogni cosa ma è molto diverso sperimentarlo. Questa esperienza dello spirito contenuto nei quattro elementi [Terra, Fuoco, Acqua e Aria] nell'universo e nell'uomo stesso permette allo

sciamano di vivere con una fiducia ed un rapporto molto speciale la quotidianità. Gli sciamani sanno che come amano questo mondo ordinario entrano in una realtà oltre l'ordinario, uno stato finora precluso alla maggior parte dell'umanità.

Lo sciamanesimo è l'epistemologia fondante di molte società tradizionali e di molti popoli tribali. Il soprannaturale/sovraumano nel modus vivendi primitivo si manifesta nel reale, lo stesso microcosmo è sacro, e si rivela come un'affascinante foresta di simboli. Il mondo diviene il mondo del possibile, dove soprannaturale e umano convivono in un'accezione animista, per cui ogni cosa è più di quello che appare. Lo sciamano conosce meglio di ogni altro i misteri della natura. Durante l'esperienza estatica per curare, divinizzare, incontrare gli spiriti lo sciamano entra in contatto con le forze cosmiche che governano il mondo e gli uomini, e riesce così a dominarne le forze, a varcarne le porte, e a rinsaldarne gli squilibri... L'archetipo dello sciamano racchiude questa grande capacità empatica e immaginifica nei confronti del mondo. Nel suo mondo la natura e l'uomo sono un connubio indissolubile, sacre unità che si completano, parti di un unico grande Tutto. Uomo- ambiente, corpo- psiche sono considerati nel loro insieme, e insieme vanno pensati, e soprattutto trattati. Tali qualità dello sciamano sono sovra-umane, solo nella misura in cui lo sciamano ha messo in pratica potenzialità umane dagli altri uomini non perfezionate. Ogni essere umano avrebbe quindi capacità extrasensoriali, o ad ogni modo potrebbe potenzialmente instaurare un contatto con il mondo sottile, che poi è il mondo psichico. Ma non lo fa perché non ne è capace, o lo fa solo in alcune circostanze, come ad esempio durante i sogni, in cui l'uomo comune sembra addentrarsi nello stesso mondo descritto nelle estasi sciamaniche. La differenza sta nel fatto che l'uomo comune non sa governare questo mondo, e non ne è cosciente, vi si addentra senza saperlo. Lo sciamano invece ne è l'equilibratore, vi si immerge ogni qual volta lo voglia, e una volta dentro ne governa le forze.

Lo sciamanesimo è quindi l'arte della sacralizzazione della vita quotidiana, questo significa che lo sciamano è in grado di vedere Dio e lo spirito in ogni cosa. Si può ben comprendere a livello mentale che Dio è in ogni cosa ma è molto diverso sperimentarlo. Questa esperienza dello spirito contenuto nei quattro elementi [Terra, Fuoco, Acqua e Aria] nell'universo e nell'uomo stesso permette allo sciamano di vivere con una fiducia ed un rapporto molto speciale la quotidianità. Gli sciamani sanno che come amano questo mondo ordinario entrano in una realtà oltre l'ordinario, uno stato finora precluso alla maggior parte dell'umanità.

Quinto passo

“Data una qualsiasi religione derivante dalla cibernetica e dalla teoria dei sistemi, dall’ecologia e dalla storia naturale, due cose sono chiare: primo, che nel porre le domande non metteremo mai limiti alla nostra hybris; secondo, che nell’acceptare le risposte ci condurremo sempre con umiltà. Queste due caratteristiche ci mettono in netto contrasto con la maggior parte delle religioni del mondo, le quali dimostrano scarsa umiltà nell’acceptare le risposte, ma grande timore nel porre le domande.

Se riusciremo a dimostrare che il riconoscimento di una certa unità nel tessuto totale è una caratteristica ricorrente, può darsi che alcune delle numerose epistemologie che la cultura umana ha generato ci forniranno indizi sul modo di procedere.” (Bateson, 1987, p. 207)

Nell’albo dei “professionisti del sacro” oltre al sacerdote figura mediatrice e quindi centrale del racconto cristiano e lo sciamano protagonista di una storia dai sapori antichi e misteriosi si annoverano molti altri personaggi che condividono ovviamente alcuni assi portanti del mestiere (gestione del rito, competenza specifica nell’evoluzione e nei paradigmi della propria “Storia”, qualità accertate che li rendono mediatori tra realtà differenti) e che contemporaneamente si collocano in una posizione diversa rispetto al “sapere”...questa collocazione diversa definisce relazioni di potere differenti con i “profani”. Sono dei Maestri che guidano verso la strada della Conoscenza e della Verità. La figura del maestro, in particolare, acquisisce una valenza centrale nella dottrina buddhista.

Il Buddhismo è una delle religioni più diffuse, tra le più antiche del mondo e si origina dagli insegnamenti di Siddharta Gautama, la cui vita è costellata da un mosaico di elementi leggendari. Egli è un giovane principe, circondato da ricchezza e affetto, che inizia a riflettere sulla vanità della propria esistenza e con enorme dolore decide di abbandonare tutto, moglie, figlio, palazzo reale, potere, alla ricerca nel mondo e tra la gente del senso più autentico della vita. Si rende conto che solo nella meditazione personale, seguendo un’altra via, la via intermedia tra godimento sfrenato e la rinuncia totale alla vita, può arrivare alla conoscenza della salvezza. Dopo giorni di riflessione, ai piedi di un albero di fico, in una notte di luna piena, seduto nella posizione del loto, raggiunge l’Illuminazione. Siddharta riesce così a cogliere le Quattro Nobili Verità: non ci può essere esistenza senza dolore; la causa del dolore è il desiderio; eliminando il desiderio si elimina il dolore; esiste la via che conduce all’eliminazione del desiderio e quindi del dolore. La condizione suprema della felicità è il Nirvana, in cui l’uomo è felice pur non desiderandolo e che rappresenta un superamento dell’illusione

cosmica – il mondo fenomenico opera infatti al comando di Maya secondo la legge della dualità e degli opposti. Esso è perciò un mondo irreali, che nasconde sotto un velo la verità dell’unità e della immutabilità. Spente tutte le passioni, distrutta l’illusione della vita, rimosso ogni attaccamento ad essa, realizzata la conoscenza diretta e essenziale della verità si può raggiungere il Nirvana, definibile come cessazione della vita empirica, non il nulla, ma uno stato di beatitudine seguente alla coscienza della non sensazione. In apparente contraddizione con questo tipo di lettura, il sacro nella religione buddhista è inteso in ultima analisi come la grande forza della Vita nel cosmo: essa non è separata dal mondo (il sacro si esprime nel profano) ed è presente nella totalità degli esseri e nella vita stessa del praticante.

Si compie quindi una sorta di salto mortale, dato che prima si opera uno spostamento dal piano della Realtà ordinaria (il samsara, la ruota del ciclo di vita terrena che porta alla morte e alla rinascita) a quello della Realtà assoluta, sacra e come tale “altra” rispetto al mondo fenomenico, perché non-duale, non-effimera, priva di determinazioni e quindi identificabile come Vacuità, Nirvana, Realtà ultima, “matrice” rispetto al mondo finito, per tornare poi a questo, in una visione unificante riassunta dalla formula: «Il Nirvana è il Samsara». Ne segue che i fenomeni sono visti, a questo punto, come ierofanie in senso forte, in quanto costitutivi, e non accessori, di quella Realtà assoluta non-trascedente e non-separata, che nei fenomeni è, vive e si realizza come Assoluta non più dualisticamente contrapposta al finito («La Vacuità è forma; la forma è Vacuità») (Pisante, 1980; Filippani-Ronconi, 1994).

“Siddharta schiuse gli occhi e si guardò intorno, un sorriso gli illuminò il volto, e un profondo sentimento, come di risveglio da lunghi sogni, lo percorse fino alla punta dei piedi. E appena si rimise in cammino, correva in fretta, come un uomo che sa quel che ha da fare...Si guardò attorno come se vedesse per la prima volta il mondo. Bello era il mondo, variopinto misterioso era il mondo! Qui era azzurro, là giallo, più oltre verde, il cielo pareva fluire lentamente come i fiumi, immobili stavano il bosco e la montagna, tutto bello, tutto enigmatico e magico, e in mezzo v’era lui, Siddharta, il risvegliato, sulla strada che conduce a se stesso. Tutto ciò, tutto questo giallo e azzurro, fiume e bosco penetrava per la prima volta attraverso la vista in Siddharta, non era più l’incantesimo di Mara, non era più il velo di Maya, non era più insensata e accidentale molteplicità del mondo delle apparenze, spregevole agli occhi del Brahmino, che, tutto dedito ai suoi profondi pensieri, scarta la molteplicità e solo dell’unità va in cerca. L’azzurro era azzurro, il fiume era fiume, e anche se nell’azzurro e nel fiume vivevano nascosti come

in Siddharta l'uno e il divino, tale era appunto la natura e il senso del divino, d'esser qui giallo, là azzurro, là cielo, là bosco e qui Siddharta. Il senso e l'essenza delle cose erano in qualche cosa oltre e dietro loro, ma anche nelle cose stesse, in tutto...<<Come sono stato sordo e ottuso!>> pensava, e camminava intanto rapidamente. <<Quand'uno legge uno scritto di cui vuol conoscere il senso, non ne disprezza i segni e le lettere, né li chiama illusione, accidente e corteccia senza valore, bensì li decifra, li studia e li ama, lettera per lettera. Io invece, io che volevo leggere il libro del mondo e il libro del mio proprio Io, ho disprezzato i segni e le lettere, a favore di un significato congetturato in precedenza, ho chiamato illusione il mondo delle apparenze, ho chiamato il mio occhio e la mia lingua fenomeni accidentali e senza valore. No, tutto questo è finito, ora son desto, mi sono risvegliato alla realtà e oggi nasco per la prima volta>>”(Hesse, 1950, pp. 75-76).

Così come il Buddha storico fu Grande Maestro nel condurre i propri discepoli verso la via mediana, fonte di salvezza dal dolore, così i monaci sono maestri e guide attraverso i loro insegnamenti che si esplicano prevalentemente nell'esempio dell'agire quotidiano. Esistono poi sistemi di insegnamento molto forti e particolari che ruotano intorno ad una constatazione: il soggetto deve abbandonare tutte le sue convinzioni, viste come pre-giudizi, per accedere alla verità. Nella dottrina Zen, in particolare, lo stesso linguaggio viene considerato come una forma imperfetta di comunicazione e uno strumento di conoscenza deviante. Per dimostrare l'inesattezza della logica linguistica (quella, cioè, che ci permette di ragionare secondo le parole, intese come rappresentazioni di idee), lo Zen utilizza narrazioni brevi al limite del paradosso:

ALLIEVO: In quale modo posso essere liberato?

MAESTRO: Chi ti tiene prigioniero?

ALLIEVO: Nessuno mi tiene prigioniero.

MAESTRO: Allora perché vuoi essere liberato?¹

¹Dialogo estratto dal sito internet <http://www.centronirvana.it/storia.htm>

Sesto passo

“la relazione viene per prima, precede” (Bateson, 1979, p. 179).

“il potere, o potenza, è una nozione che deriva dal mondo dei fisici e degli ingegneri, e appartiene allo stesso mondo dell’energia e della materia. Sarebbe quindi del tutto coerente e sensato parlare, ad esempio, del potere di un magnete su un pezzo di ferro. Tutti e tre gli elementi, il magnete, il ferro e la potenza, provengono dallo stesso universo di discorso e possono incontrarsi nella stessa proposizione” (Bateson, 1987, p. 97).

Ho cercato in queste pagine di percorrere alcune strade attraverso cui l’uomo nel corso della storia ha tentato di definire il sacro...sono strade e percorsi narrativi, sono storie che ci appartengono in modo profondo, le narriamo e siamo narrati da esse in quanto racchiudono in maniera esemplare un insieme di quesiti da cui penso sia impossibile esimersi. Le posso, per l’appunto, chiamare “Storie”, “Narrazioni”, “Metafore” (cfr. Lyotard, 1993) assumendomi la responsabilità di una angolatura del mio sguardo specifica: una angolatura che non ha l’intento di vanificare la validità ma al contrario di esaltarne la bellezza e l’utilità nell’avvicinarsi a questioni di tipo epistemologico e conoscitivo fondamentali per una disciplina che si occupa dell’“organismo-nel-suo-ambiente” (Bateson, 1972, p. 491).

In queste storie la scena è magistralmente presieduta da “Relazione”. La relazione, innanzitutto, tra chi narra, chi ascolta e a sua volta scrive nuove pagine, tra uomo e Dio, tra sacro e profano, tra realtà fittizia e realtà “così come è”, tra sacerdote e credente, tra sciamano e malato, tra maestro e allievo. A seconda della cornice che la racchiude la Storia ci parla di relazioni che, pur mantenendo una asimmetria di base, intessono l’intreccio in modo differente... c’è sempre qualcuno che “sa” e qualcuno che “apprende”, qualcuno che “conosce” e quindi aiuta chi è in stato di “bisogno”:

“Gesù diceva ai suoi apostoli:

A chi potete paragonarmi?

Ditemi a chi assomiglio?

Simon Pietro gli disse: Assomigli ad un angelo giusto.

Matteo gli disse: Assomigli ad un saggio filosofo.

Tommaso gli disse: Maestro, la mia bocca non accetterebbe di dire a chi assomigli”

(Vangelo di Tommaso, cfr. Valantasis, 1997, p. 97)

«Ci sono due cose che la nostra gente di medicina non dovrebbe mai dire di sé. Per prima cosa non ci chiamiamo “gente di medicina”. Anche se molte persone lo fanno bisogna tener presente che noi non siamo la medicina. La medicina è già qui, noi abbiamo solo la conoscenza capace di mettere insieme le cose e di produrre risultati. Secondo, non ci chiamiamo mai guaritori né ci prendiamo i meriti quando un paziente che stiamo curando migliora. Siamo solo persone che aiutano. Esiste un solo guaritore e questo è l’Uno che ci ha creato. Lui è l’unico che può guarire. Insegnare questo tipo di conoscenza richiede una tecnica particolare. Dobbiamo averne cura e agire con responsabilità. Non siamo che custodi della sacra conoscenza» (Heart e Larkin, 2006, p. 72).

«Il brahmana Dona vide il Buddha seduto sotto un albero e fu tanto colpito dall’aura consapevole e serena che emanava, nonché dallo splendore del suo aspetto, che gli chiese:

– Sei per caso un dio?

– No, brāhmana, non sono un dio.

– Allora sei un angelo?

– No davvero, brāhmana.

– Allora sei uno spirito?

– No, non sono uno spirito.

– Allora sei un essere umano?

– No, brahmana, io non sono un essere umano [...]

– [...] E allora, che cosa sei? [...]

– [...] Io sono sveglio.»² (Anguttara Nikāya - libro dei quattro - “Dona Sutta”)

All’interno delle storie che definiscono le proprie Realtà ognuno dei personaggi che ho via via delineato – sacerdote, sciamano, maestro – si assume la responsabilità delle proprie competenze, competenze che a loro volta tracciano l’asimmetria di potere con gli altri personaggi all’interno della relazione – i profani, i malati, gli allievi. In quanto “professionisti del sacro” i loro saperi si esplicano nel potersi muovere in un terreno che ai più è inavvicinabile o comunque difficilmente conoscibile. L’anelito sacro verso una risposta definitiva viene ad assumere le sembianze di un Dio, di vari dei o di una dottrina, percorrendo tutte le varie tonalità comprese tra l’estremo trascendente e l’estremo immanente.

²Dialogo estratto dal sito internet http://www.canonepali.net/an/an_index.htm

Settimo passo

“Ogni volta che agisco nel qui e ora non solo cambio io ma cambia anche l’universo. Questa posizione lega il soggetto con le sue azioni in maniera inseparabile a tutti gli altri, stabilisce quindi un prerequisito per fondare un’etica” (Von Foerster, in Bertrando e Bianciardi, 1993, p. 76).

Quali sono le risonanze rispetto alla relazione psicoterapeuta-cliente? possiamo a questo punto narrare una nuova Storia?

E’ una Storia che racconta, anche in questo caso, di un cammino di conoscenza di sé stessi, di un percorso che nasce da un bisogno, spesso un bisogno non raccontato, non ascoltato che genera sofferenza, emozioni indicibili, e forse proprio per questo diventa a pieno titolo iscrivibile in quella dimensione che chiamiamo “sacra”. E’ una Storia che, come le altre, si genera da un incontro tra persone, un incontro di vita...si sviluppa con un timing definito, in un setting preciso in cui il rituale è presieduto da un professionista che “crede” fermamente negli insegnamenti ricevuti dai propri maestri e applica con responsabilità a sua volta tecniche specifiche nella gestione del rituale dell’incontro; per questo viene pagato e viene riconosciuto socialmente nel suo sapere.

E’ un personaggio, questo, che vive all’interno della Storia varie peripezie nel potersi affermare nel suo ruolo forse perché questa “Realtà” si sovrappone in modo spesso incontrollabile con altre “Realtà” per cui ad intermittenza si rispecchia nell’immagine dello scienziato, del maestro, dell’amico, del guaritore, del confessore, del narratore... trascorre tantissimo tempo nell’esplorare con i colleghi i vari significati della Storia e a volte riflette in modo così profondo che si rende conto addirittura che questa è una Storia!...riflette, in altre parole, sulla propria modalità di scrivere e leggere il mondo. Pensa che la sua fede incondizionata in ciò che vede sia il primo iato religioso da cui originano tutti gli altri...pensa che “credere” sia la forma più naturale per “conoscere”...pensa che non sia possibile oltrepassare questo processo naturale, ma che sia possibile esserne responsabili.

E’ un mestiere appassionante quello del nostro Psicoterapeuta, l’“esperto” all’interno della Storia, ma anche molto complicato dato che si trova ad avere una doppia responsabilità: in primis la responsabilità delle proprie azioni (responsabilità pragmatica) all’interno del contesto terapeutico, in secondo luogo la responsabilità della cornice entro cui tali azioni vengono ad assumere significato (responsabilità epistemologica)...ed è proprio a questo punto che viene a trovarsi faccia a faccia con la Storia.

La responsabilità epistemologica del terapeuta viene definita da Bianciardi e Bertrando (2002) come appartenente ad un ordine di secondo livello – una responsabilità della responsabilità: “Il terapeuta, infatti, deve assumersi la pie-

na responsabilità di ciò che sceglie (su di un piano pragmatico), sapendo che le sue scelte operative si collocano all’interno di una “realtà” di cui è (cor)responsabile: questa “realtà”, infatti, è stata, a sua volta, definita da scelte epistemiche e metodologiche per le quali egli deve assumersi la piena responsabilità soggettiva” (p.20).

Si tratta di una responsabilità di secondo ordine soggettiva in quanto la scelta del terapeuta all’interno della Storia (responsabilità di primo ordine) è una scelta senza fondamenti oggettivi ed esterni, che si genera per mano di quel terapeuta, con quel cliente, in quel irripetibile incontro. Tale logica viene definita dagli Autori come logica della reciprocità all’interno di una epistemologia dell’autoreferenzialità contrapposta alla logica classica all’interno di una epistemologia improntata su una conoscenza “oggettiva”: “...il saper e poter riconoscere l’impossibilità di un fondamento esterno e oggettivo alla pratica clinica è inteso come il risultato di una salutare presa di coscienza, come l’avvenuta emancipazione da una illusione consolatoria ma cieca, come la possibilità di accedere alle “scienze nuove”, alle scienze del vivente, alle scienze che – secondo la formula di Heinz von Foerster – si occupano finalmente di problemi duri” (p.12).

Oltre alle innumerevoli analogie tra i vari personaggi delle Storie transitate in queste pagine sembra ora delinearsi una differenza che ha tutta l’importanza e la portata di un salto epistemologico. Il Sacerdote, lo Sciamano, il Maestro potrebbero cimentarsi in questo salto? Potrebbero trovarsi faccia a faccia con la Storia?...in questo caso il “fondamento esterno” alle proprie scelte “esiste” ed “è” Dio, l’Uno, la Dottrina. Cosa succederebbe se i protagonisti di Storie che si collocano all’interno di una logica classica della conoscenza arrogantemente scegliessero di riflettere sulla Storia? ...non ho analizzato tra le varie narrazioni quella della Scienza, che a ben vedere potrebbe essere intesa come religione, quando la Ragione diventa Sovrana assumendo su di sé un carattere provvidenzialistico (Morin, 2007), ma provo comunque a sbilanciarmi e a ipotizzare che anche per lo Scienziato il salto sarebbe rischioso...

Il cedimento dell’illusione consolatoria, che non corrisponde ad uno slittamento ad un relativismo clinico per cui “allora, qualunque scelta si faccia, va sempre bene” ma al contrario ad una assunzione di responsabilità di secondo livello, apre un’enorme possibilità al terapeuta nella narrazione dell’incontro, co-costruita con il cliente. La possibilità di creare nuove storie, di rileggere storie antiche...in equilibrio incerto comunque narrare... narrare addentrandosi in “luoghi sacri”.

“Credo sia possibile sperimentare, nelle relazioni umane, e a volte anche in psicoterapia, rari momenti in cui sembra di incontrare l’altro in un luogo ‘sacro’: quando ci pare di incontrarlo, ad esempio, là ove qualcosa di non detto cerca di farsi parola (e questo, naturalmente, vale anche nell’incontro con noi stessi...). [...]

L’esperienza soggettiva è l’inesausto narrare a sé di se medesimi, ma per tutti noi ciò avviene a partire da luoghi nascosti ove ciascuno è, ancora, unacosasolaconl’altro: là ove l’in-fans, per farsi ‘uomo’, si aliènò nel racconto dell’altro, vi si appoggiò, vi si fece irretire...quando di questi racconti originari possiamo fare parola ad un altro l’incontro ci dona momenti che definirei sacri”³

La possibilità di creare nuove storie diventa la conseguenza inevitabile di una opzione epistemologica che si inquadra a sua volta come una scelta etica del terapeuta postmoderno. Interessante come von Foerster (op.cit., 2006) inviti a non esplicitare ma ad agire questa scelta responsabile, in quanto nel primo caso il rischio sarebbe quello di renderla e viverla come una prescrizione imposta dall’esterno (la morale, al contrario, dell’etica non può che essere esplicitata dato che risponde alla logica del “dover essere”). L’etica del professionista diventa un tutt’uno con l’atteggiamento etico della persona che si considera responsabile della propria (co)costruzione del mondo.

Primo passo

“il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce”...Questi algoritmi del cuore, o, come si dice, dell’inconscio, sono, tuttavia, codificati e organizzati in modo affatto diverso dagli algoritmi del linguaggio. E poiché una gran parte del pensiero conscio è strutturata nei termini della logica del linguaggio, gli algoritmi dell’inconscio sono doppiamente inaccessibili. Non si tratta solo del fatto che la mente cosciente ha difficile accesso a questa materia, ma anche che quando tale accesso è ottenuto, ad esempio nei sogni, nell’arte, nella poesia, nella religione, nell’ebbrezza e simili, resta ancora un formidabile problema di traduzione” (Bateson, 1977, pp. 177-178).

Perché ho scelto di raccontare così questa storia? quali emozioni sono rimaste inesprese tanto da non poter essere colte nel fluire delle parole? È veramente possibile “conoscere” le proprie emozioni (allontanarsi da esse e vederle) (cfr. Manghi, 2004) o per lo più esse si agiscono e si metacomunicano in un processo sempre interindividuale...anche scrivendo? di fatto ogni volta si scrive di sé, anche quando si scrive di altro; si scrive di altri, quando si scrive di sé...si scrive non tanto per conoscersi, ma, penso, per essere riconosciuti. Quanto mi è possibile riflettere sulle mie scelte soggettive, i miei schemi concettuali, i miei criteri di validità e di priorità che – individuando elementi che appaiono semplici, isolando catene di eventi che si mostrano correlati – contribuiscono a ritagliare pezzi che acquistano significato all’interno di una realtà che si presenta a priori come un flusso continuo, come ho scritto all’inizio di questo percorso?

Queste scelte sono forse un modo per inoltrarmi, Passo dopo Passo, in quel luogo nascosto in cui la mia individualità si offusca e si mescola diventando “unacosasolaconl’altro”...è il tentativo di avvicinarmi prudentemente a quel terreno in cui anche “gli Angeli esitano”...è una riflessione difficile che riesco a sostenere e a decifrare più con la testa che con il cuore...

“io sono propenso a un certo misticismo. A una contemplazione mistica del mondo, beninteso. Ma questo è dovuto a una sorta di venerazione che mi viene dall’infanzia, d’irresistibile bisogno di ammirare la natura e gli uomini, di riconoscere la profondità là dove altri scorgono soltanto l’apparenza esanime, meccanica, delle cose” (Pasolini, 1969, pp. 31-34).

³Tratto dal blog <http://ripensarebateson.wordpress.com>. Bianciardi M. “Origine della soggettività e esperienza del sacro”, 29 marzo 2009.

Bibliografia

- Bateson, G. (1972), *Verso un'ecologia della mente*. Adelphi, Milano, 1977.
- Bateson, G. (1979), *Mente e natura*. Adelphi, Milano, 1984.
- Bateson, G. (1987), *Dove gli angeli esitano. Verso un'epistemologia del sacro*. Adelphi, Milano, 1989.
- Bateson, G. (1991), *Una sacra unità. Altri passi verso un'ecologia della mente*. Adelphi, Milano, 1997.
- Bertrando, P. e Biancardi, M. (2006), *Possibilità e responsabilità. L'etica di Heinz von Foerster, il postmoderno e la pratica clinica*, in P. Barbetta e D. Toffanetti (a cura di), *Divenire umano. Von Foerster e l'analisi del discorso clinico*. Meltemi, Roma.
- Bianciardi, M. e Bertrando, P. (2002), *Terapia etica: una proposta per l'epoca postmoderna*. *Terapia familiare*, 69, 5-26.
- Eraclito (535 a.C.-470 a.C. circa), *Sulla natura*, in A. Cardinale (1996) *Il Modello Greco, Lo specchio e l'immaginario*. Fratelli Ferraro editori, Napoli.
- Filippini-Ronconi, P. (1994), *Il buddhismo*. Newton Compton, Roma.
- Galimberti, U. (2006), *Il sacro o la dimensione simbolica. Antiche e moderne vie d'illuminazione*, 27, 32-39.
- Gnilka, J. (1986), *Lettera ai Filippesi*. Città Nuova, Roma.
- Heart, B. e Larkin, M., (2006), *Il vento è mia madre. Vita e insegnamenti di uno sciamano pellerossa. Il punto d'Incontro*, Vicenza.
- Hesse, H. (1950), *Siddharta*. Adelphi, Milano, 1973.
- Lévi-Strauss, C. (1958), *Antropologia strutturale. Il Saggiatore*, Milano, 1965.
- Lohfink, N. (1997), *Qohelet (L'Antico Testamento commentato)*. Morcelliana, Brescia.
- Liotard, F. (1993), *La condizione postmoderna. Rapporto sul sapere*. Feltrinelli, Milano, 2002.
- Macioti, M. I. (1995, a cura di), *Profeti senza Bibbia. Sciamani del Duemila*. Armando, Roma.
- Manghi, S. (2004), *L'emozione delle espressioni. Le ragioni del cuore come processi relazionali*. *Connessioni*, 15, 11-19.
- Mircea Eliade (1974), *Lo sciamanesimo e le tecniche dell'estasi*. Edizioni Mediterranee, Roma.
- Morin, E. (2007), *Oltre l'abisso*. Armando, Roma, 2010.
- Palahniuk, C. (2004), *Stranger Than Fiction: True Stories*. Mondadori, Milano.
- Pasolini, P. P. (1969-1975), *Il sogno del centauro. Incontri con Jean Dufлот*, in P.P. Pasolini, *Saggi sulla politica e sulla società*. Mondadori, Milano, 1999.
- Pisante, M. (1980), *Il sacro e le religioni*, vol. I (Le religioni dell'India e dell'Oriente). Bastogi, Bari.
- Platone (428 a.C.-348 a.C.), *Fedro*, in G. Giannantoni (2003) *Opere Complete vol. III Parmenide-Filebo-Simpotio-Fedro*, Laterza, Bari.
- Valantasis, R. (1997), *Vangelo di Tommaso. Versione copta integrale commentata*. Arkeios, Roma, 2005.
- Vattimo, G. (1996), *Credere di credere*. Garzanti, Milano.

Raccontarsi in formazione



“È certo che quel giorno ... s’incontrarono e non furono mai più gli stessi ... Si conobbero ...

Lui conobbe lei e sé stesso, perché in quel modo non s’era mai saputo. E lei conobbe lui e sé stessa, perché pur essendosi saputa sempre, mai s’era potuta riconoscere così ... Era il tempo in cui andavano scoprendosi, raccontandosi le loro vite, interrogandosi”
(“Il barone rampante” Italo Calvino)

Eleonora De Ranieri

1° Anno

Scuola di Specializzazione in
Psicoterapia Sistemico Integrata

Premessa

Quando c’è stato comunicato che dovevamo produrre un elaborato di approfondimento su un concetto o tematica riguardante il nostro primo anno di specializzazione, la prima parola che mi è venuta in mente è stata Narrazione. Di seguito mi sono domandata se poteva essere pertinente al compito richiesto e se poteva raggiungere le finalità desiderate:

Cosa significa narrare?

Quando raccontiamo noi stessi?

La vita è narrazione?

Io mi racconto? e ascolto il racconto degli altri?

Fare terapia è fare narrazione?

La mia conoscenza su questo argomento era, e forse lo è ancora, molto limitata. La curiosità è nata durante la preparazione dell’esame di stato, dove ho incontrato degli stimoli durante l’attività di studio, che mi hanno portato a chiedermi se ci sarebbero state occasioni per approfondire un argomento che già mi affascinava nelle poche righe incontrate qua e là. Questa mi è sembrata una buona occasione da cogliere per soddisfare il mio desiderio. Così ho iniziato il mio lavoro ...

La prima parte, in cui ho cercato di rappresentare il concetto della narrazione dal punto di vista di alcuni autori, inserendolo in un contesto come quello terapeutico, mi è servita per avere una cornice di riferimento nel quale inserirlo, anche per un mia crescita personale. Mi rendo conto che questa presentazione non è esaustiva di tutti i contributi, molti altri sono intervenuti su questo tema e tanti altri sono gli ambiti di applicazione, ma per lo scopo di questa mia comunicazione mi è sembrato opportuno riprodurre alcune nozioni teorico-storiche, come base per le successive riflessioni.

La premessa è stata quella di avere una conoscenza, sebbene minima, dello studio sulla narrazione, per poterla analizzare in un ambito formativo, come quello in una scuola di specializzazione in psicoterapia sistemica. Nel proseguo della mia trattazione esaminerò concetti come autobiografia, raccontarsi, formazione, riportando la mia piccola esperienza durante il primo anno di scuola.

Capitolo primo

Cos'è la narrazione?

Narrare significa raccontare, donare una parte di sé alle persone che ascoltano il racconto, il quale non mette in evidenza semplicemente una sequenza di fatti, ma ciò che è accaduto si cala nella vita del relatore, che trasmette la propria esperienza. In ogni storia raccontata resta la traccia del narratore, il quale possiede solo questo metodo per fare conoscere un evento o la propria storia.

Non è possibile, infatti, presentarsi al mondo se non narrandosi.

La narrazione è una delle forme più antiche di comunicazione e avviene attraverso diversi canali, dal linguaggio parlato, alla scrittura, all'utilizzo di immagini, di metafore e molto altro. Come afferma Telfener (2006), la narrazione può essere considerata un'operazione del conoscere: attraverso di essa si ha la possibilità di creare, in maniera non cosciente, una versione differente di se stessi e della propria vita, con la possibilità di attribuire un nuovo significato e ricontestualizzare la propria esperienza, alla presenza di un pubblico. Secondo Bruner (1990), la narrazione è il primo dispositivo interpretativo e conoscitivo di cui l'uomo fa uso nella sua esperienza di vita, come soggetto sociale e culturale. Nel corso della vita non facciamo altro che raccontare noi stessi attraverso storie, che rappresentano dei veri e propri atti narrativi, in quanto frutto di operazioni attive di organizzazione, elaborazione, interpretazione, comprensione e rievocazione dei diversi episodi, che riteniamo importanti per la nostra vita. Tale azione, tuttavia, non nasce esclusivamente dall'esigenza di raccontarci all'esterno, bensì dalla necessità di dare un senso a ciò che accade, di collegare i diversi eventi lungo una dimensione temporale e spaziale, portando alla luce intenzioni, motivazioni, valori, aspettative in essi implicati, costruendo, in questo modo, una rete di significati culturalmente condivisi, caratterizzati da continuità ed unità. Oltre ad essere un essenziale strumento relazionale, la narrazione rappresenta anche la via attraverso cui dare forma alla propria identità. Ogni volta che ci presentiamo sia a noi stessi che agli altri, in realtà ci stiamo raccontando in un certo modo: "... noi non siamo altro che la storia che raccontiamo di noi stessi e la nostra identità narrativa si costruisce mediante la nostra storia" (Callieri, 1999-2000). Narrare è un'operazione di consapevolezza, in quanto attraverso le storie che le persone raccontano e si raccontano della propria vita, costruiscono una visione di se stessi e del mondo, ma è anche un atto intenzionale, perché individuano quali aspetti dell'esperienza selezionare per le proprie attribuzioni di significato. Inoltre, ciò che si narra si completa e acquista senso solo se c'è un ascoltatore della narrazione, quindi all'intenzionalità di chi racconta è indispensabile si leghi l'intenzionalità di chi sta ascoltando.

Jerome Bruner

La narrazione è diventata il punto centrale della visione sulla psicologia di Jerome Bruner, secondo il quale noi utilizziamo la forma del racconto per spiegare gli eventi della vita quotidiana.

Nella sua opera *"La ricerca del significato"* (1990), evidenzia come quel sistema di credenze, valori, atteggiamenti, definiti dallo stesso con il termine "psicologia popolare", debba essere oggetto di interesse e, quindi di studio, per la ricerca psicologica e per la psicologia in genere. La psicologia popolare diviene "psicologia culturale", perché inserita in un particolare contesto storico-culturale dal quale non può prescindere, quindi, si presuppone che alla base dell'azione umana e, perciò, della sua intenzionalità ci siano aspetti di origine strettamente culturale.

Bruner ha criticato la rivoluzione cognitiva, poiché, attraverso la metafora computazionale della mente, si è allontanata dall'impulso che l'aveva generata, cioè la ricerca del significato dei comportamenti umani. La psicologia culturale, allora, è sorta con l'obiettivo di ridare alla psicologia il suo originario oggetto di indagine, cioè l'analisi dei processi con cui i soggetti danno senso al mondo e alla loro vita. In questa psicologia di tipo interpretativo, la mente, attraverso un processo intersoggettivo che usa il linguaggio e altri sistemi simbolici, crea il mondo e il Sé. In Bruner, quindi, fondamentale è il concetto di cultura, in quanto contribuisce alla formazione della mente, poiché assegna un significato alle azioni e permette di interpretare gli stati intenzionali.

La cultura è il punto di partenza di un processo circolare: le persone interiorizzano il sistema di simboli culturali di cui fanno parte, ed esso plasma e costruisce la loro mente; viceversa, la mente dei soggetti incessantemente costruisce e modifica la cultura, tramite un processo di interpretazione.

Riprendendo le parole dello stesso autore, *"Una psicologia culturalmente sensibile [...] è e deve essere basata non solo su ciò che la gente realmente fa, ma su ciò che dice di fare e su ciò che dice essere la causa di ciò che fa. Si occupa anche di ciò che la gente dice a proposito di azioni compiute da altri, e sulle relative motivazioni. E, soprattutto, si occupa di come gli individui dicono che è il proprio mondo (ivi, p. 31)"*, si capisce che la psicologia culturale deve tenere conto della psicologia popolare. La creazione della cultura avviene tramite la narrazione, per mezzo della quale le persone comunicano e condividono i significati, che sono stati rielaborati attraverso la loro personale visione e interpretazione della realtà. Per Bruner è importante portare alla luce la caratteristica dell'uomo di autonarrarsi e di narrare la realtà esterna, e riflettere sui meccanismi con cui l'uomo gestisce le interazioni sociali.

Si accede al significato tramite le “transazioni”, che sono dei processi interattivo-culturali con cui gli uomini entrano in relazione tra loro: “*per transazioni io intendo quei rapporti che costituiscono la premessa del processo che approda alla condivisione di assunti e di credenze riguardanti la realtà del mondo, il funzionamento della mente, gli orientamenti degli uomini e i modi in cui dovrebbe esplicarsi la comunicazione tra loro (Bruner 1986, p. 71)*”. L'autore discute dell'ipotesi che le transazioni siano delle forme di rapporto interpersonale a cui l'uomo è predisposto biologicamente, e che vi sia, nel bambino, una predisposizione ad acquisire il linguaggio, cioè che esista in lui un “sistema protolinguistico”.

Così, delinea una “biologia del significato” secondo cui:

- Il linguaggio viene acquisito mediante l'uso: il bambino nasce predisposto ad acquisirlo e grazie all'adulto impara le regole per usarlo nel modo giusto.
- Il bambino possiede delle intenzioni comunicative pre-linguistiche, ed è motivato a padroneggiare il linguaggio dall'esigenza di soddisfare queste intenzioni.
- L'acquisizione del linguaggio dipende dal contesto: il bambino progredisce nell'acquisizione se già afferra in modo prelinguistico il significato dell'argomento trattato o della situazione del discorso.

Il discorso sulla biologia del significato porta ad affrontare, più specificamente, il tema dello sviluppo della competenza narrativa da parte del bambino. A questo proposito l'autore parla «*delle modalità con cui gli esseri umani in tenera età cominciano a “entrare nel significato”, come imparano ad assegnare un senso, in particolare un senso narrativo, al mondo attorno a sé (Bruner 1990, pag. 74)*. Esisterebbero delle “attitudini al significato” di tipo pre-linguistico, cioè delle predisposizioni innate a costruire il mondo sociale in una certa maniera e ad agire sulle proprie costruzioni; “*questa attitudine prelinguistica [...] è una forma di rappresentazione mentale [...] molto malleabile, anche se innata, la quale viene attivata dalle azioni e dalle espressioni degli altri e da certi contesti sociali di base nell'ambito dei quali gli esseri umani interagiscono (ivi, pag. 78)*”. La comprensione del sociale da parte dei bambini avviene tramite l'azione e successivamente si trasforma in linguaggio: “*La trasformazione in linguaggio di questa conoscenza acquisita attraverso l'azione avviene solo in seguito, e [...] il bambino è linguisticamente sensibile proprio a tali “obiettivi referenziali” contrassegnati dall'azioni (ivi, pag. 88)*”. Quindi, si nasce possedendo già una forma primitiva di psicologia popolare sottoforma di prassi e il bambino impara presto a usare gli strumenti narrativi, grazie agli adulti che si relazionano con lui tramite il linguaggio e i racconti, fornendogli la capacità di diventare attivo co-costruttore del mondo.

A questo proposito parla della competenza narrativa come di una abilità a comporre narrativamente e in maniera coe-

rente dei significati, con la funzione di introdurre i bambini nella cultura, perché li aiutano a stabilire culturalmente le loro azioni. Infatti, afferma “*la nostra capacità di tradurre l'esperienza in termini narrativi non è solo un gioco infantile, quanto piuttosto uno strumento di creazione di significato che domina gran parte della vita nell'ambito di una cultura (ivi, pag. 97)*”.

Per concludere, ecco le principali caratteristiche della narrazione individuate da Bruner:

- 1) Sequenzialità: gli eventi narrati sono organizzati secondo una sequenza di tipo spazio temporale
- 2) Particolarità e concretezza: per cui il contenuto delle storie è un episodio specifico.
- 3) Intenzionalità: cioè interesse per le intenzioni umane che, sorrette da scopi, opinioni e credenze, guidano le azioni
- 4) Opacità referenziale: che consiste nella tendenza a descrivere rappresentazioni di eventi del narrante, piuttosto che fatti obiettivi. Ad una narrazione non si richiede di essere vera, ma verosimile, cioè possibile.
- 5) Componibilità ermeneutica: che è rappresentata dal legame tra le parti della narrazione ed il tutto, dal quale dipende l'interpretazione fatta. La narrazione è sempre prodotta a partire da un determinato punto di vista del narrante ed è recepita in base al punto di vista dell'ascoltatore.
- 6) Violazione della canonicità: che coincide con la presenza di eventi inattesi che rompono la routine.
- 7) Composizione pentadica: una narrazione ben formata è composta da cinque elementi: attore, azione, scopo, scena, strumento. Fino a che questi elementi sono in equilibrio tra loro, la narrazione procede in modo canonico.
- 8) Incertezza: che nasce dall'espressione di un punto di vista tra i tanti possibili, ossia quello del narratore. Un buon racconto è caratterizzato da una certa dose di incertezza, è aperto a varianti di lettura, soggetto alle divagazioni degli stati intenzionali, e questa indeterminatezza rende più facile identificarsi con gli attori ed entrare dentro la trama narrativa.
- 9) Appartenenza ad un genere: sebbene particolare e concreta, la narrazione può essere inserita in un suo genere o tipo. Come in campo letterario ci sono diversi tipi di racconto, ad esempio la tragedia, la farsa, la commedia, così è possibile richiamarsi a generi analoghi per le narrazioni che costruiamo nella vita quotidiana. I formalisti russi hanno proposto due dimensioni: la fabula è lo schema fondamentale della narrazione, la logica delle azioni, la sintassi dei personaggi e il corso degli eventi ordinati temporalmente, può anche concernere una serie di eventi che riguardano oggetti inanimati o idee; lo *sjuzet* o intreccio è la storia come di fatto viene raccontata, come appare in superficie, con le sue dislocazioni temporali, salti in avanti e in dietro, riflessioni parentetiche, si identifica con le strutture discorsive.

Narrare in terapia *

La terapia sistemica iniziò ad svilupparsi verso la narrativa in conseguenza del passaggio dalla cibernetica di primo ordine alla cibernetica di secondo ordine e al costruttivismo, che portò a modificare la visione della figura del terapeuta da detentore di un sapere assoluto a possessore di un punto di vista possibile e dei clienti come soggetti attivi in terapia. Di conseguenza venne posta maggiore attenzione alla costruzione dei significati da parte sia dei terapeuti, sia dei clienti, e allo stesso tempo cresceva l'importanza del passato e del futuro, in una terapia orientata al presente.

La narrazione entra nel contesto terapeutico a partire dagli anni '90 del secolo scorso. Per Bertrando (1998), l'identificazione fra narrativa e postmoderno sta nel fatto che, secondo questa prospettiva, tutti i saperi si costruiscono come narrazioni e il loro valore di verità è quello di una "buona storia". Il modello principale di terapie narrative proviene dall'Oceania. Michael White iniziò la sua carriera come assistente sociale, facendo riferimento ai modelli sistemico-strategici, in particolare del MRI. In seguito, si avvicina ai lavori di Gregory Bateson, giungendo a nuove considerazioni sulla semantica della comunicazione e la costruzione dei significati, e si interessa alle idee di Michel Foucault sul rapporto tra conoscenza e potere. Attraverso il lavoro con i bambini encopretici, White cercò di trovare il modo di separare la persona dal problema, da qui il motto "La persona non è il problema. Il problema è il problema". Lo scopo era di esternalizzare il sintomo, di modo che diventasse qualcosa che la persona o la famiglia potesse affrontare e vincere. La svolta c'è stata quando decise di oggettivare le esperienze delle persone in forma di storie, che possono essere riscritte a piacimento dai clienti, i veri autori. L'incontro con David Epston, lo portò a introdurre la metafora narrativa nel proprio lavoro. La terapia è vista come uno strumento che facilita i passaggi e il terapeuta è l'allenatore che allena la famiglia e l'individuo a trovare i passaggi giusti per le proprie evoluzioni esistenziali, nel rispetto dell'identità di ogni piccola cultura familiare. Il maggiore contributo di Epston alla terapia narrativa è l'uso di mezzi letterari a scopo terapeutico, nel suo caso riguarda scrivere lettere.

Secondo questi autori, le persone raccontano la propria vita e attraverso la narrazione la strutturano e le danno un significato. La narrazione definisce l'individuo come persona, genera l'identità che il soggetto si attribuisce: la persona è raccontata dalla cultura e dagli altri significativi e racconta di se stessa la storia *dominante* che raccontano gli altri. Secondo il modello di White, nelle famiglie con problemi, esiste una storia dominante con lo scopo di mantenere un sistema di potere o sfruttamento, e lo scopo della terapia è fare emergere una storia alternativa, in cui l'oppresso (il paziente) sia 'liberato', diventando *autore della propria storia*. Una procedura terapeutica consiste nell'*oggettivare il problema*, cioè supporre che le radici del problema siano condizioni culturali e stori-

che, che hanno portato allo sviluppo di alcuni Sé potenziali, tralasciandone altri. L'obiettivo è quello di *esteriorizzare il problema*, ossia aiutare il cliente a guardarlo da fuori, parlandone come una cosa separata da sé, per mostrargli il potere e l'influenza che ha sulla sua vita, così da ritrovare potere e fiducia in se stesso. La posizione del terapeuta deve essere quella di "non-sapere", si deve limitare a stimolare la conversazione dei clienti, senza dare soluzioni, e agire sull'incremento del potere personale e dell'identità dell'individuo. Va precisato, però, che per il terapeuta è difficile porsi in una condizione di assoluto non sapere, in quanto inevitabilmente è influenzato dalle proprie esperienze, che lo conducono a formulare ipotesi sull'analogia in situazioni analoghe o sulla differenza in situazioni diverse, incontrate in passato. Peculiare in questo modello è l'uso delle domande, le quali non sono utilizzate con lo scopo di riformulare o dirigere l'andamento della terapia, ma di indagare tutti gli aspetti e i significati dell'esperienza riportate, annotando scrupolosamente tutte le risposte. Quindi si centrano sull'esperienza soggettiva e sull'identità, per passare successivamente a considerare le relazioni, realizzando così un movimento dall'interno all'esterno. L'intenzione di questo tipo di domande è di liberare il cliente e dargli potere, ma, come fa notare Bertrando (1998), la domanda di per sé è manifestazione di potere, e riprendendo il pensiero di Foucault "il potere è una rete di relazioni che unisce e non un'intenzione dei singoli", sostiene che il fatto di essere terapeuta e di essere la persona che fa domande è già una posizione di potere e da questa posizione non si può sfuggire.

White individua cinque tappe del processo terapeutico:

Porre domande di congiunzione: conoscere le persone in terapia separate dal problema e definire le loro competenze

Porre domande relative al problema e all'esperienza del cliente con esso

Porre domande a influenza relativa, che hanno il compito di esternalizzare il problema, cioè di portare i membri della famiglia a viverlo come esterno a loro in quanto persone

Porre domande che cercano di rivelare i risultati unici, cioè cercare episodi in cui il problema non ha influenzato la vita della famiglia

Costruzione di storie alternative

Per concludere, l'introduzione di idee narrative all'interno della terapia sistemica porta i terapeuti a portare maggiore rispetto per le idee, le storie e i valori dei clienti e le questioni di potere e di politica in terapia, li conduce ad essere consapevoli del proprio ruolo di agente dei poteri costituiti nella vita del cliente. Quindi, devono evitare le pratiche che possono forzare la libertà del soggetto, e cercare la sua collaborazione. L'oggetto di osservazione torna ad essere l'individuo, più che la famiglia o la coppia.

* per questo paragrafo fare riferimento a Bertrando & Toffanetti (2000) e Bertrando (1998)

Capitolo secondo

Autobiografia

Il racconto viene considerato un'attività fondamentale ed universale di tutte le culture, è un'azione naturale, compiuta continuamente e non si può vivere senza, tuttavia, solo se poniamo attenzione su di essa si diventa consapevoli che si pone un evento all'interno di una struttura narrativa. Quante volte ci siamo trovati a ricordare da soli o a riportare un episodio della nostra vita ad un amico, un familiare o un conoscente, magari stimolati da una canzone alla radio, davanti all'album di foto, dal passaggio in un luogo particolare, senza accorgerci che stavamo raccontando una parte di noi. Nel quotidiano non percepiamo che le nostre vite sono incessantemente intrecciate alle narrazioni, alle storie che raccontiamo o che ci vengono raccontate nelle forme più svariate, a quelle che sogniamo immaginiamo o vorremo poter narrare. Viviamo immersi nella narrazione ripensando e soppesando il senso delle nostre azioni passate, anticipando i risultati di quelle progettate per il futuro, ponendo delle scelte per quelle presenti, con lo scopo di organizzare, elaborare e dare un senso agli eventi più importanti della propria esistenza.

Duccio Demetrio (1996) spiega che arriva un momento nella vita, generalmente nell'età adulta, in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito, e chiama questo bisogno *pensiero autobiografico*: una necessità dell'uomo di fissare la propria esperienza, di fare ordine dentro di sé, di riflettere sul proprio vissuto, comprenderne il senso e acquisire nuovo slancio vitale. Il racconto autobiografico è da sempre presente nella storia dell'umanità, individuabile non solo da parte di quelle persone che attraverso la scrittura di sé hanno creato una forma artistica di riconosciuto valore, ma da chiunque, magari tenendo un semplice diario in un particolare momento della propria esistenza. Il soggetto narrante è autore e protagonista: osserva con nuova curiosità e attenzione se stesso, come fosse un estraneo, come uno spettatore che indaga e descrive la vita di un altro. Tale atteggiamento potrebbe risultare paradossale, ma ha un effetto positivo, perché aiuta ad avvicinare e allo stesso tempo allontanare il sé narratore dal sé narrato, facilitando così il consolidamento del senso di sé attraverso l'accettazione di ciò che si è stati e di ciò che si è diventati. Attraverso la ricerca del passato, quindi, si riflette sul presente, mentre la narrazione della vita attuale permette di rivalutare il passato sotto un'altra ottica e visuale, costruendo nuovi significati delle esperienze vissute, sia che siano stati momenti felici o di disagio e sofferenza. Mi affascina la sensazione di provare il desiderio di ricordare, di navigare nel passato e rivivere ciò che è stato e che mi ha portato a quello che sono, magari non ricordando nei dettagli, ma solo sensazioni o piccoli episodi. Mi ricorda il lavoro dell'archeologo, che

deve riportare alla luce con cura i reperti, ritrovati intatti o da ricomporre con pazienza, attraverso l'utilizzo dei propri strumenti, provando sensazioni di spaesamento, ma, anche, di trionfo, conquista e orgoglio per il proprio operato. Mi piace l'immagine del passato, quindi, della vita, come di un "luogo sacro", nel quale si entra con rispetto e in silenzio, nella consapevolezza che nulla può essere spostato, perché avvenuto per sempre. Vi si accede cercando di riordinare e collegare tutti gli oggetti ricordo della propria infanzia o adolescenza, senza spaventarsi se non appaiono subito molto chiari e nitidi, assistendo, così, alla rinascita dei diversi io che siamo stati e che magari mancano di costanza e coerenza.

Demetrio individua tre fasi dell'autobiografia:

- 1) *Retrospezione*, cioè il momento degli sguardi nel passato
- 2) *Interpretazione*, cioè il tradurre ciò che è stato in base al presente
- 3) *Creazione* di vicende e personaggi, che traendo alimento dalla nostra storia, diventano altro da noi.

Attraverso il passaggio delle tre fasi si arriva alla comprensione di sé stessi, a un senso di pienezza e pace, di tregua interiore, che genera una sintesi intellettuale e emozionale che permette di connettere la molteplicità dei nostri sé. Si inizia con la ricerca delle innumerevoli cose del nostro trascorso: quante volte mi sono messa a riguardare vecchi filmati o foto che mi ritraggono da bambina, cercando di ricordare la vacanza al mare, la prima volta sugli sci, il Natale a casa della nonna, il primo compleanno; oppure a riaprire il cassetto contente vecchie scatole piene di scontrini, carte o oggetti vari riguardanti il primo viaggio con le amiche, i bigliettini scambiati con i compagni durante una lezione noiosa, l'invito per entrare in discoteca, il regalo del primo fidanzatino. Per Demetrio, tutte queste cose costituiscono la nostra identità, attraverso loro parliamo di tutti i nostri io, di come si sono trasformati e riapparsi nella nostra memoria, con la quale le riviviamo, le riosserviamo e le ritroviamo, animandole con il nostro pensiero e il ricordo di ciò che hanno significato e di come ci hanno fatto sentire. Il cassetto della nostra memoria contiene anche quegli oggetti non presenti fisicamente, forse troppo ingombranti, con i quali si ha un legame simbolico che continua a vivere grazie al loro valore educativo svolto quando li abbiamo conosciuti e usati. Tutte le cose della memoria sono la testimonianza che abbiamo vissuto esperienze non inutili, ma cruciali per la nostra storia, che attraverso di loro abbiamo imparato a

camminare, a correre, a pattinare, a scrivere, a disegnare, a parlare dei nostri sentimenti, e ancora oggi, pur avendone dimenticato alcuni aspetti, continuano il loro compito. Attraverso il lavoro autobiografico possiamo riorganizzare i ricordi e le situazioni personali in sequenze, se cerchiamo di stabilire un ordine cronologico, oppure disporli in insieme, se privilegiamo la sincronicità, oppure selezionarli secondo la loro maggiore o minore significatività, in base ai cambiamenti o mutamenti avvenuti nella nostra vita, che ci hanno portato ad apprendere cose nuove. Si individua con facilità la similitudine con la letteratura o il teatro, in quanto ogni esperienza o incontro con cose o altri possono essere suddivisi in prologhi, intrecci e epiloghi (il tempo dell'inizio, del suo scorrere e della sua fine), con lo scopo di restituire una certa coerenza e un certo ordine ai nostri diversi discorsi, seguendo una "struttura sintattica interiore", che consente di comprenderci e di essere capiti dagli altri. Quando cerchiamo di mettere ordine nei nostri ricordi, possiamo renderci conto che fanno capo a quattro momenti salienti per la nostra esistenza: l'amore, il lavoro, l'ozio e la morte. Come autori delle proprie biografie, possiamo decidere se ricomporre il tutto o se circoscrivere solo alcuni frammenti, ma in entrambi i casi lo scopo è di dare un volto al protagonista e di creare una trama della propria vita con l'ambizione di ritrovare le ragioni, il senso o il non senso di ciò che ci è accaduto.

Si può riconoscere anche il potere curativo della narrazione autobiografica, che attraverso la parola aiuta a rielaborare mentalmente stati d'animo, emozioni, sentimenti che spesso non si riesce ad esprimere, ed a raggiungere una più intima consapevolezza ed accettazione della propria personalità. Infatti, rappresenta un efficace strumento terapeutico, che consente di individuare e esteriorizzare le proprie difficoltà, con la possibilità di accettare e rielaborare eventuali vissuti dolorosi e problematici. Naturalmente, ritengo giusto precisare, l'effetto curativo non va inteso strettamente legato al contesto clinico, quindi riguardante solo persone che intraprendono percorsi di cura, ma può essere esteso anche a chi decide di affrontare la propria autobiografia per motivi personali e in solitudine all'interno delle mura della propria casa, ottenendone gli stessi benefici. Inoltre, il metodo autobiografico è diffuso in altri ambiti come nel lavoro sociale e educativo, entrando così nelle scuole, nelle università, nei servizi di comunità e di animazione, nelle iniziative di prevenzione e formazione, e molti altri, rivolgendosi a diversi destinatari: bambini, adolescenti, adulti, anziani.

Il metodo autobiografico in ambito educativo

L'autobiografia, oggi, viene considerata un vero e proprio metodo educativo, capace di portare concreti risultati in termini di recupero, cambiamento e nuova progettualità. Nel 1998 è stata fondata ad Anghiari (AR) la Libera Uni-

versità dell'Autobiografia, con Duccio Demetrio come direttore scientifico, nella quale si tengono corsi, seminari, laboratori e una "scuola biennale" di formazione sul metodo autobiografico. Diverse sono le ragioni che motivano l'utilità di questo metodo come il fatto che l'individuale, il soggettivo, il punto di vista differente deve avere un posto e un riconoscimento e che le diversità e i casi non catalogabili in norme e parametri rappresentano un impulso per la continua revisione di premesse e stili cognitivi; inoltre, per l'attenzione a come l'individuo, raccontandosi, costruisce l'immagine di se stesso, degli altri, del mondo, attraverso procedimenti cognitivi ed emotivi che dicono molto più di quanto il narratore esponga; infine, per l'originalità della situazione, nella quale si racconta di sé non occasionalmente, ma con regolarità e in presenza di un ascoltatore attento e discreto, così il racconto diventa dialogo fra chi ascolta, e pone nuovi interrogativi, e il narratore stimolato ad esplorare dentro di sé. Demetrio individua gli effetti dell'applicazione delle pratiche narrative in contesti di educazione e formazione:

Effetto di eterostima che si manifesta nel momento dell'incontro tra il protagonista e chi si mostra interessato all'ascolto: il narratore prova l'esperienza di essere riconosciuto, confermato e incoraggiato dalla disponibilità e il tempo offerto;

Effetto di autostima durante il processo narrativo, il soggetto vive le occasioni di esprimersi meglio e di ritrovare la propria soggettività attraverso la riscoperta della propria storia di vita, con lo scopo di riguadagnare un narcisismo primario;

Effetto di esostima alla fine del processo, quando al narratore vengono riproposte le sue storie con la possibilità di arricchire e precisare e di riconoscersi con quanto prodotto.

In questo ambito, rilevante è la figura dell'educatore o formatore il quale deve sottoporsi in prima persona all'autoformazione, che implica l'applicazione su di sé delle pratiche e tecniche che, poi, si adotteranno con i soggetti con cui si lavorerà. L'educatore può trovarsi spesso nella difficile situazione di mettere le giuste distanze tra la sua vita e il racconto, per questo è importante il confronto e lo scambio con colleghi, così si possono evitare identificazioni con le situazioni raccontate o con il narratore o con gli eventi che evocano criticità della propria storia e essere aiutati per una più obiettiva ricostruzione e analisi dei racconti autobiografici. Come afferma Laura Formenti (1998), il formatore dovrebbe essere in grado in ogni momento di interrogarsi su di sé, sapere negoziare con gli altri le loro e proprie definizioni di realtà e di relazione, saper animare e gestire un processo collettivo e intersoggettivo. Bisogna parlare non di ruolo, che rimanda a una dimensione fissa, statica e istituzionalizzata, ma di posi-

zionamento dell'educatore, come prodotto di un processo dinamico, attivo, di co-costruzione negoziato nel tempo, che avviene dentro una rete fluida di relazioni, che dà possibilità di trasformazione per sé e per gli altri.

Quindi il formatore/educatore è parte del processo, non un osservatore esterno.

Giunti a questo punto, ho pensato di orientare la mia analisi sull'utilizzo dell'approccio autobiografico nell'educazione di adulti; questa mia scelta nasce dal desiderio di portare il mio racconto verso un ambito che mi riguarda da vicino. Diversi sono i modelli di ricerca e riflessione teorica e metodologica, provenienti da diverse aree geografiche, che delineano lo sviluppo di una tradizione autobiografica nell'educazione degli adulti, ma qui farò riferimento alla corrente di pensiero italiana, rappresentata dal modello "bio-sistemico" di Duccio Demetrio e dal gruppo "Condizione adulta e processi formativi" presso l'Università degli Studi di Milano.

Parlare di educazione con adulti, uomini e donne che dovrebbero possedere una propria identità e un progetto di vita attuato, potrebbe apparire ad una prima analisi paradossale. Con il termine educare, oggi, non ci si riferisce solo all'azione di "tirare fuori", di "nutrire", cioè tutelare una crescita e orientarla, ma si definisce come un formare, un partecipare attivamente a un processo di autoformazione, di cui è protagonista il soggetto in crescita. In questo modo diventa un "prendersi cura" e un "prendere in cura", un'attività di sostegno e sollecitazione, di interpretazione ed affiancamento all'interno di un processo complesso e carico di conflitti, crisi, incertezze, svolte, come si presenta il processo di formazione. L'idea di base è quella che ci si forma per tutta la vita, che si è continuamente in crescita. La risorsa nell'educare un soggetto adulto è proprio la sua esperienza: imparare riflessivamente da quello che si è già fatto, detto, pensato, provato. L'uomo o la donna adulti si trovano a riconoscere la propria molteplicità, riscoprendosi soggetti in formazione, capaci di auto-educarsi, di essere la guida di sé stessi, di assumere la responsabilità della propria vita e di dare senso alle pratiche della propria quotidianità. L'utilizzo dell'approccio autobiografico in questo ambito porta alla costruzione di modi diversi di apprendere e di conoscere attraverso pratiche riflessive, narrative, reciproche che si caratterizzano per la presenza di quattro criteri (Formenti, 1998):

- *Autonomia organizzativa*: fiducia nella competenza dei soggetti;
- *Improvvisazione autobiografica*: riconoscimento dei processi di apprendimento intrinseci, auto-generati, soprattutto nelle condizioni e fasi di transizione;
- *Interdipendenza apprenditiva*: circolarità e reciprocità costruttiva tra ricerca e formazione, tra processi di costru-

zione di senso ed esperienza vissuta

- *Leadership creativa*: revisione del ruolo e della funzione dell'educatore, non più istruttore e insegnante, ma facilitatore, accompagnatore di apprendimenti auto diretti.

Si impara a riflettere su sé stessi e con sé stessi per imparare ad ascoltare gli altri, a rispettarli, a riconoscerne la soggettività, ad accettare le differenze, a condividere l'esperienza. Abbiamo già visto come Demetrio descrive l'autobiografia come "spazio di sé", come "cura di sé", come forma di liberazione e di ricongiungimento essenziale, come strumento per dare ordine e senso agli eventi, alle decisioni e alle emozioni della vita, attraverso il gioco del ritrovamento e della ricomposizione dei saperi e conoscenze, diventando consapevoli dell'impossibilità di spiegare e controllare il tutto, e dando la possibilità di accogliere, nella propria quotidianità, i concetti di tempo e mito. Una cornice teorica di riferimento, che mantiene i caratteri di molteplicità, complessità e apertura, è data dall'approccio costruttivista, il quale offre una visione "in profondità" dei fenomeni, permettendo la convivenza di visioni diverse: ogni versione di un evento rappresenta una storia possibile tra le tante. Fondamentale, quindi, diventa l'incontro con la differenza: l'apertura al possibile e la costruzione di senso e significato avvengono nell'incontro di almeno due posizioni a confronto. Il percorso formativo diventa coesistenza di soggettività interconnesse, co-costruzione di una realtà condivisa attraverso l'accoppiamento dinamico di punti di vista e linguaggi. Questo processo, che implica più livelli interagenti e irriducibili, può essere chiamato relazione formativa. In questo modo viene proposto un modello relazionale dell'educazione, in cui il compito principale è creare contesti favorevoli alla costruzione attiva di conoscenze e, all'interno di tali contesti, assumere consapevolmente la responsabilità delle storie che vengono in essi costruite, avendo come finalità la comprensione indivisibile dall'azione. Bateson (1984) individua due criteri che possono essere considerati importanti, quello di "pensare per storie", cioè attribuire attenzione e centralità alla pratica del raccontare, dove gli elementi d'esperienza sono connessi tra loro secondo un criterio di pertinenza, e quello di "creare contesti", in quanto il concetto di storia non è disgiunto dal concetto di contesto, come struttura che evolve nel tempo: "Prive di contesto, le parole e le azioni non hanno alcun significato"(p.30). Bisogna, così, pensare un contesto educativo specifico, locale, situato, come pratica relazionale, non istruttiva, conversazionale, dove saranno messi in risalto i processi e i percorsi di conoscenza, piuttosto che le prestazioni; l'azione e l'esperienza diretta e la relazione formatore-formato. L'educazione, dunque, è conoscenza ed è azione di soggetti concreti entro contesti che la loro stessa azione contribuisce a creare, a mantenere, a trasformare.

Raccontarsi in formazione

Mi sono ritrovata nelle parole di Duccio Demetrio, scritte nell'ultimo capitolo del suo libro *“Raccontarsi: l'autobiografia come cura di sé”* (1996), nel quale ipotizza i motivi per cui un giovane adulto dovrebbe arrivare a provare quel bisogno-desiderio di affrontare la propria autobiografia, che ritiene più probabile si manifesti in una fase della vita dove i primi bilanci sono fisiologici. Mentre leggevo le pagine del suo libro mi chiedevo come era possibile che fossi attirata da questo argomento, che mi affascinasse l'indagare quello che sono stata per scoprire chi sono diventata, nonostante mi trovi all'inizio di quello che generalmente si individua come età adulta, anche se a volte mi domando se non mi trovo a vivere una fase allungata dell'adolescenza. Come scrive Demetrio, spesso rifletto su quale sarà il mio futuro, qual è il mio progetto di vita e quali sono le mie capacità e potenzialità, chiedendomi se riuscirò mai a raggiungere l'idea di adulto ammirato e sognato che mi sono creata.

Sono in quella fase della vita in cui devo fare delle scelte, quelle scelte che lo stesso Demetrio riconosce fondamentali, in quanto rendono adulti, ma per farle mi sto ritagliando dei momenti per pensare su chi sono, da dove arrivo e dove voglio andare. In questo, sta avendo una buona influenza la formazione che sto affrontando alla scuola di specializzazione in psicoterapia, la quale mi sta permettendo di crescere non solo a livello professionale, ma anche personale, dandomi degli spunti sul quale soffermarmi a meditare. Questa esperienza sta dando la possibilità a noi allieve di cimentarci, forse per la prima volta, nella pratica della narrazione, sperimentando la posizione sia del narratore sia dell'ascoltatore. Oltre alle occasioni che nascono durante i confronti nelle lezioni, ci è stata offerta l'opportunità di misurarci nel racconto del proprio genogramma familiare. Questa tecnica è stata elaborata da Murray Bowen, il quale attraverso lo studio di alberi genealogici di diverse famiglie, ha messo in rilievo l'analogia di alcuni processi, individuando una trasmissione di caratteristiche familiari da una generazione all'altra che possono essere definite come modelli di base generalizzabili. Il genogramma è diventato uno strumento utilizzato in particolare nella terapia sistemico-relazionale, al fine di descrivere la struttura della famiglia e collocare l'individuo nella storia familiare, includendo solitamente tre generazioni. Ripensando al momento in cui mi sono offerta per questa prova, risento il desiderio di poter usufruire dell'opportunità, come occasione di confronto con me stessa e con gli altri. Non ho trovato difficoltà nel propormi, infatti, se non ricordo male, sono stata la seconda allieva e questo mi ha sorpreso, perché generalmente sono una persona timida e riservata, che non ama crearsi situazioni da protagonista. Il contesto nel quale ci troviamo mi ha aiutato a darne un significato diverso, sottolineando l'occasione di una crescita personale, oltre che professionale, che è possibile sperimentare fino in fondo in

ambito formativo solo se si è capaci di mettersi in gioco. Le mie colleghe mi hanno rimandato che mi hanno vista tranquilla e serena nel raccontare, manifestando sorpresa nella mia assenza di agitazione, quasi come fosse un gesto naturale e devo ammettere che è così che l'ho vissuta. E sinceramente, più ci penso e più non so darmi una spiegazione, avevo solo il desiderio di donare una parte di me, cosa che non offro facilmente nella mia vita quotidiana. Mi ha attratto l'idea di trovarmi davanti a un foglio bianco sul quale, da lì a poco, sarebbero stati raffigurati cerchi e quadrati che simboleggiano i miei familiari, linee continue e tratteggiate come rappresentazione delle nostre relazioni, arricchito, inoltre, da nomi, date, simboli per raffigurare eventi significativi come nascite, morti, separazioni ecc. Non ho pensato molto a cosa dire, mi sono affidata al momento, a quello che mi suscitava vedere rappresentata la mia famiglia, cercando, comunque, di dare un senso al mio racconto, collocando gli eventi in un tempo e in un luogo, secondo un criterio di pertinenza. È stata un'esperienza liberatoria, che ha portato a nuove letture della mia realtà familiare, suscitando nuovi interrogativi e la ricerca di nuove risposte, che prima pensavo non possibili. Importante è stato il riconoscere il mio senso di lealtà nei confronti della mia famiglia, sul quale ancora oggi mi trovo a riflettere e che mi ha portato a guardare in modo differente il mio rapporto con diversi dei suoi componenti, che prima consideravo in modo rigido e imm modificabile. Mi soffermo a meditare sulla mancanza di un nonno e la sostituzione di quel ruolo da parte dello zio materno, sul lutto, che nel giro di poco tempo ha portato via la generazione più anziana, sul litigio, l'accusa e forse la gelosia, che ha da sempre caratterizzano molte modalità interattive, sulla malattia, sia mentale che fisica, sull'apparire, che mette a confronto i due rami di origine, quindi sulle differenze e tanto altro. Si tratta di un lavoro ancora in corso, che spero porti alla creazione di nuovi significati, quindi a opportunità di cambiamento. Insieme alla presentazione grafica della mia famiglia, mi è stato chiesto di portare tre foto che la rappresentassero: la scelta è caduta sul mio presente, in quanto ho pensato che potesse racchiudere sia il passato che il futuro, visto che un'immagine può evocare molto di più delle parole. La sensazione che provo è quella di sentire il peso dell'eredità di un passato che non ho vissuto in prima persona, ma che ho appreso tramite racconti, recriminazioni, accuse, che necessita di una rielaborazione consapevole, per poter osservare in modo diverso il presente e creare nuove occasioni e possibilità per il futuro. Come dice Demetrio, importante è analizzare i miti o i motti che accompagnano una storia, che generalmente nascono dalle interazioni significative della nostra vita e si tramandano di generazione in generazione. L'essere ascoltata mi ha aiutato nel mio compito, che mi ha dato l'opportunità di sentirmi compresa e riconosciuta dagli altri, i quali hanno accolto il mio racconto con gran-

de interesse ed empatia. In questo si evince un punto centrale del metodo autobiografico: la relazione tra narratore e ascoltatore. Quest'ultimo, in un contesto di formazione come il nostro, è il gruppo, che diventa luogo di esercitazione delle proprie identità, di scoperta delle alterità e delle potenzialità. La sua funzione è quella di esaltare le dimensioni ermeneutiche, emancipatorie, esperienziali, connettive dell'autobiografia. La relazione che si viene a creare non si progetta, ma si realizza nel momento stesso, attraverso il contributo attivo di ogni partecipante, evidenziando ancora una volta il carattere costruttivo di questo metodo. Avendo sperimentato anche la posizione di ascoltatore, ho compreso come questo momento è utile per conoscersi e per conoscere diverse forme di famiglia, individuando aspetti simili alla nostra storia, offrendo occasioni di identificazione, oppure differenze, permettendo, così, il confronto e la scoperta di possibili aree sensibili, con prevedibili vantaggi per la futura posizione professionale.

Lo scopo della nostra formazione è creare un sapere condiviso, un linguaggio comune anche attraverso il racconto e il riconoscimento della proprio passato, con l'intenzione di produrre nuovi apprendimenti che portano a nuovi significati, ruoli, progetti.

Nello specifico, si parte dalla conoscenza di sé per arrivare ad essere psicoterapeuta. Naturalmente si tratta di un processo sempre in movimento, che si modifica giorno dopo giorno, attraverso discussioni e confronti all'interno di un gruppo anch'esso in trasformazione, con effetti a livello personale, professionale, relazionale. Infatti, ritengo che sia una risorsa la possibilità di dialogare e discutere sul nostro modo di stare e sentire il nostro percorso formativo, in relazione a tutti gli altri nostri sé, per essere consapevoli delle criticità e delle possibilità, ma anche degli errori, denotandoli come occasione di crescita e miglioramento.

Conclusioni

La realizzazione finale di questa mia comunicazione è stata un'attività continua di rilettura, riflessioni, cambiamenti. Ho iniziato avendo un obiettivo da raggiungere, ma il come raggiungerlo è nato nel corso dell'opera. L'idea di partenza era di analizzare il tema della narrazione, trasportandolo in un contesto formativo, come quello di una scuola di specializzazione ad orientamento sistemico, dove emergesse anche la propria esperienza.

La prima parte, come ho già precisato all'inizio, è più un'esposizione conoscitiva e bibliografica di questo concetto, nata per appagare un mio bisogno di avere un inquadramento teorico a cui riferirmi, come un porto sicuro. A un certo punto mi sono fermata e mi sono domandata: "Mi sto raccontando?". La risposta è stata sì, perché ho capito che stavo condividendo una parte di me, un mio interesse, stavo raccontando una mia esigenza incontrata all'inizio del mio lavoro, che mi ha aiutato ad arrivare alla seconda parte dell'elaborato, che si presenta più riflessiva, magari più personale e individuale, ma che esiste grazie al lavoro di ricerca iniziale.

La narrazione autobiografica è un argomento che mi attira per le sue mille sfaccettature, che portano la sua applicazione a diversi livelli, da quello personale a quello professionale e, attraverso il mio elaborato, ho cercato di trasmettere questo mio fascino, raccontando anche una parte di me.

Ogni narrazione richiede attenzione e valutazione sulle cose da dire e non dire, insieme alla tensione che accom-

pagna questo momento, che porta a chiedere: "Quanto ci sentiamo liberi nella conversazione?" Quindi, ci sono realtà narrabili, ma anche realtà inenarrabili, magari perché non si era presenti, oppure perché si considerano ovvie, oppure perché non sono pertinenti socialmente e si mettono in atto delle scelte. Inoltre, come ascoltatore sono curiosa, ho delle esigenze e delle aspettative, ma sono anche consapevole che esistono segreti, i non detti, e per questo ho rispetto della narrazione dell'altro e utilizzo questo scarto come informazione. Quindi il gioco delle differenze, il tempo, il luogo, le persone coinvolte, le nostre premesse, le nostre percezioni, le nostre sensazioni, la nostra curiosità, la nostra disponibilità, le nostre scelte, le nostre attese, i nostri bisogni, sono aspetti che entrano nel processo della narrazione e lo condizionano e ispirano, sia che siamo narratori o ascoltatori, allieve o docenti, paziente o terapeuta.

Siccome ogni storia è diversa ogni volta che viene narrata, penso a come potrei ri-narrare la mia famiglia, quali aspetti aggiungerei e quali, invece, tralascerei, riconoscendo la grande influenza che ha il cambio di contesto e di ascoltatore.

Chissà come racconterei la mia famiglia alla presenza dei miei genitori o di mia nonna!!

Concludo domandandomi: questo passato ormai tanto lontano, cosa mi ha dato in dono, che mi porterò dietro come un fagotto tanto caro, dal quale partirò per costruire la mia nuova famiglia?

Bibliografia

- Bertrando P. (1998), Testo e contesto Narrativa, postmoderno e cibernetico. *Connessioni*, 4, 47-69
- Bertrando P. & Toffanetti D. (2000), *Storia della terapia familiare. Le persone, le idee.* Raffaello Cortina Editore
- Bateson G. (1984), *Mente e Natura*, Adelphi
- Bruner J. S. (1986), *Actual Minds, Possible World.*, Harvard University Press, Cambridge; Tr.it *La mente a più dimensioni*, Laterza, Roma-Bari, 1988.
- Bruner J.S (1990), *Acts of Meaning*, Harvard University Press, Cambridge; Tr.it *La ricerca del significato Per una psicologia culturale*, Bollati Boringhieri 1992.
- Callieri B. (1999-2000), Dall'anamnesi al racconto: analisi esistenziale e/o analisi narrativa? *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, 38-39, 2-9, Roma.
- Cambi F. (2005), L'autobiografia: uno strumento di formazione, *Rivista Elettronica M@gm@*, vol.3 n°3.
- Cianura L. & Iacoella S. (2003), Il genogramma: teatro delle storia familiare, *Informazione Psicoterapia Counseling Fenomenologia*, 2, 44-49 Roma
- Demetrio D. (1996), *Raccontarsi: l'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore
- Ferrara A. (1999-2000), Il Paziente si racconta, *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, 38-39, 38-47, Roma.
- Formenti L. (1998), *La Formazione autobiografica*, Guerini Scientifica.
- Striano M. (2005), La narrazione come dispositivo conoscitivo ed ermeneutico, *Rivista Elettronica M@gm@* vol.3 n°3
- Telfener U. (2006), La terapia come gioco di ricombinazione, in www.psicologiadellasalute.org
- White R.A. (1999-2000), Il racconto Narrativo come contesto chiarificatore di valori e creatore delle nostre culture, *Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria*, 38-39, 18-27 Roma.

Sitografia

www.benessere.com
www.iprase.tn.it
www.psicopedagogika.it
www.psicofusus.com/la-narrazione-come-cura.htm
www.psicologiadellasalute.org

Recensioni

TITOLO DEL VOLUME:

La psicologia ecologica. Lo studio dei fenomeni della vita attraverso il pensiero di Gregory Bateson

AUTORE: Giovanni Madonna

EDITORE: Franco Angeli

ANNO: Prima edizione 2010.

Giovanni Madonna aveva già pubblicato con la Boringhieri un interessante testo dedicato al lavoro dello psicoterapeuta attraverso il pensiero di Gregory Bateson. Probabilmente successivamente deve aver avvertito la necessità di tornare alle premesse epistemologiche del pensiero batesoniano realizzando un'opera estremamente puntuale, che mettesse in ordine le più rappresentative intuizioni dell'autore. Non può esserci, afferma l'autore, una teoria della psicoterapia che non si riferisca ad una teoria della psicologia.

Il tentativo parrebbe quello di ordinare i fondamenti dell'epistemologia per una nuova psicologia ecologica, capace quindi di ripensare ai temi tradizionali della psicologia (percezione, apprendimento, emozioni...) in chiave, appunto, ecologica. E la leva epistemologica attraverso cui si muove è il *teorema di incompletezza sintattica* del grande matematico austriaco Kurt Godel, con la dimostrazione, nella prima parte del libro, dei limiti della visione dualistica della matematica e della scienza, e con una collocazione di questo teorema *in combinazione* con la teoria dei tipi logici di Bernard Russell. Alla luce di questa revisione, nella seconda parte l'autore propone una rilettura dei fondamenti epistemologici della psicologia; particolarmente interessante il contributo sulla trans-contestualità, come caratteristica costitutiva della mente. Infine, nella terza parte ripresenta i temi tradizionali della psicologia in chiave ecologica.

Obiettivo, audace ed elegante è *"rifondare i fondamenti logici per poter meglio comprendere i fondamenti epistemologici e, alla luce di questo, procedere alla riconsiderazione dei temi della psicologia in chiave ecologica"*.

Madonna riesce in modo efficace a riavvicinarci alla grammatica dell'ecologia della mente di Bateson, sensibile alle storie, alle metafore, facendo emergere il contesto entro cui hanno preso forma le sue premesse epistemologiche. E realizza ciò con estremo rigore e chiarezza espositiva.

Potrebbe diventare un testo base per il primo biennio dell'Istituto IDIPSI

Antonio Restori