

# CAMBIA-MENTI

Rivista dell'Istituto di Psicoterapia Sistemica Integrata

Volume 2022

**Clinica e  
sé terapeutico**

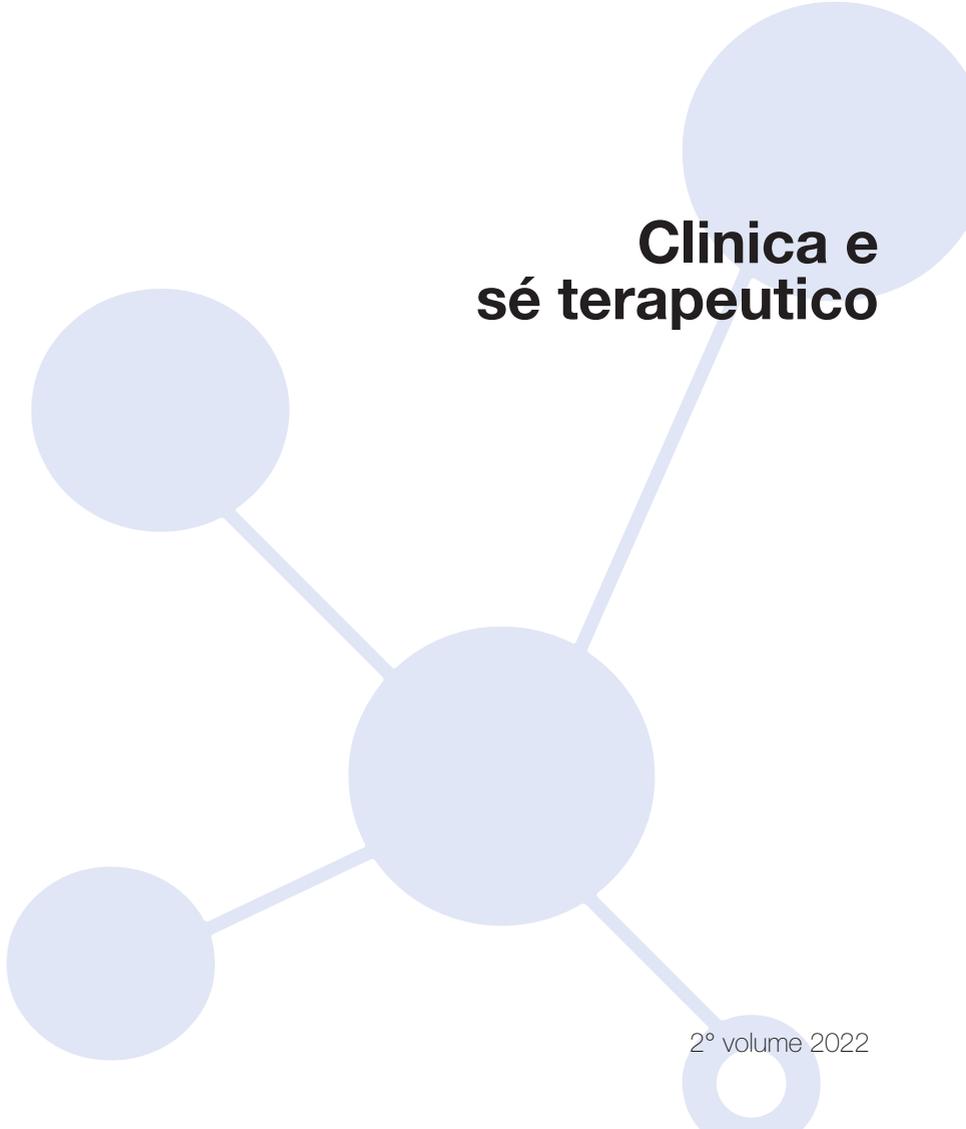


**idipsi**



# CAMBIA-MENTI

Rivista dell'Istituto di Psicoterapia Sistemica Integrata



**Clinica e  
sé terapeutico**

Issn: 2279/6991

2° volume 2022

**Direttrice Responsabile**

Antonia Restori

**Direttore scientifico**

Mirco Moroni

**Coordinamento redazionale**

Giada Ghiretti, Tiziana Brancati, Chiara Rainieri

**Redazione**

Gianfranco Bruschi, Alberto Cortesi, Daniela Ferrari, Giada Ghiretti, Gabriele Moi, Chiara Rainieri, Tiziana Brancati

**Comitato scientifico**

Marco Bianciardi (Torino), Gwyn Daniel (Londra), Nadia Monacelli (Parma), Cecilia Edelstein (Bergamo), Wolfgang Ullrich (Milano), Paola Ravasenga (Milano)

**Segreteria organizzativa**

Ilaria Dall'Olmo

# Indice

- pag. 5 | **La famiglia “in palestra” tra regole e miti del sistema squadra nel mondo della pallavolo**  
*Silvia Botto*
- pag. 17 | **Albo illustrato come elemento dialettico nel contesto terapeutico**  
*Francesca Siri*
- pag. 30 | **Verso una prospettiva sistemica. Storia di una terapeuta in formazione e della sua perturbazione**  
*Francesca Baldassini*
- pag. 38 | **Il terapeuta in terapia. I miei equilibri metastabili**  
*Laura Mare*
- pag. 48 | **“Sono come tu mi vuoi ma posso anche essere me stesso.”  
Attaccamento e sé terapeutico.**  
*Giorgia Bossalini*
- pag. 56 | **HO SPOSATO LE MIE IPOTESI**  
**Il caso di M.: l’influenza delle proprie teorie sulla  
conduzione terapeutica**  
*Elisabetta Iraci*
- pag. 63 | **Navigando nei mari del mio Sè**  
*Valentina Menta*
- pag. 72 | **It takes two, esperienze di deuterioapprendimento in una realtà virtuale**  
*Giuseppe Maria Vitale*
- pag. 81 | **Verso un’ecologia digitale. Metalogo 3.0 “Perché i ciechi”?**  
*Claudia Bottaro*
- pag. 89 | **LA CONVIVIALITÀ tra cinema e psicologia**  
*Valeria Ferrini*



# La famiglia “in palestra” tra regole e miti del sistema squadra nel mondo della pallavolo

Silvia Botto<sup>1</sup>

## Sommario

Questo elaborato trae origine dal forte significato che la squadra di pallavolo assume nella vita quotidiana dell'autrice. La squadra rappresenta la sua “famiglia in palestra”: è un gruppo coeso caratterizzato da forte interdipendenza tra i suoi membri. Dalla sua esperienza personale ha potuto notare come i sistemi squadra e famiglia possiedano struttura e dinamiche simili: i membri hanno ruoli ben definiti e l'equilibrio del sistema è basato su regole e tradizioni trasmesse e consolidate nel tempo. Chi è parte del sistema le conosce, le condivide e le accetta indiscutibilmente.

Il mondo della pallavolo condivide e riconosce in maniera quasi universale una serie di “miti” e convinzioni legate ai ruoli specifici dei giocatori e alle situazioni relazionali che si sviluppano in una squadra.

L'autrice è stata mossa dalla curiosità di ricercare i miti della pallavolo in prospettiva sistemica, analizzando ed osservando le analogie tra i sistemi famiglia e squadra. In particolare si è soffermata sui miti e credenze relativi ai ruoli dei giocatori. Da queste narrazioni e rappresentazioni si strutturano le regole implicite all'interno del gruppo: la loro condivisione ed accettazione consentono il mantenimento dell'equilibrio relazionale tra i membri.

## Parole chiave:

Miti familiari, regole familiari, ruoli, squadra, pallavolo, narrazione

## Abstract

This paper originates from the strong meaning that the volleyball team assumes in the author's daily life. The team represents her “family in the gym”: it is a cohesive group characterized by strong interdependence among its members.

From her personal experience, she has noticed how the team and family systems have

---

<sup>1</sup> Silvia Botto, allieva I anno IDIPSI, drssasilviabotto@gmail.com

similar structures and dynamics: the members have well-defined roles and that system is based upon rules and traditions handed down and consolidated over time.

Those who are part of the system know, share, and accept these rules and traditions unquestionably.

The world of volleyball shares and almost universally recognizes a series of “myths” and beliefs related to the specific roles of the players and the relational situations that develop within a team.

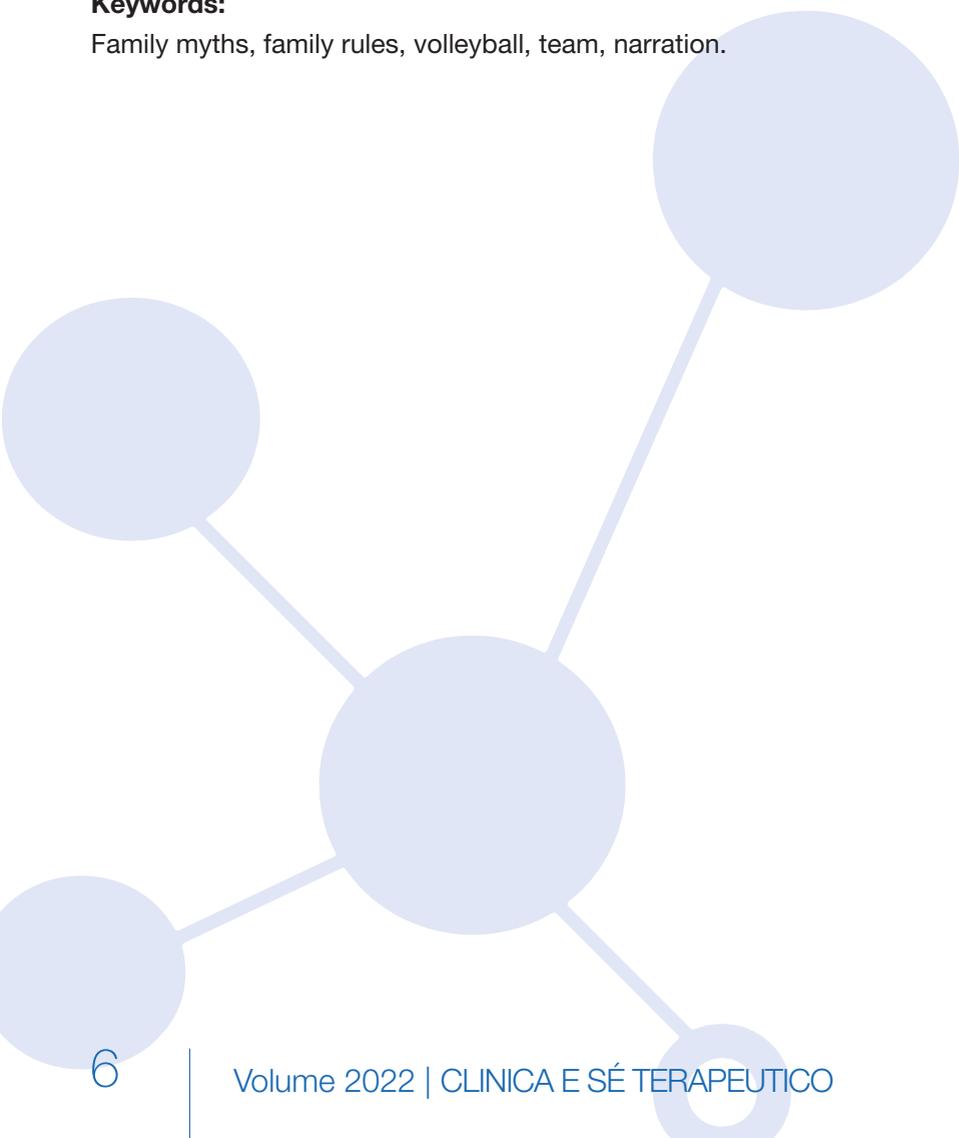
The author was moved by the curiosity to research the myths of volleyball in a systemic perspective, analyzing and observing the similarities between family and team.

She decided to focus in particular on the myths and beliefs related to the roles of the players.

From these narratives and representations, the implicit rules within the group are structured: their sharing and acceptance allow the relational balance to be maintained between the members.

**Keywords:**

Family myths, family rules, volleyball, team, narration.



## **L'incontro tra psicologia dello sport e psicologia sistemico relazionale... in pillole**

L'approccio sistemico relazionale è un paradigma fondamentale per lo studio, l'analisi e la gestione delle situazioni complesse come quelle presenti nel contesto sportivo. In esso si presentano dinamiche che coinvolgono più individui e gruppi a differenti livelli (atleti, squadra, società). La psicologia dello sport tenta di definire le condizioni ottimali in cui opera una squadra, sia dal punto di vista performativo, sia rispetto al benessere e alla crescita psicologica delle persone coinvolte (Tortorelli, 2016). In tale branca della psicologia il termine gruppo viene utilizzato come sinonimo del termine **squadra** o **team**. Esso possiede caratteristiche peculiari. Una squadra sportiva è un insieme di individui/atleti che hanno ruoli specifici. Essi interagiscono in modo dinamico, interdipendente e adattivo in un tempo definito per raggiungere obiettivi comuni legati alla prestazione (ad esempio: la vittoria; gli schemi tattici ottimali; il mantenimento di una certa posizione in classifica). Pertanto, le tematiche principali oggetto di studio in una squadra sono la sua struttura, le caratteristiche principali e la sua evoluzione nel tempo. Spesso alcuni giocatori alla fine della stagione rimangono in squadra e contribuiscono a creare le premesse del nuovo sistema che si costituirà con l'ingresso di nuovi giocatori e talvolta di un nuovo allenatore (Tortorelli, 2016).

### **I sistemi sociali: la famiglia e la squadra**

Un sistema sociale comprende individui in relazione tra loro, cioè interdipendenti, con una storia condivisa. Ne consegue che una

famiglia è un sistema, così come una classe o una squadra sportiva e, a un livello di maggiore complessità, anche un'organizzazione e una società sportiva. I principi della teoria sistemica sono applicabili a tutti i sistemi interattivi (Walsh, 1986). È possibile, quindi, identificare delle omologie tra il sistema famiglia e il sistema squadra. Essi sono sistemi viventi complessi ed i loro elementi (individui) hanno una relazione strutturale che si evolve nel tempo. Sono, inoltre, sistemi aperti cioè formati da un insieme di componenti in relazione, che scambiano continuamente energia con l'ambiente. L'obiettivo di ogni sistema è il mantenimento dello *status quo* (omeostasi), attraverso un equilibrio dinamico (Watzlawick, Jackson, Beavin, 1971). Nel caso della squadra, un equilibrio stabile a livello relazionale si riflette nel buon funzionamento del gioco di squadra sul campo.

I sistemi famiglia e squadra condividono alcune caratteristiche (Boscolo e colleghi, 1983):

- **Totalità:** ogni elemento di un sistema è interdipendente dagli altri, quindi un cambiamento in un elemento influenza il comportamento degli altri. Se un giocatore di una squadra di pallavolo si fida e smette di uscire dopo la partita con il gruppo, questo avrà effetti su tutto l'insieme squadra nel caso in cui l'uscita sia una regola di gruppo.
- **Non sommatività:** l'insieme è qualcosa di diverso dalla somma degli individui. Non è sufficiente descrivere l'insieme delle caratteristiche dei membri di un sistema per comprenderlo: occorre tener conto dell'interconnessione dei comportamenti

dei componenti. Durante una partita tra titolari e riserve, potrebbero essere proprio le riserve a vincere la competizione, nonostante i titolari siano ritenuti i giocatori più forti di una squadra. Per vincere è necessaria l'armonia che si crea nel sistema, non basta la capacità del singolo giocatore.

- **Equifinalità:** i risultati non sono determinati dalle condizioni iniziali, ma dalla natura dell'organizzazione del sistema. Nel corso dell'anno i giocatori che entrano come titolari durante le prime partite dell'anno potrebbero essere sostituiti da altri che hanno sviluppato una miglior intesa nel gioco.
- **Retroazione:** ogni sistema è governato da processi di feedback o retroazione. Le azioni di un membro influenzano l'altro. La retroazione è definita "negativa" quando, in una sequenza comunicativa, essa porta all'annullamento della variabile iniziale, proteggendo l'omeostasi. Gli elementi del sistema tendono ad annullare l'effetto del messaggio di cambiamento. I compagni sabotano un giocatore che cerca di collocarsi in un ruolo nuovo rispetto al suo abituale. La retroazione è "positiva", invece, quando apporta un cambiamento, una crescita o un'evoluzione. Questo è il caso in cui un atleta cambia qualcosa di tecnico in allenamento e ciò gli permette di migliorare la performance anche durante le partite.

### **Regole familiari**

La famiglia è un sistema basato su una struttura che ne determina ruoli e distribuzione di potere. Tale sistema è governato da regole. L'interazione familiare deve essere regolata

in modo che siano chiari i comportamenti leciti e quelli vietati. Jackson (1976) parla di regola come "ridondanza nelle relazioni": la famiglia interagirà secondo sequenze ripetitive ed organizzate in tutte le aree relazionali. Le regole possono essere esplicite ed implicite. Le regole esplicite sono quelle dichiarate, conosciute a livello ufficiale o presenti nel regolamento di una disciplina: ad esempio, in famiglia gli orari da rispettare per i pasti tutti insieme; oppure il numero di passaggi concesso ad ogni squadra di pallavolo.

Tra le regole esplicite rientrano anche le modalità, concordate all'inizio dell'anno con l'allenatore, di comunicare un'assenza ad allenamento o alla partita.

Le regole implicite, invece, sono quelle culturalmente determinate, soggettive. Si strutturano attraverso la frequentazione e la convivenza e connotano modalità ridondanti di comportamento, tacitamente condivise dal gruppo (Tortorelli, 2016). In una squadra può essere in uso la regola non dichiarata che tutti si devono adeguare alle decisioni del capitano, oppure che i giocatori più anziani hanno la precedenza nella scelta dei numeri di maglia.

Agire in maniera differente dalle regole implicite determina uno squilibrio del sistema, che agirà attraverso i suoi membri per ripristinare l'antico equilibrio.

### **Miti familiari**

Il mito familiare si riferisce ad una serie di credenze, abbastanza ben integrate e condivise da tutti i membri della famiglia relative a che cosa la propria famiglia è o dovrebbe essere. Esso si compone di immagini e leggende che contribuiscono a creare il senso di iden-

tità della famiglia stessa. Tali credenze assumono il carattere del mito perché non vengono sottoposte a verifica né messe in discussione, malgrado le evidenti distorsioni della realtà che esse implicano (Ferreira, 1963).

I miti familiari si pongono come matrice di conoscenza e modello interpretativo della realtà per ogni famiglia: le esperienze vengono interpretate e ricostruite in modo da risultare coerenti. Essi assolvono ai bisogni della famiglia di avere stabilità, certezze e aree di tranquillità. Svolgono una funzione prescrittiva di comportamenti e di ruoli che i membri della famiglia accettano come cosa sacra e tabù senza esaminarli o sfidarli e li mettono in atto in modo automatico, facendoli diventare parte della vita quotidiana condivisa (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin, Prata, 1975).

I miti familiari svolgono la funzione di termostati che entrano in funzione ogni volta che le relazioni familiari entrano in pericolo di rottura o caos. Si configurano come elementi di coesione e integrazione familiare in modo da ridurre al minimo il cambiamento del sistema familiare da garantire il mantenimento degli equilibri raggiunti. Dato che tali narrazioni distorcono la realtà possono permettere alle famiglie di evitare tensioni, conflitti, eventi dolorosi percepiti come distruttivi per il gruppo stesso.

Byng-Hall (1998) individua quattro elementi che costituiscono le storie familiari ed entrano a far parte della mitologia della famiglia:

- **racconti o aneddoti familiari:** sono storie raccontate per divertimento, con un eroismo spesso esagerato rispetto alla realtà;
- **fiabe o storie di copertura:** episodi inventati e presentati come realtà. Un evento negativo tenuto segreto o le fantasie ad

esso collegate non sono più distinguibili dal mito e determinano il comportamento della famiglia;

- **segreti familiari:** sono fatti che vengono comunicati in privato con preghiera di non farne parola con nessuno, ma ognuno la trasmette a un altro componente della famiglia. Il passaparola rende il fatto privato di dominio pubblico, legando però il confidente e l'ascoltatore in una coalizione nascosta;
- **leggende familiari:** storie esagerate e molto pittoresche che vengono tramandate di generazione in generazione. Possono essere definiti "racconti morali", attraverso i quali si comunicano le regole e gli obblighi della vita familiare. Sono modellate dal narratore e rispondono alle esigenze omeostatiche della famiglia in modo che le modifiche involontarie del racconto siano allineate e coerenti alle credenze attuali della famiglia.

### **C'era una volta la squadra: regole, miti e credenze dal mondo della pallavolo**

Uno sport di squadra è caratterizzato da una sorta di legame che unisce tutti i soggetti che appartengono al team e che insieme gareggiano, con ruoli chiari, contro un altro complesso di atleti. La conoscenza e l'integrazione fra i membri del gruppo diventano elementi irrinunciabili che "fanno la differenza" e che determinano, al di là delle capacità dei singoli, la possibilità di conseguire insieme i risultati prefissati.

Il sistema squadra è simile al sistema famiglia poiché al suo interno i membri hanno caratteristiche e ruoli differenti. L'equilibrio del sistema è basato su un sistema di rap-

presentazioni e credenze condivise relative al gruppo e alle caratteristiche di ogni singolo giocatore, diverse a seconda del ruolo. Per mantenere l'omeostasi devono essere rispettate e accettate alcune dinamiche specifiche di quella squadra. Questo processo si riflette nella buona riuscita del gioco: la squadra migliore non è quella composta dai giocatori più competenti, ma quella che produce in un dato momento la migliore interazione fra tutte le sue componenti. Non meno importante è il ruolo dell'allenatore che, diventando parte integrante della squadra, deve tener conto non solo delle capacità tecniche, ma anche della soddisfazione e dell'umore di tutti i suoi giocatori, comprese le riserve (Tortorelli, 2016).

La famiglia pallavolistica è di solito composta da 14 giocatori, divisi tra titolari e riserve. I giocatori si conoscono all'inizio della stagione e fanno un percorso insieme, condividendo determinati obiettivi.

Il mito del team racchiude le convinzioni condivise dai vari membri della squadra relative ai ruoli e ai reciproci rapporti, soprattutto quelli attribuiti e non esplicitati. Esso diventa l'essenza più intima che caratterizza il gruppo e la sua identità; svolge funzioni protettive per la squadra e per il suo *status quo*. La persistente riattivazione del proprio mito mira al rafforzamento del gruppo (e del suo equilibrio) contro ogni sollecitazione che tende a contrastarlo.

#### *Il sistema squadra: regole esplicite e ruoli*

La pallavolo è uno sport di squadra che si gioca su un campo diviso in due parti da una rete centrale.

Lo scopo del gioco è realizzare punti facendo

in modo che la palla tocchi terra nel campo avversario e impedendo che la squadra avversaria possa fare altrettanto. Ogni squadra ha disposizione tre tocchi per inviare la palla nel campo avversario e lo stesso giocatore non può eseguire due tocchi consecutivi.

I gesti tecnici della pallavolo, chiamati "i fondamentali", sono:

- la battuta o servizio: l'invio del pallone nella metà campo avversaria;
- il bagher o ricezione o difesa: si effettua con le due mani ravvicinate, quasi distese in avanti, colpendo la palla con gli avambracci uniti;
- l'alzata o palleggio: tocco a due mani volto a costruire un passaggio per la schiacciata conclusiva;
- la schiacciata: è un gesto che consiste nel colpire la palla velocemente, al di sopra della rete, mandandola nel campo avversario;
- il muro: è un salto a braccia alte e tese sopra la rete, per opporsi alle schiacciate avversarie;
- il pallonetto: è un tocco morbido della palla in modo da scavalcare il muro avversario.

Nessun giocatore può bloccare, lanciare o trattenere la palla. Un arbitro controlla lo svolgimento del gioco e dà inizio alla partita. Il gioco inizia con una battuta verso il campo avversario e si sviluppa attraverso i gesti tecnici citati in precedenza. Di solito essi avvengono attraverso una precisa sequenza: bagher, palleggio, schiacciata. Ogni volta che la squadra conquista la battuta, i giocatori si spostano sul campo in senso orario.

I giocatori non possono invadere il campo avversario con nessuna parte del corpo.

La partita è divisa in "set". Per vincere una partita bisogna vincere 3 dei 5 set. Un set è

vinto dalla squadra che per prima arriva a 25 punti con uno scarto di almeno due punti.

Le squadre sono formate da 6 giocatori ciascuna. Nella pallavolo ognuno ha un ruolo ben preciso, individuato secondo vari aspetti: sia di tipo tecnico (caratteristiche fisiche), sia di contesto (obiettivo della società e la quantità degli atleti), sia caratteriali dell'atleta stesso. I ruoli dei giocatori sono: palleggiatore, centrale, schiacciatore (chiamato anche "ala" o "martello"), opposto e libero. Il "libero" è il giocatore che indossa una maglia di colore diverso e deve seguire regole particolari durante il gioco.

Il **Palleggiatore** (o alzatore): è il regista della squadra, in quanto, toccando la palla in ogni azione per secondo, è colui che decide a chi passarla per fare punto. È un ruolo di grande responsabilità ed è necessario possedere un'ampia visione di gioco per ponderare in pochissimi secondi la scelta migliore per la propria squadra. Egli deve conoscere molto bene i *desiderata* dei suoi attaccanti. La sua posizione iniziale nella formazione determina la cosiddetta "fase" (numerata da 1 a 6), da cui derivano le posizioni degli altri atleti e gli schemi di gioco da poter attuare. Deve possedere un patrimonio di capacità coordinative, tra cui: precisione, tocco di palla morbido, reattività negli spostamenti e capacità di anticipazione grazie ad intelligenza tattica (la scelta del tipo di alzata ad uno specifico attaccante in quel momento della partita) e fantasia (per risultare imprevedibile nei confronti dell'avversario).

Il **Centrale** attacca sempre dal centro del campo vicino a rete. È un ruolo che richiede forza, ottime doti di elevazione e potenza. Egli deve avere il cosiddetto "occhio":

deve saper "leggere" in qualche frazione di secondo dove il palleggiatore avversario alzerà la palla per poter murare l'attaccante che riceverà quella palla. Deve essere rapido negli spostamenti per fare finte o per colpire velocemente la palla sorprendendo e anticipando il muro avversario. I gesti tecnici che pratica di più sono attacco e muro. Ormai in tutte le squadre egli viene sostituito dal Libero quando deve effettuare la rotazione in seconda linea.

Lo **Schiacciatore-laterale** (o mano) è chiamato "Schiacciatore-Ricevitore" o "**Banda**". Egli schiaccia la palla alzata frontalmente dal palleggiatore. È un ruolo faticoso fisicamente perché richiede di ricevere e di attaccare. È necessaria completezza tecnica nell'esecuzione dei fondamentali, grande resistenza e buona elevazione. La banda possiede un buon controllo del movimento del polso nell'attacco: di norma egli capisce quando sia opportuno eseguire un pallonetto, "piazzare" il colpo o tirare forte.

Lo **Schiacciatore-opposto** è il giocatore situato in posizione diametralmente opposta a quella del palleggiatore. Spesso viene scelto un giocatore mancino per poter più facilmente attaccare. Egli riceve la palla con un'alzata dietro le spalle del palleggiatore. È il ruolo che richiede una maggior incisività in attacco rispetto a tutti gli altri schiacciatori, dato che l'opposto non ha il compito di ricevere e può concentrarsi maggiormente sulla fase offensiva.

Il **Libero** gioca solo in seconda linea al posto di uno dei giocatori di quella zona (di solito il centrale). È specializzato nei fondamentali di ricezione e difesa. Le limitazioni del suo gioco lo escludono dalla possibilità di svolgere

tutti gli altri gesti tecnici: egli non può andare al servizio, non può attaccare, né murare. La presenza del Libero è subordinata alla rotazione del giocatore di cui prende il posto, dovendo obbligatoriamente renderlo quando questi riguadagna la prima linea.

### *Il sistema squadra: i non detti che i pallavolisti condividono*

Bennett (2010) sostiene che ogni famiglia sia detentrica di un segreto che la rende unica e diversa dalle altre famiglie. Il segreto che distingue una famiglia dalle altre racchiude in sé una molteplicità di vissuti, narrazioni, rappresentazioni che assumono un significato particolare e *ad hoc* per la famiglia stessa. L'autrice sente di dover apportare un'aggiunta, in termini pallavolistici, alle parole di Bennett: "Ogni squadra ha un segreto, e il segreto è che non è come le altre squadre".

Ogni squadra di pallavolo ha i suoi miti. Il mito esprime le convinzioni condivise dai vari membri del gruppo sui ruoli e sui rapporti reciproci (ad esempio tra ruolo e ruolo, tra giocatori e capitano, tra giocatori di diversa età). Questi miti permettono il mantenimento dell'equilibrio relazionale e dell'armonia del team.

Sebbene ogni squadra sia un sistema unico nel suo genere (perché è il prodotto dell'insieme degli individui che la compongono), nella costruzione delle sue narrazioni essa fa riferimento ad una raccolta di miti sui ruoli dei giocatori che si può ritenere "universale" nel mondo pallavolistico.

Non esiste una letteratura specifica in tal senso: i miti sono assunti e non scritti, tramandati da atleti di generazione in generazione.

L'obiettivo dell'autrice è quello di ricostruire e provare a mettere per iscritto le rappresen-

tazioni e convinzioni che i giocatori di pallavolo condividono relativamente al loro sport e ai loro ruoli.

### **Miti sui ruoli**

I miti sui ruoli servono per tenere unita la famiglia pallavolistica, accettando pregi e difetti dei giocatori. Si potrebbe dire che "è il ruolo che ti chiama", nel senso che, di norma, ai giocatori che possiedono determinati tratti caratteriali - oltre che fisici - viene assegnato un ruolo che corrisponde a quelle specifiche caratteristiche di atteggiamento e di comportamento. Tutti i giocatori sono ben consapevoli dei miti che riguardano i diversi ruoli, compreso il proprio. Per questo motivo giustificano i comportamenti messi in atto dagli altri giocatori; possono ironizzare su di essi, ma non restano attaccati alla critica perché, in fin dei conti, sanno che "è normale che siano o si comportino così".

### *Miti sul palleggiatore*

L'autrice ritiene che al palleggiatore vengano addossate tante responsabilità e aspettative, non solo dal punto di vista tecnico, ma anche morale ed umorale.

Il palleggiatore è definito "regista" della squadra perché è, appunto, colui che decide il gioco.

È necessario che egli si assuma non solo le responsabilità delle sue scelte tattiche, ma soprattutto dei loro esiti. Di norma accade che se si farà punto sarà merito dello schiacciatore, mentre se l'attacco andrà in rete o fuori sarà sicuramente colpa dell'alzata. Ci si aspetta, quindi, che il palleggiatore sia sempre il capro espiatorio degli errori degli schiacciatori. Questi ultimi inesauribilmen-

te giustificano ogni palla da loro sbagliata come un errore di palleggio. “Era troppo: alta, bassa, spinta, staccata da rete” sono solo alcune delle lamentele ricevute dal palleggiatore che deve accoglierle senza controbattere. Gli schiacciatori adducono scuse come la difficoltà di prendere il tempo di rincorsa sulla palla. È facile poi desumere perché il palleggiatore possa mostrarsi permaloso e a volte “alzare muro” (non in senso pallavolistico stavolta!).

Altra richiesta tecnica è la rapidità degli spostamenti: non importa se la ricezione sia sbagliata, il palleggiatore deve immolarsi e correre fino alla “Terra di mezzo” pur di raggiungere la palla per alzarla. Questo compito è conosciuto molto bene dal palleggiatore, perciò egli non sopporta chi si sostituisce a lui nel prendere palla per il secondo tocco. Questo conflitto è frequente con il centrale che, “trovandosi in mezzo”, non si sposta e, preferendo la comodità allo spostamento in funzione di una finta, si sostituisce all'alzatore nell'azione di gioco. Questa iniziativa si conclude spesso con un fallo di “doppio” in palleggio da parte del centrale.

Siccome la più grande aspettativa sull'alzatore è quella di un palleggio preciso, morbido e naturale, sicuramente il bagher non è il gesto tecnico più affine a questo ruolo: anzi, se è possibile, egli fa di tutto per schivare l'approccio alla difesa. Sulla ricezione nemmeno si fa cenno perché altri giocatori coprono sempre la sua parte di campo, ma sarebbe importante che il palleggiatore andasse in difesa dall'attacco avversario. Quando egli difende è quasi un evento da festeggiare e di norma il palleggiatore lo esplicita con gesti di esultanza e di movimenti di braccia come se fosse un vigile: ha

bisogno che gli venga riconosciuta da tutti la sua capacità di poter superare i suoi blocchi nei confronti del bagher!

Il palleggiatore deve essere anche un buon mediatore e psicologo tra i membri della sua squadra (probabilmente uno dei motivi per cui questo ruolo “ha chiamato” l'autrice in termini pallavolistici). L'alzatore deve essere un bravo osservatore e deve essere capace di “percepire” come stanno i suoi schiacciatori. Deve saper ascoltare i suoi compagni di squadra per poterli accontentare sulla palla che prediligono, ma deve soprattutto capire in che stato di forma fisica e serenità “mentale” essi siano per decidere il gioco da attuare in ogni momento della partita. Il palleggiatore deve cercare di tenerli motivati, pronti all'azione e farli sentire degni di fiducia senza dare loro troppe pressioni.

#### *Miti sul centrale*

Il Centrale appare come un ruolo un po' “ingrato” e “scomodo”: a causa della sua posizione in campo tende sempre ad intralciare i movimenti di altri giocatori (soprattutto del palleggiatore) durante tante situazioni di gioco. Questo ruolo è spesso attribuito ai giocatori di corporatura più alta, ma che si muovono in modo abbastanza lento e goffo (nonostante essere centrale richieda velocità e prontezza negli spostamenti). I centrali vengono continuamente accusati di essere in ritardo su quei pochi palloni che gli vengono passati durante il gioco. Ad inizio carriera tutti gli schiacciatori sono bande poiché nelle categorie inferiori l'alzatore palleggia in posizione centrale sotto rete. Nel momento in cui l'allenatore decide che una banda diventerà centrale spesso il giocatore desi-

gnato si adatta e non mostra molto entusiasmo. Il centrale ha un rapporto complicato con il palleggio e con il palleggiatore. Il suo obiettivo dovrebbe essere quello di colpire la palla velocemente e con forza. Per fare questo necessita di mani abbastanza grandi. Il palleggio è, invece, un gesto tecnico delicato. Quando il centrale si appresta a palleggiare, le sue mani che sembrano quasi “ferri da stiro” solitamente non riescono a toccare in modo uniforme la palla e questo può causare un fallo di doppia in palleggio (la palla farà rumore e girerà su stessa).

Il rapporto con il palleggiatore è complicato. In primis, il centrale trovandosi in mezzo al campo è di intralcio agli spostamenti dell'alzatore e, spesso, decide di alzare la palla al suo posto con esiti negativi per la squadra. Il centrale passa interi set a sperare che gli venga alzata una palla. Per colpa della ricezione non precisa o a causa di un muro alto o altre giustificazioni, riuscire ad attaccare 3 palloni in un set è già un gran traguardo per lui (ma, al contempo, una magra consolazione).

#### *Miti sulla banda*

La banda è il giocatore “tuttofare” della squadra. Essendo posto di fronte al palleggiatore, si trova in una zona favorita per il passaggio della palla. Su di lui ricade la responsabilità di usare la testa e di sistemare tutte le palle difficili. Deve essere in grado di aggiustare i passaggi brutti e staccati. Non può permettersi di perdere la testa e deve essere capace di controllarsi emotivamente. Questa capacità gli consente di superare la cosiddetta “sindrome del braccino” che sopraggiunge in alcuni momenti chiave della partita. La paura di sbagliare e l'ansia

potrebbero prendere il sopravvento sull'attaccante. Si chiama schiacciatore-ricevitore per un motivo: deve anche ricevere le battute oltre che pensare all'attacco! Questo doppio compito non è sempre così scontato: quando la banda si trova nella posizione di prima linea preferisce far ricevere il Libero o l'altra banda “dileguandosi” per pensare unicamente all'attacco. È opportuno che i giocatori di questo ruolo si allenino sulla resistenza per portare a termine la doppia mansione di ricezione/difesa e attacco. Sicuramente la banda è un giocatore che viene “spremuta abbastanza” a livello fisico e gli si richiede di essere completo in diversi gesti tecnici. Egli si scontra spesso con il Libero per problemi di comunicazione. In modo non troppo dichiarato questi due giocatori gareggiano per mostrare chi possiede la miglior accuratezza e precisione nel passare la palla all'alzatore. Nelle categorie superiori avviene spesso un cambio ruolo: le bande più basse di statura diventano liberi.

#### *Miti sull'opposto*

L'opposto spicca per una sua particolare caratteristica: l'“ignoranza”. Ignoranza non intesa nel senso latino del termine quindi di “non conoscenza”, ma relativamente alla mancanza di cognizione, giudizio e ragionamento durante il gioco. Questo è il luogo comune più diffuso su questo ruolo. Data l'alta aspettativa sull'incisività dell'attacco con conseguente punto assicurato, l'opposto si mostra temerario e tira forte nella quasi totalità delle situazioni di gioco. Sembra che egli non conosca altri gesti tecnici al di fuori della schiacciata a tutto braccio. Il pallonetto e la palla piazzata non fanno parte del repertorio dei suoi colpi d'attacco. L'opposto tende ad

escludersi da ogni forma di difesa che possa avvenire o in bagher o in tuffo (nonostante venga allenato su entrambi i gesti). A questo giocatore viene riconosciuta l'ampia dose di coraggio posseduta e la sfrontatezza nell'approcciarsi anche alle situazioni più difficili. È abbastanza pressante nei confronti del palleggiatore perché gli richiede spesso la palla.

### *Miti sul libero*

Libero non è un “nomenomen”, anzi si potrebbe dire esattamente il contrario. In primis egli è relegato e costretto a giocare solo nella zona di difesa del campo, senza vedere neanche per sbaglio le zone sotto la rete. È un ruolo pieno di vincoli e di responsabilità. Su di lui tutta la squadra riversa l'aspettativa tecnica della “rice perfetta”. Tutti gli fanno notare anche la più piccola imperfezione perché lui deve essere il migliore nel bagher e non può sbagliare. Si pretende che si butti a prendere la palla ad ogni costo. In realtà, i giocatori che ricevono e difendono sono sempre almeno 3: sarebbe ottimale, quindi, poter condividere queste fasi di gioco. Nonostante gli sforzi che faccia, anche quando compie recuperi impossibili, gli altri giocatori lasciano spesso cadere la palla vanificando i suoi sforzi.

Nessuno nasce Libero o quasi. Molto spesso è un ruolo di ripiego di una banda che non è “cresciuta abbastanza” per poter continuare la sua carriera in quel ruolo. Da qui nascono le innumerevoli frustrazioni di questo giocatore che non può mai sfogarsi attraverso un attacco o una battuta. È come prigioniero nella parte dell'appoggio, senza poter mai accaparrarsi il merito di un punto. La colpa delle ricezioni sbagliate o mancate però resta sempre un grande classico.

### **Conclusioni**

Il viaggio verso la conoscenza di una parte della propria identità consente di fare nuove scoperte e di mettere nuove lenti con cui osservarsi ed osservare gli altri.

L'approccio sistemico, nel considerare l'individuo non solo come singolo, ma inserito in sistemi relazionali, ha permesso all'autrice di comprendere come le dinamiche su cui si struttura la famiglia possano essere confrontate e ritrovate in altri sistemi di riferimento per la persona.

L'obiettivo dell'elaborato trae origine dal tentativo di ricercare e analizzare credenze e rappresentazioni relative ai ruoli dei giocatori di pallavolo - sulle quali si basa l'equilibrio della squadra - come elementi di confronto su quanto accade in famiglia. Le narrazioni e le credenze che ogni giocatore ha di sé e degli altri svolgono una funzione protettiva nel mantenere una squadra compatta e unita “nonostante tutto”. Esistono non detti e regole implicite che sostengono equilibri sottili tra i membri di una squadra; gli stessi elementi, come alcuni schemi comportamentali e atteggiamenti, sono colonne portanti all'interno di una famiglia e ne costituiscono il segreto per “farla funzionare”. Il principio sistemico della non sommatività, in cui l'insieme è diverso - ed è molto di più - della somma dei suoi individui può essere una chiave di lettura dei fenomeni analizzati. A “fare la differenza” è quel patto invisibile tra i giocatori di una squadra o tra i membri di una famiglia, che permette loro di accettarsi così come sono e, “raccontandosela”, consente di bilanciarsi gli uni con gli altri e a trovare il proprio equilibrio.

## Bibliografia

- Bennet, A. (2010). *Una vita come le altre*. Milano: Adelphi
- Boscolo, L., Caillé, P., Cecchin, G., Hoffman, L., Keeney, B., Malagoli Togliatti, M., Selvini Palazzoli, M., Telfener, U. (1983). *La terapia sistemica. Nuove tendenze in terapia della famiglia*. Roma: Astrolabio-Ubaldini
- Byng Hall, J. (1998). *Le trame della famiglia. Attaccamento sicuro e cambiamento sistemico*. Milano: Raffaello Cortina
- Husserl, E. (1976). *Idee per una fenomenologia pura e per una filosofia fenomenologica*, tr. it. di E. Filippini, III. Milano: Einaudi
- Ferreira, A. J. (1963). *Family myth and homeostasis*. Archives of General Psychiatry, 9(5), 457–463.
- Jackson, D.D. (1976). “Lo studio della famiglia”, in Watzlawick, P., Weakland, J. *La prospettiva relazionale* (pp. 14- 34) Roma: Astrolabio
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., Prata, G., (1975), *Paradosso e controparadosso*, Milano: Feltrinelli
- Tortorelli, D. (2016). *Prepararsi al via. Psicologia dello sport sistemico relazionale*. Milano: Franco Angeli
- Walsh, F. (1986). *Stili di funzionamento familiare. Come le famiglie affrontano gli eventi della vita*. Milano: Franco Angeli.
- Watzlawick, P., Jackson, D. D., Beavin, J., (1971). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio

# Albo illustrato come elemento dialettico nel contesto terapeutico

Francesca Siri<sup>2</sup>

## Sommario

L'albo illustrato è un potente s-oggetto artistico che può essere introdotto nel campo terapeutico come oggetto fluttuante. Infatti, attraverso la sua peculiare natura polialfabetica, permette ai fruitori di fare una esperienza di esplorazione poetico-sognante, di abitare l'incertezza e di accostarsi a diverse forme di temporalità. L'albo può fungere da ponte nella messa in forma estetica della propria storia tramite parole e immagini, aiutando a rivelare significati e a cristallizzare il flusso dell'accadere in dettagli osservabili. L'autrice tratta le caratteristiche peculiari che rendono l'albo illustrato un elemento dialogico di interesse nel percorso terapeutico e le possibili linee guida da seguire nella selezione di tali opere.

## Parole Chiave

Albo illustrato, silent book, narrazione, oggetto fluttuante, embodiment, psicoterapia.

## Abstract

The picturebook is a powerful artistic su-o-bject that can be introduced into the therapeutic field as a floating object. In fact, through its peculiar multi-alphabetic grammar, it allows users to have an experience of poetic-dreaming exploration, to inhabit uncertainty and to approach different forms of temporality. The picturebook can be a bridging element in the aesthetic shaping of one's own story through words and images, helping to reveal meanings and to crystallize the flow of happening in observable details. The author discusses the peculiar characteristics that make the picturebook a dialogue element of interest in the therapeutic process and the potential guidelines in the selection of such works.

## Key Words

Picturebook, silent book, storytelling, floating object, embodiment, psychotherapy.

---

<sup>2</sup> Dott.ssa Francesca Siri, allieva IDIPSI, francesca.siri.fsb@gmail.com.

### **Lo statuto artistico dell'albo illustrato**

Nella lingua inglese esistono tre modi diversi per nominare gli albi illustrati, questa selezione non è casuale in quanto mostra una scelta teorica a monte. Si possono utilizzare due parole distinte come se figure e testo fossero indipendenti (picture book), le stesse parole unite da un trattino che dà ancora un senso di separazione, ma anche di interazione (picture-book) o un'unica parola composta che ne mostra la dimensione unitaria e interconnessa (picturebook) (Lewis, 2001). Gli albi illustrati possono essere considerati come fini opere d'arte e di letteratura, rappresentazioni plastiche di tendenze culturali e di preoccupazioni peculiari di un'epoca. La storia proposta dall'albo ha la potenzialità di condurre a una esperienza sovversiva, di apertura al possibile e di accoglienza dell'incertezza. Secondo Lewis (2001), l'albo illustrato può essere considerato, nella sua interezza, come un'unità dalla natura composita basata su interconnessioni e interdipendenze. La dimensione composita è immanente nella sua stessa natura polialfabetica. Esso ha una propria grammatica basata sull'incontro di diversi linguaggi e codici comunicativi, come quello testuale, iconico, paratestuale, macro-testuale, tipografico-materico e di design grafico (per es. Bader, 1976; Campagnaro e Dallari, 2013; Hamelin, 2012; Terrusi, 2012). L'albo illustrato ha un proprio ritmo e un proprio respiro che nascono dal dialogo tra il linguaggio verbale e quello iconico, è dotato, cioè, di "unità iconotestuali" (Bader, 1976). Il rapporto complementare e dinamico tra linguaggio verbale e iconico si basa su movimenti di corrispondenze in cui ogni

elemento apporta all'altro contenuti inediti (Campagnaro e Dallari, 2013; Kesler, 2012; Nikolajeva e Scott, 2006; Nodelman, 1988). Non si tratta, cioè, di creare mere ridondanze tra testo visivo e verbale, ma di intessere una relazione di arricchimento, di fornire diverse e plurime chiavi interpretative, di creare atmosfere, sfumature emotive e di senso. Il linguaggio impiegato è poetico e metaforico, non scade, cioè, in descrizioni banalizzanti e appiattenti, lasciando anche spazio al silenzio creativo e contemplativo. Allo stesso modo, il linguaggio iconico prediletto non è speculare, cioè le illustrazioni, le fotografie e i simboli rappresentati non sono mero decoro o traduzione referenziale del testo in immagine. Se, a monte, è posto un testo che lascia una dimensione di mistero, di indecifrabile, di vuoto creativo, di non detto, allora, l'illustrazione potrà inserirsi in questi spazi e giocare a narrare una storia altra, parallela e arricchita, creare ambienti e atmosfere, esaltare o aggiungere particolari. Questa dimensione del possibile viene abitata e dilatata anche dalla creatività del lettore che diviene interprete attivo degli spazi vuoti e sfumati. Il rapporto dinamico tra testo e immagine si gioca a diversi livelli, per esempio quello spaziale e temporale. Le aperture di pagina e l'atto del girare pagina mostrano, per esempio, analogie semantico-strutturale con il ritmo dei capoversi della poesia (Negri, 2016). Nell'albo illustrato si rintracciano anche diverse forme di temporalità: la rapidità della sequenzialità narrativa e l'indugio contemplativo della poesia. In un'unica opera convivono la rapidità elogiata da Italo Calvino (1988) e l'altrettanto indispensabile lenez-

za riflessiva, cioè l'indugiare fino all'errare e perdersi nel "bosco narrativo" (Eco, 1994). Un'opera non può dire tutto dei suoi accadimenti e dei suoi personaggi, eppure, in questa condensazione, esiste un mondo vasto e complesso, esiste, cioè, un equilibrio del ritmo e del respiro del testo. È lì, in questi buchi, in questi iati, che può agire il pensiero creativo del lettore. Contemporaneamente, «questa apologia della rapidità non pretende di negare i piaceri dell'indugio.» (Calvino, 1988, p.45); per esempio, l'atto del girare la pagina, crea una tensione e uno spazio del respiro, nei quali vengono convogliate aspettative, anticipazioni e stupore (Bader, 1976). Questa esperienza fatta di attesa, di immagini e di indugio è simile a quella evocata dalla lettura di versi poetici (Negri, 2016). L'albo illustrato, in sostanza, permette di vivere un'esperienza estetica polialfabetica, vivendo la rapidità folgorante di un testo come rivelazione e, contemporaneamente, abitando l'indugio della immaginazione poetica.

### **Albo illustrato come oggetto fluttuante in psicoterapia**

L'albo illustrato e i *silent book* (libri con immagini, ma scevri di parola), sono dispositivi narrativi di valore artistico che possono essere presentati nel contesto terapeutico, con una opportuna selezione, a interlocutori adulti e ai loro bambini interiori. Il campo di forze si espande notevolmente con l'inserimento di questo s-oggetto narrante. Non si tratta della semplice addizione di uno strumento con finalità lineari, ma di creare nuove dinamiche relazionali che amplino i significati e i soggetti in campo. Entrano in

gioco tante persone e personaggi che creano giochi di rimandi impalpabili ed enigmatici. Come argomentato dalla cibernetica di secondo ordine, insieme all'interlocutore che fruisce l'opera, entra a fare parte integrante del campo anche il terapeuta con i propri vissuti, storie, immagini, e ipotesi. I due danzano sulla soglia dell'atemporale, del luogo altro, «dell'interminabile e dell'incessante, si muovono cioè verso uno spazio letterario» (Blanchot, 1955, p. 12, trad. it., 2018). All'interno del setting terapeutico così popolato, gli albi possono divenire "oggetti fluttuanti" (Caillé e Rey, 2004). La loro presentazione avviene con una modalità sensibile al timing e ai bisogni dell'interlocutore. La persona, infatti, resta sempre e comunque, kantianamente, "il fine e non il mezzo" per l'utilizzo di uno strumento. Nel caso di dinieghi non difensivi, si potrà optare per altri media con i quali l'interlocutore si trovi più a suo agio, come quelli audio-visivi, oppure il terapeuta potrà riflettere sulle ipotesi iniziali coadiuvato dall'interlocutore (Bertrando e Arcelloni, 2008). Questo atteggiamento di rispetto per l'alterità e per l'unicità, seguendo la visione di Gardini (2020), può essere applicato anche al libro stesso. Questo vuol dire cercare di non utilizzare delle opere d'arte con intenti strategico-pedagogici, di alfabetizzazione emotiva o di interpretazione che snaturi il fulcro di senso dell'opera. Riprendendo la peculiare e provocatoria visione di Peter Bichsel (1982), si può arrivare ad affermare che il contenuto di una storia sia secondario, esso è solo il veicolo del racconto, la meta è il narrare. Si tratta di fare esperienza di un mondo altro, una esperienza poetico-sognante. Il terapeuta

funge così da mediatore nell'accompagnare l'interlocutore sulla soglia di due mondi. Accanto al rispetto per l'autenticità e per la cifra peculiare dello specifico libro, lo psicoterapeuta è consapevole che esistono tanti libri o loro interpretazioni quanti sono i lettori (Bayard, 2007, 2008, 2020; Eco, 1994). Di conseguenza l'interesse del terapeuta non è per il "lettore modello", ma per il "lettore empirico" e per la peculiare forma che acquisisce il libro in questo incontro dialettico. Poiché l'albo è creato prendendo come precipui lettori modello i bambini, un incontro introduttivo che lasci spazio ai dubbi e alle domande degli interlocutori potrebbe permettere il manifestare e l'ac-cogliere giudizi e pregiudizi e facilitare una predisposizione e un assetto mentale del principiante favorevole all'esperienza. Con gruppi di persone tendenzialmente naïve all'arte e poco avvezze alla lettura, l'utilizzo di questo materiale poetico, sul quale pesa meno una grande intellettualizzazione che ne precede la fruizione stessa, può aiutare nella scoperta di un possibile mondo inedito che, così, appare meno oscuro e cerebrale. Si abbandona la zavorra dei pregiudizi socio-culturali relativi all'esperienza estetica poiché essa è ciò che di meno elitario possa esistere, ne facciamo esperienza immanente nell'agire quotidiano, persino in atti e oggetti che paiono banali. A fronte di una benjaminiana aura, è possibile fare una husserliana epochè del quoziente artistico. Le storie non devono per forza essere venerate da lontano con una spasmodica attività corticale, ma possono essere «lette con l'intero corpo» (Bichsel, 1982, p.41, trad.it., 1989), vissute con un «piacere erotico» (Detti, 1987, p.20).

### **L'atto di cura come attenzione al dettaglio, proporre l'albo in terapia**

La cura per il fruitore e per il libro passa dai particolari, non solo quelli insiti nelle opere, ma anche dal modo in cui queste vengono presentate e selezionate. L'ideale primo incontro con questi s-oggetti artistici richiederebbe di collocarli in uno spazio facilmente raggiungibile dallo sguardo e dal tocco. Se possibile la copertina dovrebbe essere esplorabile visivamente. Questa semplice disposizione permetterebbe già una prima esposizione a plurime possibilità, una introduzione a mondi e storie, un invito all'erranza anche solo con lo sguardo. Si tratta di un primo sfiorarsi di sguardi e di storie in modo bidirezionale, poiché, seguendo la prospettiva di Bredekamp (2010), non sono solo i fruitori a guardare le opere, ma anche le opere scrutano chi le osserva. Questo incontro bidirezionale può essere sollecitato e mediato dal terapeuta stesso invitando all'esplorazione del contesto e degli albi da sfogliare per qualche minuto. Si può così procedere all'esperienza immersiva nel mondo altro che viene fatto apparire dall'opera. Se gli albi o i silent book fossero proposti in un contesto di gruppo, per esempio, potrebbe essere utile che questi venissero proiettati con slide in modo da essere osservabili contemporaneamente da tutti, oltre che passati di mano in mano tra i partecipanti (Terrusi, 2017). Dato l'importante impatto estetico-esperienziale dei materiali e delle forme di tale oggetto, è auspicabile che la fruizione passi anche attraverso il contatto tattile e l'integrazione multimodale. Nel concreto questo avviene con la manipolazione, l'atto del girare pagina e l'esplorazione scandita dal ritmo in-

dividuale. Anche il posizionamento del conduttore, che, inizialmente, tiene in mano il libro, è importante affinché tutti i partecipanti si sentano parte del gruppo e del processo emotivo-comunicativo in corso. Le modalità di fruizione, esplorazione e i possibili esercizi esperienziali sono vari e dipendono dalle ipotesi che danno forma al processo e, soprattutto, dalle dinamiche che si creano nel campo di forze del gruppo. Si può iniziare con una osservazione silenziosa, nel caso del silent book, oppure con un primo ascolto silenzioso, nel caso dell'albo illustrato che sia letto dal conduttore o da uno dei partecipanti. Si tratta di una prima fruizione estetica che permette di entrare in contatto con le emozioni e le immagini evocate all'interno di un contesto peculiare in cui si possa sostare in modo sognante nell'accoglienza del silenzio. Una volta effettuata una prima lettura/visione si può procedere ascoltando le libere associazioni e sollecitazioni evocate dalla fruizione estetica del libro, attuando delle drammatizzazioni, utilizzando meditazioni e tecniche immaginative, ponendo delle domande a monte dell'esplorazione o a seguito di quanto emerso, partecipando alla creazione di ipotesi sui non detti e sugli elementi simbolici. I temi emersi possono essere ulteriormente esplorati seguendo diversi percorsi: da quelli proposti con tecniche fotografiche quali quelle della fototerapia (Weiser, 1999) a quelli basati sulle metafore e sulla creazione di storie o di fiabe (per es., Burns, 2001; Kopp, 1995; Santagostino, 2004; Kast, 1986), a quelli basati su processi di messa in forma corporea che prendono spunto dai risultati di ricerche neuroestetiche (per es., Kandel, 2012, 2016). A fine

seduta si può proporre una rilettura senza commenti, in questo modo si può fare esperienza di un ulteriore incontro con lo stesso libro che, però, ha acquisito nuove sfumature attraverso la mente di gruppo e che quindi è conosciuto e inedito al contempo. Per quanto concerne la scelta degli albi, anche se il terapeuta si affida alle riviste specializzate, ai cataloghi e alle valutazioni dei critici, egli ha un imprescindibile ruolo attivo e flessibile. Il terapeuta-conduttore li può scegliere seguendo un percorso di senso studiato a monte che, però, può essere modificato o espanso in base alle contro-reazioni del gruppo. Il conduttore può, in alternativa o in aggiunta, proporre una rosa di albi e invitare ogni partecipante a sceglierne uno che verrà esplorato nella seduta. È anche possibile ideare una seduta nella quale siano gli interlocutori stessi a portare un albo o silent book per loro significativo. Un'altra seduta può basarsi sul portare una fiaba nella versione preferita dal partecipante e il gruppo, dopo averla udita, vi accosterà il silent book più evocativo che può aggiungere o ribaltarne i significati. La selezione delle opere artistiche come albi illustrati, silent book, libri illustrati, ma anche poesie, graphic novel, romanzi, foto, quadri e film, è una scelta prima di tutto etica perché comunica informazioni relazionali all'interlocutore. È anche attraverso la scelta dell'opera e di una sua edizione rispetto a un'altra che si gioca la sottile comunicazione dell'immagine e dell'interesse che si ha del e per l'altro. Sarebbe, quindi, già un iniziale atto di cura una cernita delle opere che possa essere argomentata su basi teoriche multidisciplinari e non basata esclusivamente sul solipsistico gusto e sentire privato

del terapeuta, dato che, posto un nucleo di senso e un lettore modello, le esperienze elicitate dal media non sono mai sovrapponibili a livello intra e interindividuale o prevedibili a priori. Una stessa fiaba può avere centinaia di narrazioni e di adattamenti con importanti sfumature di senso e di stile, non solo nel contenuto verbale, ma anche nell'interpretazione visiva apportata dall'uso dell'albo. A fronte di un nucleo tematico, se vogliamo archetipico, quale sfumatura di senso si vuole mediare attraverso il ricorso a quella storia, narrata con quello stile, affiancata da quelle specifiche immagini?

### **Selezione dell'albo, possibili percorsi**

Si riportano alcune suggestioni che non hanno la pretesa di essere esaustive né le uniche percorribili. Il focus sarà soprattutto sulla componente iconica in quanto le storie e i racconti non sono determinati solo dal testo. Esisterono sempre almeno due storie dai linguaggi diversi in continua interazione, ognuna con una vita propria non imbrigliabile dall'altra, talvolta persino in contrasto, ma dal cui incontro avviene un arricchimento. Per attuare, così, una preliminare valutazione iconica si possono richiamare conoscenze delle neuroscienze, della psicologia della percezione, del design, della storia dell'arte e degli studi interdisciplinari. Questi ultimi forniscono importanti conoscenze sulla fruizione estetica sia a livello visivo che incarnato (Siri, 2020a):

a) Se si sta creando un percorso incentrato sull'esperienza corporeo-somatica si possono considerare, per esempio, i seguenti contributi. Il gesto dell'artista di Lucio Fontana nel fare un taglio sulla tela

(Umiltà *et al.*, 2012) e le pennellate energetiche di Kline (Sbriscia-Fioretti *et al.*, 2013) evocano un coinvolgimento corporeo di simulazione del gesto d'artista che può essere evocato anche dall'osservazione delle immagini degli albi prodotte con determinati stili e tecniche. È così ipotizzabile che la fruizione dell'albo di Hansel e Gretel illustrato da Lorenzo Mattotti (Gaiman e Mattotti, 2018), che utilizza delle energetiche pennellate, possa attivare processi analoghi di simulazione incarnata.

b) La fruizione visiva di immagini evoca un coinvolgimento sensorio-tattile. Si pensi agli studi in cui si osserva il tocco di un altro essere umano (per es. Blakemore *et al.*, 2005; Keysers *et al.*, 2004; Ebisch *et al.*, 2008, 2011), alle tavole di Rorschach (Giromini *et al.*, 2010; Porcelli *et al.*, 2013) o alla differenza tra la fruizione di opere d'arte in formato reale e in formato digitale (Siri *et al.*, 2018). Tenendo conto del coinvolgimento sensorio-tattile si possono selezionare degli albi illustrati che giochino con il design e la dimensione materica. Utili, in questo caso, sono le considerazioni e le opere di Bruno Munari come "Libri Illeggibili", "Prelibri" (Munari, 2008a), "Nella nebbia di Milano" (2008b).

c) Nel caso in cui il percorso verta sull'esperienza empatico-emotiva possono essere di interesse gli studi incentrati su volti (per es. Ardizzi *et al.*, 2020; Gallese, 2022; Siri, 2020b; Siri *et al.*, 2020), corpi (per es., Calbi *et al.*, 2021; Proverbio *et al.*, 2014) e contesti (per es. Sabatinelli *et al.*, 2019) a contenuto emotivo. L'esposizione a volti, corpi e gesti espressivi permette un coinvolgimento corporeo-e-

motivo del *minimal self* tramite i processi di simulazione incarnata. Alcuni esempi di albi in cui compaiono fini espressioni emotive sono quelli disegnati da Benjamin Lacombe (Grimm e Lacombe, 2010), l'albo illustrato da Marco Mazzoni (Andersen e Mazzoni, 2019), la graphic novel senza parole di Shaun Tan (2007). Il coinvolgimento empatico può essere evocato anche laddove si tratti di volti stilizzati (per es. Wright *et al.*, 2002), come nell'albo "Dentro me" di Cousseau e Crowther (2007). Il coinvolgimento è presente anche laddove si osservino animali non umani, seppure, in quest'ultimo caso, l'attivazione dei circuiti neurali preposti è meno potente (Buccino *et al.*, 2004). Un esempio tra i tanti è l'albo "Bella e il gorilla" di Browne (2008). Laddove nell'albo vengano presentati volti inespressivi, se vi è una cura dell'atmosfera emotiva del contesto, è possibile sollecitare il cosiddetto effetto Kuleshov (per es. Barratt *et al.*, 2016; Calbi *et al.*, 2017, 2019; Kolesnikov, 2020), ovvero, il volto ambiguo può acquisire la coloritura emotiva evocata dal contesto (Wieser e Brosch, 2012), o, ancora, si può giocare sull'effetto di incongruenza e ambiguità evocati (per es. Jakesch *et al.*, 2017; Muth *et al.*, 2015; Siri 2020a,b). Anche la visione di corpi e di movimenti evoca un coinvolgimento altrettanto significativo (per es., Battaglia *et al.*, 2011; Calbi *et al.*, 2021; de Gelder, 2006, 2009, 2015; Van den Stock *et al.*, 2007). Albi e silent book che richiamano movimenti, gesti e la rappresentazione dei corpi dei personaggi possono essere delle opere interessanti

da proporre. Questo anche laddove l'albo sia composto dalla rappresentazione di silhouette in bianco e nero come nell'albo di Bertier (1995).

- d) Di grande impatto risultano anche le opere incentrate sulla rappresentazione di paesaggi (per es. Di Dio *et al.*, 2016), si cita a titolo esemplificativo un albo che rievoca il 13° residenziale IDIPSI: "Fiume lento. Un viaggio lungo il Po" di Alessandro Sanna (2014).
- e) Anche lo stile artistico della rappresentazione gioca un ruolo importante nella fruizione estetica. Al fine di rendere più ricca l'esperienza è consigliabile ricorrere ad albi e silent book che utilizzino diversi stili artistici dal surrealismo (per es. Cinquetti e Cimatoribus, 2009), al cubismo (per es. Chiara Carrer, 2007), allo stile della pittura rinascimentale (per es. albo Lesser e Zelinsky, 1999), al realista (per es. Piumini e Innocenti, 2016) ecc.

Tante altre sarebbero le variabili da considerare, ma che qui non è possibile approfondire, se ne citano solo alcune con relativi esempi di albi/silent book che le esaltano: uso del colore (per es. Dickens e Negrin, 2006), uso delle luci e delle ombre (per es. Lee, 2010), rapporto fra forme, dimensioni e colori (per es., Lionni, 1999), peso visivo degli elementi in scena (Pacoská, 2008), prospettiva (per es. Collodi e Innocenti, 2006), dimensione metaforica (per es. Sanna, 2009), rimandi simbolici (per es. Grimm e Janssen, 2007), iconografici e intertestuali (Grimm e Palmarucci, 2012). Non è sufficiente che le immagini rispettino determinati criteri qualitativi, poiché fondamentale è il loro dialogare con un testo che sia altrettanto

artistico, pena il depotenziamento dell'esperienza poetica e sognante. Una possibile via da seguire, laddove l'adattamento testuale non sia artisticamente bello o paragonabile all'opera letteraria, è utilizzare il materiale iconico dell'albo illustrato facendo, però, ricorso ai testi integrali delle fiabe. È possibile scegliere tra tantissimi albi e i silent book che si basano sulle fiabe integrali nella loro versione classica, letteraria, popolare, ma anche quelle adattate che preservino il senso profondo della storia o che ne svelino una sfaccettatura sopita. La scelta non è un dicotomico *aut aut* tra un presunto originario di maggiore valore e una riedizione che non apporta alcun *quid* in più, ciò che è fondamentale è la scelta delle edizioni alle quali riferirsi. Il lettore ha il diritto, e il dovere laddove ne sia il mediatore, di potere fruire di queste opere letterarie senza uno stravolgimento stilistico e di senso. Le edizioni consigliabili sono quelle che curano con rispetto la traduzione e nelle quali siano presenti le fiabe nella loro versione integrale. Non si tratta di una scelta pseudointellettuale, ma di una posizione etica. La posizione che pretende di avere «diritto di scegliere ciò che piace e scartare il resto» è un atteggiamento «singolare, inattendibile, ascientifico e disonesto (che) ha prevalso per molto tempo verso le fiabe. Per tale motivo consiglio sempre agli studenti di ispirarsi alla versione originale. È ancora possibile, ad esempio, acquistare edizioni nelle quali sono omesse alcune scene, mentre vi figurano altre tratte da altre fiabe. L'editore o il traduttore sono talvolta così irrispettosi da distorcere la storia senza curarsi di aggiungere una nota esplicativa a piè di pagina.» (von Franz, 1970, pp. 4-5, trad. it 1980).

A fronte delle evidenze empirico-scientifiche e delle considerazioni dei critici letterari, resta, comunque, qualcosa di inspiegabile, un resto, un oltre che attira il lettore a quel particolare albo. Si tratta cioè di una variabile non misurabile o categorizzabile e vagliabile a priori, perciò la possibilità di esplorazione e di scelta da parte degli interlocutori è il vero elemento cardine. Forse si può parlare di una folgorazione, dell'incontro estetico quasi impalpabile, dell'inconscio che dialoga con l'opera o che è parlato dall'opera. Come ha scritto Auden (1962, pp. 21-22, 1999) «La cosa che più fermamente non chiedo a un critico è che mi dica ciò che devo approvare o rifiutare. Non ho nulla da obiettare se mi dice quali opere e quali autori gli piacciono o no: anzi, mi è utile saperlo, perché dalle sue preferenze su libri che ho letto potrò capire se e quanto fidarmi o diffidare dei suoi giudizi circa quelli che non conosco. Ma che non si provi a dettarmi legge. La responsabilità per quel che scelgo di leggere è mia, e nessun altro al mondo può assumersela per me.»

### Bibliografia

- Andersen, H. C. e Mazzoni, M. (2019). *Mignolina*. Milano: Rizzoli.
- Ardizzi, M., Ferroni, F., Siri, F., Umiltà, M. A., Cotti, A., Calbi, M., & Gallese, V. (2020). *Beholders' sensorimotor engagement enhances aesthetic rating of pictorial facial expressions of pain*. *Psychological Research*, 84(2), 370-379.
- Auden, W. H. (1962). *The Dyer's Hand and Other Essays*. New York: Random House. [trad. It. Auden, W. H. (1999). *La mano del tintore*. Milano: Adelphi].
- Bader B. (1976) *American Picturebooks*

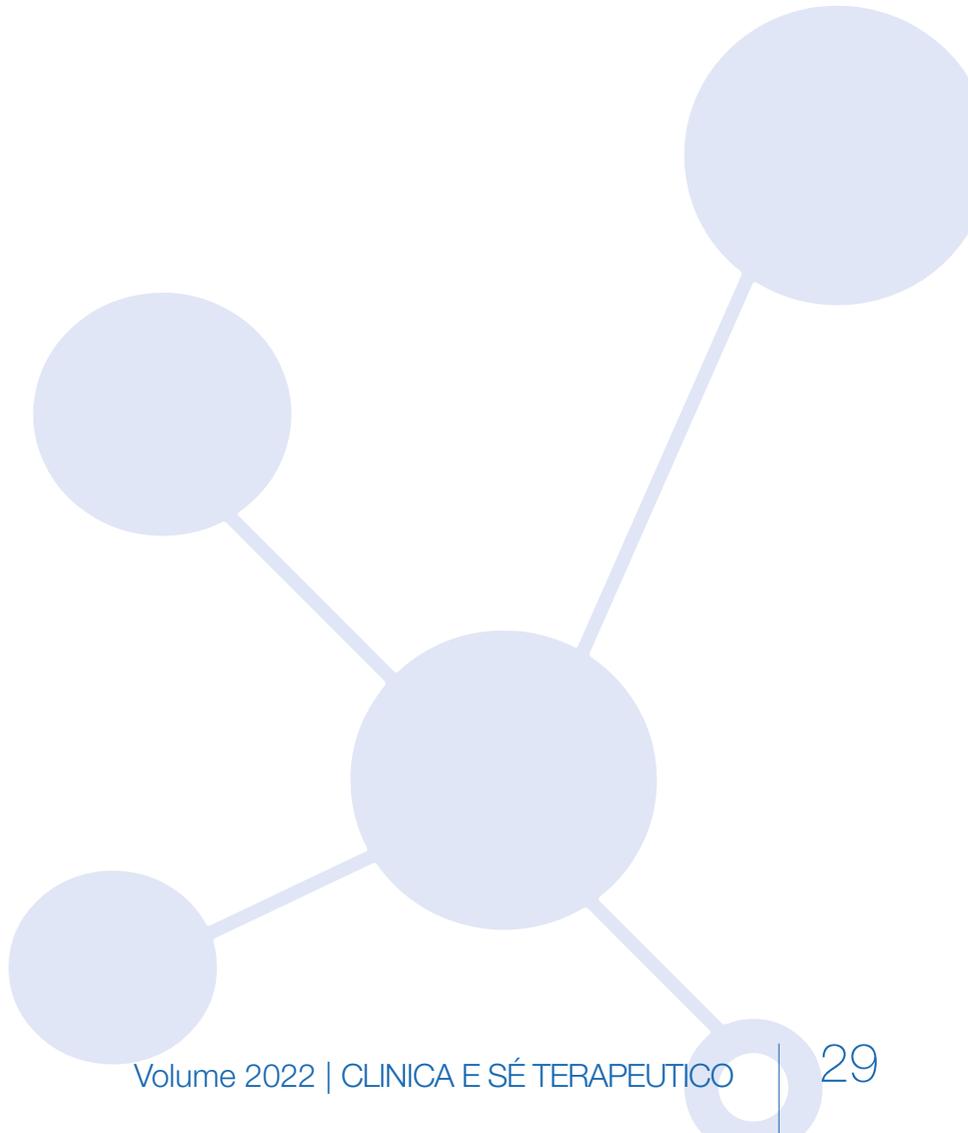
- from *Noah's Ark to The Beast Within*. New York: Macmillan.
- Barratt, D., Rédei, A. C., Innes-Ker, A., and van de Weijer, J. (2016). *Does the Kuleshov effect really exist? Revisiting a classic film experiment on facial expressions and emotional contexts*. *Perception* 45, 847–874.
  - Battaglia, F., Lisanby, S. H., & Freedberg, D. (2011). *Corticomotor excitability during observation and imagination of a work of art*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 5, 79.
  - Bayard, P. (2007). *Comment parler des livres que l'on n'a pas lus?* Paris: Éditions de Minuit. [trad. it Bayard, P. (2007). *Come parlare di un libro senza averlo mai letto*. Milano: excelsior 1881].
  - Bayard, P. (2008). *L'Affaire du Chien des Baskerville* Paris: Éditions de Minuit. [trad. it Bayard, P. (2007). *Il caso del mastino dei Baskerville*. Milano: excelsior 1881].
  - Bayard, P. (2020). *Comment parler des faits qui ne se sont pas produits?* Paris: Éditions de Minuit. [trad. it Bayard, P. (2022). *Come parlare di fatti che no sono mai avvenuti*. Milano: Treccani].
  - Bertier, A. (1995). *Mon Loup*. Nîmes: Éditions Grandir.
  - Bertrando P. e Arcelloni, T. (2008) *L'ipotesi è un dialogo. Condividere ipotesi con i clienti*. *Connessioni*, 20: 195-214.
  - Bichsel, P. (1982). *Der Leser, das Erzählen*. Darmstadt: Luchterhand Verlag [trad. it Bichsel, P. (1989). *Il lettore, il narratore*. Marcos y Marcos].
  - Blakemore, S. J., Bristow, D., Bird, G., Frith, C., & Ward, J. (2005). *Somatosensory activations during the observation of touch and a case of vision–touch synaesthesia*. *Brain*, 128(7), 1571-1583.
  - Blanchot, M. (1955). *L'espace littéraire*. Paris: Gallimard [trad. it. Blanchot, M. (2018). *Lo spazio letterario*. Milano: Il Saggiatore].
  - Bredekamp, H. (2010). *Theorie des Bildakts*. Berlin: Suhrkamp Verlag [trad. It. Bredekamp, H. (2015). *Immagini che ci guardano*. Milano: Raffaello Cortina].
  - Browne, A. (2008). *Little beauty*. Somerville, Massachusetts: Candlewick Press. [trad. It. Brown, A. (2019). *Bella e il gorilla*. Monselice: Camelozampa].
  - Buccino, G., Lui, F., Canessa, N., Patteri, I., Lagravinese, G., Benuzzi, F., Porro, C. A., Rizzolatti, G. (2004). *Neural circuits involved in the recognition of actions performed by non-conspecifics: an fMRI study*. *J. Cogn. Neurosci.* 16, 114–126.
  - Burns, G. W. (2001). *101 healing stories: Using metaphors in therapy*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc. [trad.it. Burns, G. W. (2006). *Centouno storie che guariscono. L'uso di narrazioni in psicoterapia*. Trento: Edizioni Erickson].
  - Caillé P. e Rey Y. (2004). *Les objets flottants; méthodes d'entretiens systémiques*. Paris: Éditions Fabert [trad.it. Caillé P. & Rey Y. (2005). *Gli oggetti fluttuanti. Metodi di interviste sistemiche*. Roma: Armando Editore].
  - Calbi, M., Heimann, K., Barratt, D., Siri, F., Umiltà, M. A., & Gallese, V. (2017). *How context influences our perception of emotional faces: A behavioral study on the Kuleshov effect*. *Frontiers in psychology*, 8, 1684.
  - Calbi, M., Siri, F., Heimann, K., Barratt, D., Gallese, V., Kolesnikov, A., & Umiltà, M. A. (2019). *How context influences the inter-*

- pretation of facial expressions: a source localization high-density EEG study on the "Kuleshov effect". Scientific reports, 9(1), 1-16.*
- Calbi, M., Langiulli, N., Siri, F., Umiltà, M. A., & Gallese, V. (2021). *Visual exploration of emotional body language: a behavioural and eye-tracking study*. *Psychological Research, 85(6), 2326-2339.*
  - Calvino I. (1998). *Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio*. Milano: Garzanti.
  - Campagnaro, M., & Dallari, M. (2013). *Incanto e racconto nel labirinto delle figure: Albi illustrati e relazione educativa*. Trento: Edizioni Erickson.
  - Carrer, C. (2007). *Barba-blu*. Roma, Donzelli Editore.
  - Cinquetti, N e Cimatoribus, A. (2009). *Barbablù*. Edizioni Arka.
  - Cousseau, A. e Crowther, K., (2007). *Dans Moi*. Nantes: Èdition MeMo. [trad.it. Cousseau, A. e Crowther, K., (2007). *Dentro Me*. Milano: Topipittori].
  - De Gelder, B. (2006). *Towards the neurobiology of emotional body language*. *Nature Reviews Neuroscience, 7(3), 242-249.*
  - De Gelder, B. (2009). *Why bodies? Twelve reasons for including bodily expressions in affective neuroscience*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 364(1535), 3475-3484.*
  - De Gelder, B., De Borst, A. W., & Watson, R. (2015). *The perception of emotion in body expressions*. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science, 6(2), 149-158.*
  - Detti, E. (1987). *Il piacere di leggere*. Firenze: La Nuova Italia.
  - Dickens, C., e Negrin, F. (2006). *Capitan Omicidio*. Roma: Orecchio acerbo.
  - Di Dio, C., Ardizzi, M., Massaro, D., Di Cesare, G., Gilli, G., Marchetti, A., & Gallese, V. (2016). *Human, nature, dynamism: the effects of content and movement perception on brain activations during the aesthetic judgment of representational paintings*. *Frontiers in human neuroscience, 9, 705.*
  - Eco, U. (1994). *Six Walks in the Fictional Woods*. Cambridge: Harvard University Press. [trad.it. Eco, U. (1994). *Sei passeggiate nei boschi narrativi*. Milano: Bompiani].
  - Ebisch, S. J., Perrucci, M. G., Ferretti, A., Del Gratta, C., Romani, G. L., & Gallese, V. (2008). *The sense of touch: embodied simulation in a visuotactile mirroring mechanism for observed animate or inanimate touch*. *Journal of cognitive neuroscience, 20(9), 1611-1623.*
  - Ebisch, S. J., Ferri, F., Salone, A., Perrucci, M. G., D'Amico, L., Ferro, F. M., ... & Gallese, V. (2011). *Differential involvement of somatosensory and interoceptive cortices during the observation of affective touch*. *Journal of Cognitive Neuroscience, 23(7), 1808-1822.*
  - Gaiman, N. e Mattotti, L. (2018). *Hansel e Gretel*. Roma : Orecchio acerbo.
  - Gallese, V. (2022). *Embodying the Face: The Intersubjectivity of Portraits and Self-portraits*. *Topoi, 1-10.*
  - Gardini, N. (2020). *Il libro è quella cosa*. Milano: Garzanti.
  - Giromini, L., Porcelli, P., Viglione, D. J., Parolin, L., & Pineda, J. A. (2010). *The feeling of movement: EEG evidence for mirroring activity during the observations of static, ambiguous stimuli in the Rorschach cards*. *Biological psychology, 85(2), 233-241.*

- Grimm, J., Grimm, W. e Lacombe, B. (2010). *Blanche Neige*. Toulouse: Éditions Milan. [trad. it. Grimm, J., Grimm, W. e Lacombe, B. (2011). *Biancaneve*. Milano: Rizzoli.]
- Grimm, J., Grimm, W., e Janssen, S. (2007) *Hänsel et Gretel*. Paris: Éditions Être.
- Grimm J., Grimm, W.e Palmarucci, C. (2012). *I musicanti di Brema*. Milano: Orecchio acerbo.
- Hamelin. (2012). *Ad occhi aperti. Leggere l'albo illustrato*. Bologna: Donzelli.
- Jakesch, M., Goller, J., & Leder, H. (2017). *Positive fEMG patterns with ambiguity in paintings*. *Frontiers in Psychology*, 785.
- Kandel, E. (2012). *The quest to understand the unconscious in art, mind, and brain, from Vienna 1900 to the present*. New York: Random House. [trad. it. Kandel, E. (2016). *L'età dell'inconscio. Arte, mente e cervello dalla grande Vienna ai nostri giorni*. Milano: Cortina Raffaello].
- Kandel, E. (2016). *Reductionism in art and brain science. In Reductionism in Art and Brain Science*. Columbia University Press. [trad. it. Kandel, E. (2017). *Arte e neuroscienze: le due culture a confronto*. Milano: Cortina Raffaello].
- Kast, V (1986). *Märchen als Therapie. Otten: Walter-Verlag*. [trad. it. Kast V. (2006). *Le fiabe che curano. Racconti popolari e psicoterapia*. Cornaredo: Edizioni RED].
- Kolesnikov, A. (2020). *The Geocultural Provenance of Narratives: The Case of the Kuleshov Effect*. *Film History*, 32(2), 55-79.
- Kopp, R. R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client Generated Metaphors In Psychotherapy*. London: Routledge [trad. it. Kopp, R. R. (1998). *Le metafore nel colloquio clinico. L'uso delle immagini mentali del cliente*. Trento: Edizioni Erickson.]
- Kesler T. (2012). *Evoking the world of poetic nonfiction picture books*. *Children's literature in education*, 43, 338-354.
- Keyzers, C., Wicker, B., Gazzola, V., Anton, J. L., Fogassi, L., & Gallese, V. (2004). *A touching sight: SII/PV activation during the observation and experience of touch*. *Neuron*, 42(2), 335-346.
- Kolesnikov, A. (2020). *The Geocultural Provenance of Narratives: The Case of the Kuleshov Effect*. *Film History*, 32(2), 55-79.
- Lee S. (2010). *Shadow*. San Francisco: Chronicle Books.
- Lesser, R.e Zelinsky, P. (1999). *Hansel and Gretel*. New York, Puffin books.
- Lewis D. (2001). *Reading contemporary picturebooks*. New York: Routledge Falmer.
- Lionni, L. (1999). *Piccolo blu e piccolo giallo*. Milano: Barbalibri.
- Munari, B. (2008a) *I prelibri*. Mantova: Edizioni Corraini.
- Munari, B. (2008b). *Nella nebbia di Milano*. Mantova: Edizioni Corraini.
- Muth, C., Hesslinger, V. M., & Carbon, C. C. (2015). *The appeal of challenge in the perception of art: How ambiguity, solvability of ambiguity, and the opportunity for insight affect appreciation*. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(3), 206.
- Negri, M. (2016). *Dal verso al giro di pagina. Testualità e valenze educative dell'albo illustrato. Ricerche di Pedagogia e Didattica*. *Journal of Theories and Research in Education*, 11(3), 117-138.

- Nikolajeva M. e Scott C. (2006), *How picturebooks work*. New York: Routledge.
- Nodelman P. (1988). *Words about Pictures: The Narrative Art of Children's Picture Books*. Georgia: University of Georgia Press.
- Pacoská, K. (2008) *Cappuccetto rosso*. Milano: Nord-Sud Edizioni.
- Piumini, R. e Innocenti, R. (2016). *Casa del tempo*. La Margherita Edizioni.
- Porcelli, P., Giromini, L., Parolin, L., Pineda, J. A., & Viglione, D. J. (2013). *Mirroring activity in the brain and movement determinant in the Rorschach test*. Journal of personality assessment, 95(5), 444-456.
- Proverbio, A. M., Calbi, M., Manfredi, M., & Zani, A. (2014). *Comprehending body language and mimics: an ERP and neuroimaging study on Italian actors and viewers*. PLoS One, 9(3), e91294.
- Sabatinelli, D., & Frank, D. W. (2019). *Assessing the primacy of human amygdala-inferotemporal emotional scene discrimination with rapid whole-brain fMRI*. Neuroscience, 406, 212-224.
- Sanna, A. (2009). *Petite lumière*, Nîmes: Éditions Grandir.
- Sanna, A. (2014). *Fiume lento. Un viaggio lungo il Po*. Milano: Rizzoli.
- Santagostino, P. (2004). *Guarire con una fiaba. Usare l'immaginario per curarsi*. Milano: Feltrinelli Editore.
- Sbriscia-Fioretti, B., Berchio, C., Freedberg, D., Gallese, V., & Umiltà, M. A. (2013). *ERP modulation during observation of abstract paintings by Franz Kline*. PLoS One, 8(10).
- Siri, F. (2020a). *Neuroaesthetics and experimental aesthetics: an interdisciplinary approach to aesthetic experience?*, In Rossi Monti, M. e Pećnjak, D. a cura di, *What is Beauty? Studies on the variety of aesthetic experience*, pp. 81-106. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars.
- Siri F. (2020b). *The aesthetic experience of portraits and self-portraits. A behavioral, eye-tracking and EEG study*. [PhD Thesis] Parma: Università degli studi di Parma.
- Siri, F., Ferroni, F., Ardizzi, M., Kolesnikova, A., Beccaria, M., Rocci, B., & Gallese, V. (2018). *Behavioral and autonomic responses to real and digital reproductions of works of art*. Progress in brain research, 237, 201-221.
- Siri, F., Kolesnikov, A., Ardizzi, M., Calbi, M., Ferroni, F., Ferro, F., Freedberg, D., Umiltà, M.A., Gallese, V. (2020). *The Perceptual Experience of Portraits and Self-Portraits: A Behavioural and Eye-Tracking Study*. SSRN.
- Tan, S. (2007). *The arrival*. New York: Levine Books.
- Terrusi, M. (2012) *Albi illustrati. Leggere, guardare, nominare il mondo nei libri per l'infanzia*. Roma: Carocci.
- Terrusi, M. (2017) *Meraviglie mute. Silent book e letteratura per l'infanzia*. Roma: Carocci.
- Umiltà MA, Berchio C, Sestito M, Freedberg D, Gallese V (2012). *Abstract art and cortical motor activation: an EEG study*. Front Hum Neurosci 6:311.
- Van den Stock, J., Righart, R., & De Gelder, B. (2007). *Body expressions influence recognition of emotions in the face and voice*. Emotion, 7(3), 487.
- Von Franz, M.-L. (1970). *An Introduction to the Psychology of Fairy Tales*. Irving:

- Spring [trad.it. Von Franz, M.-L. (1980). *Le fiabe interpretate*. Torino: Boringhieri].
- Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy Techniques*. Vancouver. PhotoTherapy Centre Press [trad. it. Weiser, J. (2014). *FotoTerapia. Tecniche e strumenti per la clinica e gli interventi sul campo: Tecniche e strumenti per la clinica e gli interventi sul campo*. Milano: FrancoAngeli].
  - Wieser, M. J., & Brosch, T. (2012). *Faces in context: a review and systematization of contextual influences on affective face processing*. *Front. Psychol.* 3:471.
  - Wright, C. I., Martis, B., Shin, L. M., Fischer, H., & Rauch, S. L. (2002). *Enhanced amygdala responses to emotional versus neutral schematic facial expressions*. *Neuroreport*, 13(6), 785-790.



# Verso una prospettiva sistemica. Storia di una terapeuta in formazione e della sua perturbazione

Francesca Baldassini<sup>3</sup>

## Sommario

Esplorando l'arcipelago frastagliato dei grandi autori che fanno riferimento al pensiero sistemico, il presente elaborato si propone di evidenziare le possibili forme del terapeuta nella relazione con l'altro e nel contesto in cui agisce ed è agito. Una navigazione che, soffermandosi sulla Ri-narrazione dell'esperienza di tirocinio vissuta, ha permesso di attribuire nuovi significati al sistema terapeuta ed al sistema paziente che si incontrano, insieme alle premesse, ai mandati ed ai miti coinvolti. Il ruolo, la posizione e le regole imperative e gerarchiche lasciano spazio, con la terapia sistemica, ad enucleati di ipotesi e possibilità co-costruiti, in un sistema che co-evolve. Il terapeuta diventa quindi un personaggio perturbante e perturbato nella e dalla storia narrata dal paziente, assumendo il ruolo di osservatore attivo in un contesto non solo familiare ma anche terapeutico e sociale.

## Parole chiave

Terapia come narrazione, contesto, relazioni terapeutiche, co-costruzione, curare le storie, perturbazione.

## Abstract

Exploring the jagged archipelago of the great authors who refer to systemic thought, this paper aims to highlight the possible forms of the therapist in the relationship with the other and in the context in which he acts and is acted upon. A navigation that, focusing on the re-narration of the lived internship experience, has made it possible to attribute new meanings to the therapist system and the patient system that meet, together with the premises, mandates and myths involved. Role, position and imperative and hierarchical rules give way, with systemic therapy, to co-constructed hypotheses and possibilities, in a co-evolving system. The therapist therefore becomes a perturbing and disturbed character in and by the story narrated by the patient, assuming the role of active observer in a context that is not only familiar but also therapeutic and social.

## Keywords

Therapy as narrative, context, therapeutic relationship, co-construction, cure stories, perturbation.

<sup>3</sup> Francesca Baldassini, allieva II anno Idipsi, francescabaldassini@live.it

## L'Essere del terapeuta nel contesto

La reintroduzione dell'osservatore nel processo di osservazione, la perdita della neutralità e l'allontanamento da una cornice meccanicistica sono gli elementi che hanno portato ad un radicale mutamento la teoria della tecnica terapeutica (Telfener in White, 1992).

Von Foerster (1991) ritiene una verità evidente il fatto che una descrizione dell'universo implichi qualcuno che descrive, e reputa impenscindibile occuparsi di tre elementi: gli osservatori, la lingua che usano e la società che formano usando la lingua. Propone quindi un contesto intersoggettivo e autoriflessivo in cui i concetti, il mondo e i soggetti stessi siano costruiti anziché scoperti. Il dialogo, la cognizione e l'attenzione all'interazione sociale e culturale diventano primari e come afferma l'autore: "la cibernetica del secondo ordine ti invita ad entrare nella dinamica circolare dell'umano dare e avere, e a diventare parte e partner dell'universo del discorso e del discorso sull'universo" (Von Foerster, 1991).

La cibernetica di secondo ordine porta al centro dell'interesse l'osservatore stesso con i suoi pregiudizi, teorie e sensibilità. Evidenza come l'osservatore sia attivamente dentro la realtà in un continuo dialogo con l'altro (Bassoli, 2011). A tale proposito interessante ed opportuna è la riflessione di Bianciardi (2010) che afferma l'importanza del modo di intendere l'osservatore. L'autore facendo riferimento alla celebre affermazione di Humberto Maturana: «*Tutto ciò che è detto è detto da un osservatore*» (Maturana, Varela, 1985, p. 53) evidenzia l'articolo indeterminativo *un* e la lettera minuscola

del termine "osservatore", per sottolineare il fatto che non si dovrebbe mai parlare de L'Osservatore, ovvero di un concetto astratto, incorporeo, atemporale, acontestuale, ma bensì di un concreto organismo biologico, limitato e mortale, maledettamente vincolato alle capacità sensoriali e cognitive che la deriva genetica e la storia dell'evoluzione gli hanno concesso (Bianciardi, 2010). Evidenza anche come l'atto stesso dell'osservare comporti una cecità rispetto a questo "far parte di". L'osservazione implica infatti un punto cieco e si potrebbe dire che si appoggia concretamente, e necessariamente, su questo punto cieco: l'occhio osserva ciò che lo circonda, ma non può osservare sé stesso.

L'osservatore quindi è cieco: nell'atto stesso di porsi come osservatore, l'organismo si pone come cieco al suo far parte del mondo che osserva e da cui si distingue (Bianciardi, 1993).

Come afferma Varela (1979) il mondo non è ordinatamente diviso in sistemi, sottosistemi e sovrastemi, sono le scelte dell'osservatore tra i tanti modi possibili di organizzare i dati di osservazione che lo portano ad elaborare una suddivisione del genere. Ciò che si vede e si pensa dipende dalla posizione che si occupa nel contesto, ovvero dalla situazione dalla quale si osserva.

Anche Bateson con la frase: «*unfolding of the wholesystem of relations constituted by the multi-sensory involvement of the perceiver in his or her environment*» (Ingold, 2000, p. 18) criticando l'identificazione della mente con il cervello come punto fisso ed immutabile a cui arrivano i dati dall'esterno, ritiene possibile l'informazione solo se questa viene inte-

sa come interazione del soggetto con il suo contesto ambientale.

Prendendo in considerazione il contesto clinico e traducendo gli aspetti sopra esposti nel linguaggio terapeutico è possibile affermare che il terapeuta diventa parte integrante del e nel sistema in cui interagisce. Attraverso questa lettura comprendere l'emozione diventa, per il terapeuta, altrettanto essenziale che fare ipotesi su alleanze e coalizioni, o capire quali storie sono narrate e da chi.

In quest'ottica, anche le emozioni sono determinate da (e ricorsivamente determinano) contesto e posizionamento reciproco. In altre parole, il modo in cui ci sentiamo all'interno di un sistema ci conduce ad assumere determinate posizioni in esso, per esempio avvicinandoci a qualcuno e allontanandoci da qualcun altro. Il terapeuta inizia quindi a pensarsi come co-costruttore di una storia che narra ed in cui è narrato.

### **La terapia come Narrazione**

Date le premesse, il processo terapeutico può essere considerato un processo mentale ricorsivo che coinvolge il paziente, il terapeuta, il gruppo dietro lo specchio, i supervisori, il contesto e l'organizzazione che lo definiscono.

Un contributo importante, a sostegno di questo nuovo modo di pensare la psicoterapia, è stato fornito da Michael White (1992). White ispirato dalla terapia sistemica e dal pensiero di Bateson ha elaborato un modello terapeutico nuovo "la terapia come narrazione". Essa non vede i sistemi di credenze come rappresentazioni di eventi reali, ma piuttosto come storie che gli esseri umani

si narrano per organizzare ed interpretare la loro esperienza.

Per White ciascuno porta con sé la sua storia, scrivendone la trama in avanti e a ritroso con maggiore o minore flessibilità. Descrive la narrazione come una capacità umana universale, comune a tutte le culture e che è il modo che abbiamo per metterci in contatto con il mondo, per costruire la nostra identità, per controllare il passato, riorganizzarlo alla luce del presente, per ipotizzare più futuri in un gioco di interpretazione e re-interpretazione della propria vita (White, 1992). L'atto stesso di raccontare fornisce l'opportunità di creare una versione differente della nostra vita e di noi stessi; permette di avere un pubblico e pertanto di ricontestualizzare il significato delle esperienze.

In altri termini, White considera la terapia come il contesto in cui tale riscrittura possa avvenire ed il terapeuta un abile sceneggiatore che accoglie le storie dei clienti come doni degni di onore, offrendo in cambio nuove storie che consentono nuovi significati, risoluzioni alternative, speranza e autodeterminazione.

Come afferma Telfener (1992): "White cura le storie non le persone".

### **La storia di Anita, la ragazza dai capelli blu**

#### *Il caso clinico di Anita*

Anita è una ragazza del nord Italia di 19 anni, figlia unica. Arriva presso la struttura ad alta complessità assistenziale per i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (dove ho svolto attività di tirocinio) accompagnata dai genitori Gianni (61) e Lucrezia (57). Anita è

da circa nove mesi che manifesta restrizione alimentare con conseguente calo ponderale. Il padre è un ingegnere elettronico mentre la madre è impiegata. Nella struttura, il colloquio di prima accoglienza, viene svolto da parte dell'equipe che prenderà in carico la paziente sia dal punto di vista psichiatrico, psicologico, familiare e nutrizionale. Io affianco la psicologa che prenderà in carico la famiglia.

#### *La narrazione della comparsa del sintomo*

Lucrezia narrando la storia circa l'esordio del sintomo alimentare della figlia lo colloca all'inizio dell'anno scolastico del quarto anno del liceo linguistico, periodo in cui A. presenta i primi segnali di restrizione seguendo una dieta "fai da te". Tuttavia A., con il passare delle settimane, restringe sempre di più, fino a quando l'introito calorico viene ridotto drasticamente. Ne consegue un calo ponderale con amenorrea. Da qui il consulto di numerosi nutrizionisti che sembrano non avere successo. A. viene allora presa in carico dal Servizio territoriale di appartenenza sia dal punto di vista nutrizionale che psicologico. A gennaio 2022 manifesta il primo gesto anticonservativo, assumendo alcuni farmaci della madre con ricovero in psichiatria. Segue la richiesta da parte del Servizio di competenza di un percorso ad alta complessità assistenziale presso una clinica specializzata in Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione.

#### *Il colloquio con i familiari*

Successivamente all'accoglienza, viene svolto un colloquio con i familiari da parte del terapeuta che li prenderà in carico du-

rante il percorso. Nel corso del colloquio i genitori riferiscono che A. avrebbe subito del cyberbullismo da parte del ragazzo di cui si era invaghita e che questo l'avrebbe portata ad un forte isolamento sociale e ritiro scolastico.

#### *Il percorso di Anita in struttura*

Anita sembra da subito aderire al percorso terapeutico dal punto di vista nutrizionale, tuttavia dal punto di vista psicologico manifesta difficoltà e scarsa motivazione a seguire il programma delle attività proposte. Dal punto di vista sociale manifesta abili capacità relazionali ed i rari interventi che espone nei gruppi sono sempre inerenti ai temi trattati. La sera, durante le chiamate con i genitori, tende a tagliare corto e anche nelle visite nel week end con loro riduce notevolmente il tempo condiviso.

Tuttavia, dopo circa sei settimane dal ricovero, dopo un primo rifiuto, Anita accetta di svolgere dei colloqui familiari per affrontare alcuni temi emersi nel percorso individuale.

#### **Episodi di terapia familiare**

Nel corso dei colloqui di terapia familiare, dopo un primo momento di chiusura, i genitori ed A. hanno iniziato piano piano a svelare piccole parti delle loro ombre. Gran parte del contributo è stato fornito da Anita che con il suo fare provocatorio, ed in parte manipolatorio, era quasi diventata una co-terapeuta. Abilmente infatti punzecchiava spesso la madre su temi che sapeva l'avrebbero attivata e grazie a ciò è stato possibile osservare le loro dinamiche relazionali. Attraverso l'utilizzo di strumenti come il genogramma sono emersi alcuni nuclei sensibili per que-

sta famiglia, come il tema della “perdita”, della “separazione”, della “delusione” e la paura della “morte”.

#### *Tra i miti e le credenze*

Nei colloqui, grande spazio è stato dedicato alla paura della “Morte”. Gianni, seppur con fatica, racconta del padre morto giovane quando lui aveva 19 anni e riferisce che da quel momento in poi la madre aveva iniziato ad indossare solo indumenti scuri, per rispetto al marito defunto. Riferisce inoltre di aver sempre sentito sulle spalle la responsabilità di doversi occupare del fratello minore, di dover essere il suo esempio. Da qui l’esordio di attacchi di panico alternati a momenti di profonda tristezza che tuttavia riferisce di riuscire a gestire con l’aiuto di psicofarmaci. Nel raccontarsi Gianni sdrammatizza affermando: “Dr.ssa! Chi non ha bisogno di un po’ di Xanax!”.

Anche Lucrezia racconta della sua perdita. Quando era incinta di Anita alla sorella maggiore le venne diagnosticata una malattia rara che la portò a mancare solo pochi mesi dopo. Da qui l’origine del profondo senso di colpa di L. verso Anita, poiché nel momento della sua nascita non riuscì a vivere il suo arrivo con la felicità che avrebbe voluto. Per L. concedersi la possibilità di essere felice, era come non portare rispetto per una persona che non c’era più.

#### *Riflessione*

Nei colloqui riassunti sopra è possibile osservare come siano gradualmente emersi nel corso della narrazione il mito e le credenze che accompagnano questa famiglia. Ciò che più mi ha colpito è il mandato delle fami-

glie nucleari. Da una parte il dovere di portare avanti l’onore di qualcuno che non c’è più: come la nonna paterna che porta il lutto ogni giorno addosso attraverso il nero degli abiti, una vera e propria etichetta di morte per non dimenticare. Dall’altra parte la paura di vivere, di concedersi un momento di spensieratezza, di felicità per paura di perderle improvvisamente o al contrario di sbagliare nel concedersele non onorando la perdita avuta. Queste paure, che fanno da cornice alla paura più grande della morte, sono state probabilmente ereditate da Anita che funge da vero e proprio ponte tra generazioni. Gli abiti neri della nonna sono oggi il suo stile Dark, i suoi capelli neri, il suo rossetto nero e la sua musica come anche il suo sintomo. Il non alimentarsi ed il deperire lentamente la portavano gradualmente ad impersonificare la morte stessa. Forse il significato del sintomo potrebbe essere quello di dare voce ad un dolore che bruciava dentro bloccando le emozioni di tutti. Forse aveva rotto un “tempo”, un tempo passato.

#### **Una perturbazione come processo di cambiamento**

##### *Un colloquio insolito*

La mattina del colloquio familiare accolgo i genitori e chiamo Anita che si era appena tinta i lunghi capelli di blu. Una volta riuniti e svolti i soliti convenevoli Anita mi interrompe e con fare arrogante afferma di rifiutarsi di fare il colloquio con me in assenza dell’altra terapeuta e che nemmeno i suoi genitori avrebbero dovuto farlo.

A. esce dalla stanza sbattendo la porta.

Pietrificata avevo la mente in modalità multi-

tasking: da una parte ripercorrevo la sequenza delle mie gesta per capire se avessi sbagliato qualcosa, dall'altra pensavo a cosa fare con Anita e dall'altra ancora a cosa dire ai genitori. Non capendo cosa stesse accadendo i genitori iniziano a cercare di calmare Anita, ricordandole che era davanti ad una terapeuta e che non doveva comportarsi in quel modo. Io nel frattempo provavo ad intervenire ma venivo costantemente interrotta dai genitori che mi rassicuravano che avrebbero risolto la situazione. Anita sempre più furiosa inizia a rinfacciare eventi passati ai genitori, ricordando loro i momenti in cui è stata privata del suo spazio e che le sembrava di vivere in una prigione. La confusione regnava sovrana.

#### *All'interno della perturbazione*

Dopo un primo momento di impasse alcune parole di Anita iniziarono a risuonare in me. In quel momento mi sentivo anch'io fortemente arrabbiata, violata nel mio confine e nella mia posizione, sia da Anita che dai genitori che con l'intento di difendermi in realtà non permettevano di esprimermi ed occupavano il mio spazio. Anch'io mi sentivo imprigionata ed inerte di fronte a qualcosa più grande di me. Così all'improvviso, pensando ad alcuni concetti della circolarità di Bateson, del situarsi di Bertrando (2011) e della posizione del terapeuta della seconda cibernetica ho provato a collegare i punti. Iniziarono ad aprirsi nuove prospettive di ciò che stava accadendo e capii che ero dentro il sistema. Ero dentro alla storia. Stavo scrivendo un pezzo di storia insieme a loro ed attraverso quel mio sentire forse potevo dare un piccolo contributo. Attraverso quindi una

delicata self-disclosure ed abbandonando il linguaggio prescrittivo ho iniziato ad esprimere ciò che sentivo rimandando ad Anita che forse stavo provando le stesse cose che provava lei.

Anita perplessa si ferma smettendo di urlare. Semplicemente, si mette in ascolto. Le rimando che la mia rabbia era la nostra rabbia e solo ora riuscivo a capire quello che lei stava cercando di comunicare. Nel mentre, l'arrivo della tutor. Con il suo sostegno abbiamo ricavato uno spazio per soffermarci sulla dinamica accaduta attribuendo un nuovo significato alla vicenda.

Prima di concludere il colloquio Anita si alza dalla sedia ma questa volta non per sbattere la porta, ma per chiedermi un abbraccio, ringraziandomi di essersi sentita accolta e compresa. Questa perturbazione ha permesso a tutti di mettersi in gioco e personalmente di creare una nuova alleanza proprio quando la credevo perduta.

#### **Un sistema che co-evolve**

Attribuire un nuovo significato agli elementi che si palesavano mi ha permesso di cogliere la storia di questa famiglia attraverso diverse sfumature. Quella rabbia che ho sentito nell'ultimo colloquio descritto era anche il senso di oppressione e di ansia che sentivo spesso nei colloqui precedenti. Ma era anche una rabbia che probabilmente veniva dalla Me adolescente. Guardavo Anita con gli occhi della mia esperienza, con le mie premesse e il mio mandato. Forse in quella stanza la rabbia verso Anita era anche verso me stessa, verso quella credenza ereditata che porto nella mia valigia. Forse con le sue urla Anita stava proprio dando voce ad una

sofferenza ereditata ed era il suo modo di permettere a qualcuno di accoglierla, contenerla e curarla. Una sofferenza che per i genitori faceva troppo male e che li aveva portati ad erigere muri di ironia. Un'ironia che per esempio a Gianni non gli permetteva di prendersi mai troppo sul serio ma che piuttosto gli offriva un salvagente di leggerezza rispetto ciò che viveva. Solo che, per Anita questo non funzionava. Anita aveva bisogno di un altro canale. Forse attraverso la speranza di aggrapparsi ad un amore salvifico, un principe azzurro che la potesse salvare, ma che tuttavia non lo aveva fatto. Così l'esordio del sintomo alimentare con la funzione di rompere quel silenzio che ardeva dentro.

Riflettendo Anita quel giorno si era appena tinta i capelli di blu. Il suo processo di cambiamento era iniziato ancor prima di entrare nella stanza, abbandonando il nero corvino che la appesantiva. Inconsapevolmente stava iniziando a delegare responsabilità e dolori, oltre che colori, che non erano suoi. E' possibile quindi affermare che la perturbazione di Anita ha mosso qualcosa ai protagonisti coinvolti, permettendo a tutti di poter sperimentare una narrazione diversa del proprio passato, della propria storia. Si potrebbe forse affermare che: "Ha donato un nuovo colore a storie vecchie".

### Conclusione

È opportuno sottolineare che nel contesto della terapia familiare la relazione che intercorre è fra sistema e sistema, cioè fra gli organismi agenti in esso. Come afferma Moroni (2019) in "Anemoni in Viaggio" la psicoterapia è prima di tutto un esercizio di consapevolezza che riguarda il Noi, il conte-

sto, e richiede attenzione. Con questo elaborato ho tentato di Ri-narrare l'esperienza personale che mi ha condotta alla possibilità di osservare il mio vissuto attraverso nuove lenti. Ad oggi, credo che il "Pensare sistemico" che tanto cercavo, al contrario di come pensavo, non sia solo un approccio terapeutico ma piuttosto un vero e proprio modo di affacciarsi alla vita.

Per questo, ho provato anche a dare un nuovo significato a quel "Sistemico" che non sentivo mio, ed ho colto che Tutto è un sistema e che quindi siamo coinvolti in un "Tutto che porta ad un sistema".

### Bibliografia

- Bassoli, F., Mariotti, M., Avagliano, A., Martucci, P., (2011). *La consapevolezza dei pregiudizi: la costruzione delle idee di Gianfranco Cecchin*, in "Il riconoscimento del sé", *Maieutica* nn. 31-37, ISCRAModena - I.T.F.F. Firenze - IMePS Napoli - ISPPREF Napoli, Scione Editore, Roma, pp 29-68. (Versione Online), 15/09/2022. <https://www.ricocrea.it/wp-content/uploads/2018/10/2011-consapevolezza-dei-pregiudizi-cecchin.pdf>
- Bateson, G. (1972). *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi, 1976.
- Bianciardi, M. (2010). *Evoluzione del pensiero sistemico e pratica clinica*. In: *Riflessioni sistemiche*, *Rivista Italiana di Studi Sistemici*, N°2, pp 191-202. Roma: AIEMS.
- Bianciardi, M. (1993). "Elobservadorciego", *Psicoterapia y Familia*, vol. 6, n.2.
- Bertrando, P. (2006). *La collocazione del terapeuta. Un riesame critico degli scritti di Gianfranco Cecchin*. *Connessioni*, 16: 99-113.

- Bertrando, P. (2009). *Emotional positioning and the therapeutic process*. Context, 107 (December): 17-19.
- Bertrando, P. (2016). *Per una terapia sistemico-dialogica*. Terapia Familiare, 111 (luglio): 31-48; FrancoAngeli. (Versione Online), 10/11/2022. <https://www.opl.it/public/files/841-Presentazione-Sistemico-Dialogica.pdf>
- Bertrando, P.; Bianciardi, M. (2009). *La natura sistemica dell'uomo. Attualità del pensiero di Gregory Bateson*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Bruner, J., (1990). *La ricerca del significato*. Torino: Bollati Boringhieri, 1993.
- Cecchin, G., Lane, G., Ray, W.A. (1997). *Verità e pregiudizi. Un approccio sistemico alla psicoterapia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Cecchin, G. (1987). *Revisione dei concetti di ipotizzazione, circolarità e neutralità. Un invito alla curiosità*, Family Process, vol. 26, pp. 30-41.
- Cirillo, S., (2005). *Cattivi genitori*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Ingold, T., (2000). *The perception of the environment, Essays on livelihood, dwelling and skill*. Routledge: London and New York.
- Maturana H., Varela F.J. (1985), *Autopoiesi e cognizione*, Marsilio, Padova (ed. or 1980).
- Onnis, L., Di Gennaro, A., Cespa, G., Agostini, B., Chouhy, A., Dentale, R.C., Quinzi, P., (1994). *Sculpting present and future: a systemic intervention model applied to psychosomatic*. Fam. Process, 33 (3): 341-355.
- Restori, A. (2019). *Anemoni in viaggio. Il modello sistemico integrato. Nuove rotte per una psicoterapia sensibile ai temi della complessità*. Alpes Italia.
- SelviniPalazzoli, M., Bossolo, L., Cecchini, G., Rata, G. (1980). *Ipotizzazione, circolarità, neutralità: tre direttive per la conduzione della seduta*. Terapia Familiare, 7, pp. 7-19.
- Ugazio, V. (1985). *Oltre la scatola nera*. In Terapia familiare, n°19, 75-83.
- Varela, F. (1979). *Principles of biological autonomy*, North Holland, New York.
- Von Foerster H. (1987), *Sistemi che osservano*, Roma: Astrolabio.
- Watzlavick, P., Beavin, J. H., Jackson, D. D. (1967). *Pragmatica della comunicazione umana*. Roma: Astrolabio.
- White, M., (1992). *La terapia come narrazione. Proposte cliniche*. Roma: Astrolabio.

# Il terapeuta in terapia. I miei equilibri metastabili.

Laura Mare<sup>4</sup>

## Sommario

Il lavoro del terapeuta oscilla tra uno stato di osservazione degli altri e di sé stesso: questo cambio di prospettiva, tra due equilibri metastabili, offre la preziosa possibilità di sperimentarsi in ruoli diversi, verificare le proprie risorse e l'efficacia dei propri strumenti, cercando di considerare la maggior parte dei significati. Nel corso delle esperienze cliniche e di vita, il terapeuta sperimenterà il suo equilibrio dinamico, ovvero imparerà a sentire il proprio baricentro affinché possa riuscire a stare in contatto con sé stesso e a mettersi in relazione con i suoi interlocutori.

Il sé del terapeuta viene qui considerato come il traduttore dei processi relazionali dei quali prende parte, sarà infatti sottolineato come il beneficio di un percorso personale risieda nell'esperienza di un nuovo modo di stare in relazione, offrendo l'opportunità di scoprire la propria autenticità, di rispecchiarsi nell'altro e di elaborare i propri traumi, le proprie carenze e malfunzionamenti personali e relazionali.

Oltre a conoscere la propria storia, il terapeuta, per essere un buon terapeuta, non dovrà sottovalutare le risonanze personali sentite nel corso delle terapie, sarà quindi parte fondamentale per lui la supervisione e il possesso di alcuni requisiti quali autostima, umiltà e autorevolezza. Per considerarsi poi sufficientemente sano, il professionista dovrà analizzare le motivazioni che lo hanno spinto a diventare psicoterapeuta e ad essere consapevole della parità tra sé stesso e le persone che a lui si rivolgono non ignorandone però l'asimmetria dei ruoli e delle responsabilità.

## Parole chiave:

terapia personale; sviluppo professionale; conoscenza di sé; effetti del terapeuta; competenze psicoterapeutiche; formazione in psicoterapia

## Abstract

The therapist's work oscillates between a state of observation of others and observation of himself: this change of perspective, between two metastable equilibriums, offers the

---

<sup>4</sup> Laura Mare, psicologa, lauramare1991@gmail.com

precious possibility of experimenting with different roles, verifying one's own resources and the effectiveness of one's tools, seeking to consider most of the meanings. In the course of clinical and life experiences, the therapist will experience his dynamic equilibrium, i.e. he will learn to feel his own centre of gravity so that he can stay in touch with himself and relate to his interlocutors.

The therapist's self is the translator of the relational processes in which he takes part, it will in fact be underlined how the benefit of a personal journey lies in the experience of a new way of being in a relationship, offering the opportunity to discover one's own authenticity , to mirror oneself in the other and to elaborate one's own traumas, one's own shortcomings and personal and relational malfunctions.

In addition to knowing his own history, the therapist, in order to be a good therapist, must not underestimate the personal resonances felt during the course of therapy, therefore supervision and possession of specific requisites such as self-esteem, humility and authority will be a fundamental part for him. In order to consider himself healthy enough, the professional will have to analyse the motivations that led him to become a psychotherapist and to be aware of the equality between himself and the people who turn to him without ignoring, however, the asymmetry of roles and responsibilities.

**Keywords:**

personal therapy; professional development; self-knowledge; therapist effects; psychotherapeutic skills; psychotherapy training



## **Dove sono io in queste pagine?**

Alludendo alla posizione assunta dal terapeuta nella descrizione di una propria situazione clinica, ho pensato, per descrivere la figura del terapeuta in terapia, di utilizzare il concetto di metastabilità: di sistema che si trova in condizione di instabilità temporanea, tendente ad un equilibrio dinamico.

La metastabilità, in fisica, indica uno stato solo parzialmente stabile, in cui una piccola sollecitazione può spingere il sistema in una direzione diversa. Ad una prima lettura del concetto potrebbe sembrare una situazione poco utile o comunque negativa, quando in realtà è alla base di tantissimi processi biologici: un sistema stabile, per sua natura, è difficile da cambiare in quanto resistente per definizione a stimoli esterni.

Questa cristallizzazione è nemica della vita: senza cambiamento non può esserci recepimento di stimoli esterni, adattamento, crescita, e se lo stato di un sistema non può essere cambiato, non può essere processata alcuna informazione.

Il lavoro di terapeuta oscilla tra uno stato di osservatore degli altri, le persone che entrano nella nostra stanza di terapia, e di sé stessi come soggetti interagenti nello scambio con un determinato interlocutore, il nostro terapeuta. Questo scambio di ruoli permette, in una fase iniziale, di toccare con mano cosa voglia dire essere terapeuta vedendo un professionista formato lavorare, che non esaurisce il suo compito una volta completato il percorso accademico ma continua a tenere “accordati” i propri strumenti, tenendo ben in mente cosa si prova ad indossare i panni del paziente.

L'oscillazione tra il ruolo di paziente e il ruolo

di terapeuta, tra due equilibri metastabili, è una ricchezza che permette di sperimentarsi in ruoli diversi, verificare le proprie risorse, capire meglio la controparte e quali strumenti possano essere più efficaci, quali letture siano più adatte e quali invece siano nostre proiezioni. Senza il mantenimento di questa “leggera instabilità”, si ha, al contrario, una rigidità del ruolo. Un terapeuta cristallizzato in uno stato stabile di professionista risulta rigido e poco aperto alle molteplici e divergenti prospettive, meno empatico e meno propenso a riconoscere le qualità dei propri interlocutori. Al contrario, un terapeuta bloccato nel ruolo di paziente, difficilmente svilupperà la sicurezza necessaria per una giusta autorevolezza nel proprio studio, venendo quindi a mancare la parte del sé professionale che ha gli strumenti per intervenire nella relazione di aiuto.

È possibile adottare dalla fisica un altro concetto cruciale, quello di baricentro, per sottolineare la necessità, sia fisica che simbolica, che il terapeuta apprenda nel corso degli anni e con esperienza clinica e di vita a sentire il suo centro di gravità, ovvero il punto in cui può considerare concentrato tutto il suo peso, così da mantenere la sua stabilità. Si tratta per il terapeuta di trovare quel punto di equilibrio dinamico, ovvero la propria base di appoggio ottimale per stare in contatto profondo con sé stesso e per entrare e uscire dalla relazione con i suoi interlocutori.

## **Il sé del terapeuta**

Nel domandarsi in cosa costituisca la funzione, l'essere o lo strumento essenziale del terapeuta, è possibile individuare i significati essenziali della parola partendo dalle sue

origini: “terapeuta, terapeia” che in primis ha in sé il senso della cura, della guarigione, e “terapon”, ovvero del servitore, colui che reca cioè un servizio.

Questa seconda accezione, riflette Vinci, conduce ad un’idea di sacralità, che mostra come il sapere del terapeuta sia a metà strada tra scienza e umanesimo, sapere e sentire, letteratura e ricerca, certezza e incertezza, tra conosciuto e sconosciuto o incomprensibile. Il significato quindi, pur basandosi sulla tecnica e lo studio, ne trascende, risultando incompleto se non si tengono in considerazione anche strumenti non scientifici.

In questa complessità, è necessario che il terapeuta mantenga una scrupolosa e continua cura di sé, in quanto esso stesso è un elemento fondante la relazione. Con la partecipazione attiva del suo interlocutore, il terapeuta orienta e seleziona i contenuti, dandone differente rilevanza: il sé del terapeuta è il traduttore dei processi relazionali dei quali prende parte.

Il sé di ognuno di noi è ciò che ci determina fino a questo preciso momento del presente, è il riepilogo a volte cristallizzato, più spesso fluido e instabile, della propria storia personale; ecco perché il solo studio teorico e l’adozione di un complesso di tecniche mancano della sintesi necessaria a far diventare il proprio sé professionalmente terapeutico. Progressivamente, infatti, le scuole di psicoterapia hanno cominciato ad introdurre approfondimenti sulle famiglie di origine degli allievi con diversi strumenti, come ad esempio il genogramma, per intervenire sulle fragilità dei giovani terapeuti.

Il lavoro sulla propria famiglia permette di capire da dove si viene e di riflettere sulle

ferite ancora non risolte nell’ambito delle relazioni più significative. L’affrontare queste problematiche induce una crescita ed un rafforzamento del terapeuta, che migliora le sue competenze e gli permette di entrare in terapia con una maggiore capacità empatica e disponibilità umana, consentendogli di comprendere sulla propria pelle i processi di sviluppo familiare.

Andolfi afferma che la scuola della vita sia il luogo dell’apprendimento primario, in quanto la sua forza è di gran lunga più trasformativa di qualsiasi scuola di formazione o di qualsiasi terapia personale, perché non ha un limite temporale e si evolve nel corso dell’esistenza. Nella vita, appunto, la forza vitale e la resilienza si forgiavano attraverso gli eventi e le avversità con cui ogni persona deve fare i conti: in questo senso, le esperienze vissute nell’arco di più generazioni, i fallimenti subiti e le conquiste raggiunte, la gioia di vivere e il bisogno di amore, così come le perdite e le separazioni che fanno avvertire dolore e senso di vuoto, sono le materie prime assimilate.

Il beneficio della psicoterapia risiede nell’esperienza di un diverso modo di stare in relazione con l’altro, elaborando i propri traumi, carenze e malfunzionamenti personali e relazionali: è sostanzialmente uno scoprire sé stessi attraverso l’autenticità e la competenza di un terapeuta in grado di riconoscere e confrontare criticamente la persona che a lui si rivolge con le proprie ragioni e le proprie risorse, come con i propri limiti e i propri errori. Da questa relazione di alta qualità emerge quindi la psicoterapia, uno strumento capace di fortificare la volontà e la capacità di vivere di tutti coloro che ne prendono parte,

non solo per chi ne ha più bisogno. Al terapeuta stesso, accade di sentire in terapia qualcosa, che non solo lo coinvolge direttamente, ma che lo arricchisce o che illumina un sconosciuto dettaglio di sé.

Sono numerosi gli autori che hanno sottolineato il valore salvifico nella psicoterapia, riconoscendone, nella visione umanistica della ricerca dell'essenza umana, oltre alle pluralità tecniche che pure fanno parte del bagaglio culturale del terapeuta, la capacità creativa e simbolica della più alta forma di conoscenza umana che sono appunto l'arte e la bellezza, per definizione quei valori simbolici che nessun altro vivente condivide con noi umani.

Al fine di arricchire il proprio bagaglio culturale, lo psicoterapeuta non dovrebbe leggere solo della propria materia ma anche di argomenti sentiti vicini alla propria sensibilità, senza sforzo né intenzione, perché quando siamo davvero immersi nelle storie ed in generale nell'arte e nella bellezza in ogni sua manifestazione, diventiamo permeabili e fertili come una buona terra, propriamente stiamo facendo qualcosa che potrebbe apparire improduttiva, inutile.

Possiamo dedurre che il processo di trasformazione terapeutica è quindi un processo di liberazione che non si basa sull'apprendimento di consigli e tecniche comportamentali, ma bensì sul riconoscere i segni che l'esistenza ha lasciato su di sé per rinascere come soggetti della propria storia, invece che essere da essa ciecamente determinati.

### **Per essere un buon terapeuta**

Andolfi ritiene che parte dell'essere un buon terapeuta è racchiusa anche nella funzione

di offrirsi come punchball, capace di rimandare indietro l'energia, buona o cattiva che sia, senza farsi male, evitando di prendere sul personale aspetti di negatività o di provocazione provenienti dai vari membri della famiglia.

Non devono essere sottovalutate le risonanze personali del terapeuta rispetto a temi portati in seduta: queste possono paralizzare il terapeuta che, anziché prendere distanza dai conflitti e dalle emozioni che si attivano in seduta, finisce per farsene coinvolgere, con il rischio di confondere vissuti, a volte anche dolorosi, legati alle sue vicende personali e familiari.

Quando il terapeuta avrà raggiunto una piena consapevolezza dei confini tra ciò che lo riguarda e ciò che attiene alla famiglia potrà essere in grado di svelare qualcosa di sé piuttosto che temere di contaminare il campo con i propri vissuti personali.

La supervisione allora non è tanto uno strumento tecnico strategico, quanto piuttosto un reciproco arricchimento, basato sulla fiducia e sull'affidamento che cresce e diventa produttivo quanto più il supervisore sarà in grado di connettersi a livello profondo con l'allievo, senza proteggerlo e senza sostituirsi a lui, e quest'ultimo accetta di mettersi in gioco senza porre barriere difensive. Il supervisore, entrando in contatto con l'insicurezza del terapeuta, può aiutarlo ad entrare meglio in sintonia con sé stesso e fare ricorso alle sue risorse interne, sostenendolo nella sua capacità di affrontare le difficoltà e nel desiderio di essere d'aiuto. Questo è un processo lungo nel tempo, che prende vita nel momento presente di ogni singola seduta, quando il supervisore osserva e sostiene

gli interventi e i movimenti del terapeuta in seduta in rapporto alla famiglia. Il suo intervento arriva al terapeuta con cui si identifica e dialoga, invitandolo a cambiare lente e spesso posizione per osservare meglio quello che avviene sotto i suoi occhi.

Fondamentale alla progressiva costruzione di quello che si può definire supervisore interno è la nostra capacità di auto osservarci nell'incontro con le persone e le famiglie che accedono nel nostro studio, la conoscenza che abbiamo di noi stessi in relazione al mondo che ci circonda costruita "mettendo mattone su mattone".

Nell'esperienza clinica di Andolfi esso ha trovato che l'autostima sia un requisito fondamentale nel proprio bagaglio professionale, se il terapeuta non avesse una buona opinione di sé non riuscirebbe a tollerare le tante situazioni di sofferenza e di violenza che gli si presentano davanti agli occhi senza restarne travolto. Se poi non avesse a sufficienza stima per sé stesso, sarebbe difficile infonderla alle tante persone che, al contrario, si sentono "un nulla", portando nella vita ed in terapia una percezione molto negativa, se non disprezzata, di sé stessi.

Tuttavia, nel valutare l'autostima come requisito essenziale, non va dimenticato come questa debba essere bilanciata da un altrettanto importante sentimento di umiltà, così da evitare il rischio di scivolare nell'onnipotenza; la sola autostima non risulta una qualità sufficiente per acquisire quell'armonia interna e quella serenità necessaria per sintonizzarsi con i vissuti delle persone e per permettere loro di affidarsi totalmente, esponendo fragilità e paure in un contesto sicuro. Questa armonia potrebbe allora es-

sere considerata come il frutto di una serie di fattori: dal volersi bene all'essere in pace con le proprie vicende personali di fallimento e di perdita, fino alla capacità di mantenere un dialogo costante con se stessi.

La trama di ogni incontro terapeutico è per sua natura imprevedibile, uno sviluppo positivo è altrettanto possibile ad un arenarsi nelle sabbie delle resistenze e dei limiti del richiedente o del terapeuta: spesso ci saranno alternanze di emozioni, con cambiamenti bruschi come sulle montagne russe, ma tali inevitabili reazioni avranno l'utilità di aiutare a conoscere la situazione, sé stessi e la persona che si ha davanti.

In terapia è dunque sano e utile percepirsi momentaneamente turbati, colpiti, confusi, annoiati, felici, soddisfatti, frustrati come può accadere in ogni incontro umano. La salute mentale non è il puro controllo delle emozioni e l'imperturbabilità, ma lo sperimentare emozioni coerenti con il contesto, sia quando siano gradevoli sia quando indichino disagio.

Va aggiunto che il terapeuta deve saper vestire del miglior tipo di autorità: l'autorevolezza. Questo attributo non viene autoassegnato ma si conquista dando prova non solo di competenza ma anche di sincerità, affidabilità e trasparenza. Per essere autorevoli è necessario lasciarsi guardare in profondità e dar modo all'interlocutore di sentirci davvero lì con lui e che tra ciò che pensiamo, ciò che diciamo e ciò che facciamo non c'è troppa differenza. Senza autenticità, non c'è autorevolezza e di conseguenza nessuna terapia è possibile.

Questa continua revisione del sé terapeutico, che acquisisce e cresce non in senso

lineare ma con un accumulo continuo e transazionale, come in una spirale, che, proprio come nel percorso terapeutico, porta anche un po' a tornare indietro, cedere, liberarsi di qualcosa per svuotarsi del vecchio e del non funzionale, allo scopo poi di procedere, di andare avanti con meno ingombri e zavorre.

### **Per essere sufficientemente sano**

Il sé professionale germoglia con gli studi universitari, crescendo nel corso della scuola di formazione sino ad includere la propria rete di colleghi e istituzioni. Non meno importante nella costruzione della propria identità professionale è l'apporto dei pazienti delle famiglie, che con il loro impegno, le loro motivazioni e le loro trasformazioni, come pure attraverso i loro feedback a distanza, danno sostanza e spessore alla propria persona terapeutica.

In questa mappa complessa di interazioni e significati, gli eventi e le avversità della vita del terapeuta concorrono a definire la sua identità, progettualità e dimensione spirituale. Non si può essere psicoterapeuti in ogni momento del giorno, naturalmente, ma è necessario esserlo il più possibile quando si è nel ruolo. Prendersi cura delle altre persone richiede l'attivazione consapevole delle nostre migliori risorse intellettive, quelle capacità relazionali più sottili ed emotivamente più equilibrate, per poter aiutare l'altro nella relazione. Questo aspetto risulta essere anche molto soddisfacente in quanto, in quel momento, rispondiamo alla nostra natura di animale sociale e dunque l'essere in relazione comporta il fatto che nel prendersi cura di un altro si stia curando anche se stessi, e viceversa nel danneggiare altri si sta danneggiando se stessi.

L'incontro terapeutico secondo Bianciardi e Bertrando (2002) non è definito da setting, tecniche o timing quanto piuttosto il fatto di essere un incontro umano, storico e contestuale. Si tratta di un incontro di vita che è anche un incontro professionale, e che come tale è professionalmente corretto solo se vi è uno scambio intersoggettivo autentico.

La vicinanza nel contesto professionale, tuttavia, è per definizione difficoltosa da vivere e da regolare: ci si trova a camminare su un crinale che separa da un lato l'eccesso (invischiamento, superamento dei confini, seduzione, invalidazione implicita delle risorse dell'altro e incompetenza) e dall'altro il difetto (freddezza, autoritarismo, squalifica esplicita delle risorse). Il crinale che divide il troppo dal troppo poco, apparentemente approcci lontani ma pericolosamente contigui.

Come ci ricordano Cirillo, Selvini e Sorrentino in *Entrare in terapia*: il terapeuta deve essere capace di vivere una sorta di scissione, alternando momenti più funzionali (quando l'identificazione con uno più membri della famiglia diviene particolarmente intensa) e momenti di distacco necessario (quando, per esempio in équipe, il terapeuta si confronta con i colleghi magari esprimendo critiche verso qualche paziente), scissione complessivamente controllata, nel trovare una corretta integrazione degli elementi metacognitivi.

Il terapeuta non deve essere impossibilmente perfetto, deve avere l'informata certezza di avere tali difficoltà, ma anche la capacità di prenderle in esame attraverso la cura di sé.

La consapevolezza della parità tra il terapeuta e la persona con la quale coopera tuttavia non deve ignorare l'asimmetria dei

ruoli e delle responsabilità. È il terapeuta che ha la responsabilità del prendersi cura dell'altro insieme all'altro, formandosi e sorvegliando il proprio stato psichico facendo in ogni momento del suo meglio per guidare il processo terapeutico perseguendo al benessere di chi a lui sta provando ad affidarsi. Tale processo rimane comunque declinato alla definizione sia del problema che degli obiettivi e dei metodi.

### **Prendersi cura della propria storia**

Una volta assimilata la complessità della relazione psicoterapeutica è possibile viverla in semplicità e spontaneità, come bellezza del dono che è ogni relazione d'aiuto: una esplorazione di territori umani sconosciuti, e perciò spesso temuti, in noi stessi e nei nostri simili per ritrovare o tracciare il sentiero che ci porti in un altrove migliore, da scoprire e sentire insieme. Nella relazione psicoterapeutica autentica si acquisisce progressivamente consapevolezza della propria storia e di se stessi, come degli altri, ed è all'interno di tale processo che si può cambiare e non soffrire più (o soffrire meno) per quelle ragioni che avevano generato il bisogno di aiuto. La prima risposta ad uno stimolo doloroso, anche psichico, è di rimuoverlo il più presto possibile, se necessario anche con l'aiuto di farmaci. Ma, dopo questa prima risposta istintiva, nasce il desiderio di capire come mai abbiamo questa sofferenza, di cosa sia indizio, come si sia originato e come si sia sviluppato. Da qui capire come curarlo alla luce del diverso sentire che arriva dalla sintonizzazione con la persona che ci sta aiutando, accettando la contraddittorietà della propria e storia e di sé stessi senza negarne la dignità.

Vinci sostiene che per poter abbracciare questo livello di complessità sia necessaria una prospettiva iper relazionale, cioè capace di considerare insieme la maggiore quantità possibile dei nessi e delle relazioni di cui gli stessi soggetti e fenomeni sono parte. Dunque, noi siamo le nostre relazioni, e nient'altro: esse, non sono solo tra gli esseri umani ma con la realtà stessa, sono ciò che ci definisce.

Siamo ciò che ci ha determinati, e il sé di ognuno discende dalla sintesi della propria storia, che può risultare cristallizzata in alcuni momenti, in altri fluida e instabile.

Il terapeuta ha l'obbligo etico di prendersi cura di sé in quanto si prende la responsabilità di entrare nella vita delle persone costrette a gestire una transitoria condizione di bisogno e vulnerabilità. Si tratta anche di un obbligo tecnico, in quanto senza la competenza di sé non si potrà aiutare nessun altro ad acquisirla a sua volta.

Prima di poter prendersi cura dell'altro è necessario prendersi cura di sé, con il preciso scopo di non mettere in pericolo chi si vuole proteggere, ed insieme a lui te stesso. È esattamente così in tutte le relazioni di aiuto e ancor più dunque nella più complessa tra loro, la psicoterapia: non si può essere di aiuto a nessuno, o lo sia davvero poco, se non si è sufficientemente capaci di aver cura di sé stessi.

Le terapie personali possono servire come un "incidente evolutivo" per meglio elaborare e apprezzare i propri percorsi di vita, che sono le fonti primarie di conoscenza; senza questa elaborazione è impossibile accettarle e di conseguenza trasformare la sofferenza vissuta in forza vitale.

## **Prendersi cura delle proprie ferite**

Ciò che siamo stati, nel bene e nel male, lo porteremo sempre sulla nostra pelle psichica, nel nostro corpo, come le impronte di tutti quelli che ci hanno toccato, ma conserviamo anche, come in un negativo fotografico, le impronte mancate di chi avrebbe dovuto toccarci e non l'ha fatto quando era necessario e lo desideravamo, ciò può lasciare un vuoto destinato a riempirsi di nostalgia.

Vinci si domanda quale sia il merito dell'essere dotati di una qualsiasi virtù, capacità o attitudine. Lo dice la parola stessa che usiamo, "dotati" che significa aver ricevuto una dote, cioè un dono. Ogni nostra capacità deriva principalmente dalle cure di chi si è occupato di noi, producendo la particolare espressione che ciascuno è.

Vero anche che ogni capacità è connessa al caso, che ha fatto sì che si incontrassero i contesti e le persone che abbiamo incontrato, quelle che hanno individuato, sostenuto e incoraggiato l'espressione di quelle doti. Se questo è valido per ciò che si può definire "merito", speculare discorso vale per il "demerito", ovvero per ciò che nell'esistere riteniamo sbagliato, in noi stessi e negli altri. Anche in questo caso, ad ogni incapacità, ad ogni vizio, ad ogni mancanza soggettiva corrisponde una condizione in cui incapacità e difettualità sono state seminate e hanno germinato. In definitiva, non c'è troppo merito nel merito e non c'è troppo demerito nel demerito: "non siamo che eredi" usando le parole di Walter Benjamin.

Siamo così perché incapaci di far meglio e lo si è, lo siamo, in quanto dall'interno di relazioni autentiche, forti e sane non riusciamo a comprendere cosa ci ha reso tali, cioè cos'è

mancato e come oggi sia possibile rimediare, attraverso lo sforzo e la cura.

Il porsi in parità nella relazione alleggerisce molto il compito del terapeuta, che non è più l'eroico salvatore o il geniale pensatore risolutore di tutti i problemi ma gli consente di riconoscere il proprio essere come Chirone, il "guaritore ferito" della mitologia classica: una persona cioè capace di comprendere la sofferenza altrui, anche perché l'ha più volte e in varie forme sperimentata nella sua vita e si è dunque preparata a trattarla. Aponte riprende la figura mitologica del "guaritore ferito" per descrivere il potere delle esperienze del terapeuta sia nella terapia sia nella formazione (Aponte, Kissil, 2016).

In particolare, le esperienze avverse della vita portano il terapeuta a sviluppare una maggiore empatia verso le sofferenze degli altri. Dalle sue ferite rimarginate, emerge la competenza di offrire questa esperienza di cura personale ai pazienti e l'empatia necessaria per riconoscere e entrare in contatto con la sofferenza portata in terapia da individui e famiglie.

Non una cicatrice, ma una ferita ancora aperta, non rimarginata quella del guaritore che può garantire però la via d'accesso per comprendere, senza giudizio, le fragilità altrui, per stare nel dolore senza scappare, consolare, per accettare le imperfezioni e le storture di vite difficili. Ciò non significa che chi aiuta è bisognoso di cure più del suo stesso interlocutore, ma sottolinea l'importanza del continuare a crescere, non sentirsi mai del tutto guariti rispetto alle proprie ferite, arrivati rispetto alla propria crescita personale, vuol dire continuare ad imparare dalle altre persone, poiché è il riconoscimento

delle nostre fragilità che ci rende “invincibili”. Il guaritore ferito, tenendo costantemente d’occhio le proprie ferite e avendole riconosciute e accettate, può far sì che diventino delle “feritoie” attraverso cui guardare il dolore altrui con più compassione e comprensione. Quella ferita che non si è mai chiusa del guaritore, può diventare una spinta fortissima all’altro, alla relazione e al suo potere creativo e curativo.

### **Bibliografia**

- Andolfi, M. (2021). *Il dono della verità: il percorso interiore del terapeuta*. Raffaello Cortina Editore.
- Aponte, H. J., & Kissil, K. (Eds.). (2016). *The person of the therapist training model: Mastering the use of self*. Routledge.
- Cirillo, S., Selvini, M., & Sorrentino, A. M. (2016). *Entrare in terapia. Le sette porte della terapia sistemica*. Raffaello Cortina Editore.
- Gritti, P., & Canevaro, A. (1995). *Scelta vocazionale e identità del terapeuta della famiglia. Rivista interdisciplinare di ricerca e intervento relazionale*. Milano: F. Angeli.
- Satir, V., Banmen, J., Gomori, M., & Gerber, J. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books.
- Vinci, G. (2021). *Essere Terapeuti. Forza e fragilità dello psicoterapeuta e della psicoterapia* Alpes Editore.
- Whitaker, C. A., & Ryan, M. O. (1990). *Considerazioni notturne di un terapeuta della famiglia*. Astrolabio.

# “Sono come tu mi vuoi ma posso anche essere me stesso.” Attaccamento e sé terapeutico.

Giorgia Bossalini<sup>5</sup>

## Sommario

L'autrice, all'interno dell'elaborato, propone una riflessione sulla possibilità di creare, all'interno della stanza di terapia, nuovi stili di attaccamento tra il paziente e il terapeuta. Inoltre viene proposta una riflessione su come le esperienze di attaccamento del terapeuta possano influenzare il suo sé terapeutico e allo stesso modo creare una vicinanza o distanza nella relazione con il paziente.

## Parole chiave

Attaccamento, sé terapeutico, alleanza terapeutica, trauma.

## Abstract

Within the thesis, the author proposes a reflection on the possibility of creating new attachment styles between the patient and the therapist within the therapy room. Furthermore, a reflection is proposed on how the therapist's attachment experiences can influence his therapeutic self and likewise create a closeness or distance in the relationship with the patient.

## Key words

Attachment, therapeutic self, therapeutic alliance, trauma

---

<sup>5</sup> Giorgia Bossalini, allieva III anno Idipsi, giorgia.bossalini@gmail.com

## **Attaccamento e costruzione del sé**

Popper (1974) sosteneva: “così come impariamo a riconoscere noi stessi in uno specchio, il bambino diventa consapevole di sé stesso vedendo il suo riflesso nello specchio costruito dalla coscienza che le altre persone hanno di lui”. Quindi secondo l'autore la dimensione relazionale e interpersonale hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'identità personale. Da una parte gli “altri” forniscono una sorta di cornice che consente di organizzare le sensazioni di base e gli schemi viscerali che vanno differenziandosi; dall'altra è come se la percezione di un sé unitario possa essere percepita e riconosciuta solo attraverso la demarcazione della cornice fornita dagli altri.

Ciò evidenzia che ci debba essere una vera e propria demarcazione ontologica tra percezione di sé (senso interno) e percezione del mondo (senso esterno). La capacità, quindi, di sperimentare contemporaneamente sé stessi sia come soggetti che come oggetti, che ci fa percepire sia da un punto di vista soggettivo e uno oggettivo per qualsiasi esperienza personale, deriva da questo tipo di dualità (Morin, 1981).

Per quanto riguarda l'attaccamento, i processi di attaccamento e capacità di autoregolazione sono strettamente sovrapposti tra di loro, e lo sviluppo dei modelli famigliari di attaccamento rappresenta il contesto di decodificazione dal quale il bambino ricava gli obiettivi per le sue capacità cognitive e emotive. In questo modo dall'attaccamento fisico, che è tipico della primissima infanzia, si passa a un attaccamento che diviene poco a poco una struttura articolata e complessa dalla quale si possono ricavare delle infor-

mazioni sempre più esaustive e integrate su sé stessi e il mondo.

Infine l'attaccamento svolge un ruolo differente sulle capacità di autorganizzazione a seconda degli stadi di sviluppo del ciclo di vita. Nelle fasi maturative l'attaccamento esercita un'influenza sullo sviluppo dell'identità e per l'intera durata della vita adulta i legami affettivi significativi hanno un'influenza anche sulla stabilizzazione della conoscenza di sé e sull'ulteriore progressione verso livelli strutturali sempre più complessi.

In particolare la teoria dell'attaccamento ha le sue origini nella teoria generale dei sistemi. È una teoria che pone molta attenzione alla relazione, infatti lo stile di attaccamento è una proprietà del singolo individuo e i modelli operativi interni rappresentano un'internalizzazione delle relazioni di attaccamento. Secondo Liotti (1983) la teoria dell'attaccamento e il modello sistemico famigliare, essendo basati sulla prospettiva sistemica, possono risolvere le loro diversità collocandosi a differenti livelli di comunicazione logica.

Nell'approccio sistemico-relazionale si pensa all'attaccamento all'interno di un contesto allargato che vada oltre alla diade madre-bambino e soprattutto che comprenda anche l'analisi delle interazioni tra più membri di una stessa famiglia, questo perché tutte le relazioni di attaccamento esistono calate nel contesto di una trama di relazioni e non possono essere comprese al di fuori del contesto.

Infatti la teoria generale dei sistemi suggerisce che per comprendere le relazioni tra madre e bambino sia necessario ottenere informazioni anche sulle interazioni tra madre e padre e tra il padre e il bambino, includen-

do anche nonni e eventuali fratelli. Margaret Donley (1993) ha sottolineato la necessità di vedere l'attaccamento come un processo che si estende oltre alla diade madre-bambino e di considerare questa diade come inserita in un contesto unitario emozionale più ampio, la famiglia. Secondo l'autrice per comprendere la complessità del legame di attaccamento sarebbe necessario allargare il campo di osservazione fino ad arrivare a includere la famiglia intera. Questo perché il contesto che circonda la diade madre-bambino potrebbe esercitare influenza sul loro rapporto. L'obiettivo è quello, quindi, di vedere la famiglia nella sua totalità. Byng-Hall (1995) sostiene che le famiglie hanno maggiori probabilità di modificare i vecchi schemi se i membri si sentono abbastanza sicuri nei loro rapporti tanto da rischiare l'improvvisazione di nuove modalità di relazione.

Un altro concetto cardine della sua teoria è quello di base familiare sicura che si può definire come "una famiglia che fornisce una rete affidabile di relazioni di attaccamento che consentono a tutti i membri della famiglia e a qualsiasi età di sentirsi abbastanza sicuri da spingersi a esplorare le relazioni che vi sono tra di loro e quelle che hanno creato al di fuori della famiglia" (Byng-Hall 1995).

Una base familiare sicura fornisce quindi una rete affidabile di cura che garantisce a ciascun componente della famiglia un senso di sicurezza sufficiente per permettergli di esplorare nuove modalità di relazione. Parte integrante di tutto ciò è la consapevolezza di ogni membro della famiglia del fatto che la figura d'attaccamento possono fornire cura anche ad altri senza che si verifichi una perdita del proprio diritto alle cure o che si venga dimenticati.

Byng-Hall (1995) sottolinea come il ruolo del terapeuta sia quello di garantire la sicurezza nel setting terapeutico in quanto solo quando quest'ultima è stata raggiunta è possibile per la famiglia iniziare ad esplorare come quando e perché insorgono i problemi e cercare modi alternativi di mettersi in relazione. Secondo l'autore "se un terapeuta non dà al paziente la possibilità di sentire un certo grado di sicurezza, la terapia non può neanche avere inizio" (Byng-Hall 1995).

Per essere una base sicura il terapeuta deve identificare le difficoltà fondamentali della famiglia e mostrarsi disponibile e capace ad affrontarle. Inoltre deve avere una relazione con ogni componente della famiglia in modo che nessuno si senta trascurato, essere consapevole della propria partecipazione ai pattern di attaccamento, ed evitare di venire coinvolto nel copione della famiglia.

L'obiettivo generale del terapeuta è quello di utilizzare le sue capacità di migliorare la rete di relazioni di attaccamento all'interno della famiglia in modo che questa abbia la possibilità di costituire una base sicura per i suoi membri.

Il terapeuta può aiutare la famiglia a stabilire un modello condiviso di attaccamento sufficientemente sicuro, in modo da poter abbandonare il copione prestabilito. In questi cambiamenti che si vengono a creare tutti i membri dovrebbero trarne vantaggio in modo che nessuno si senta escluso o avere il rischio di non avere più accesso a una figura di attaccamento, altrimenti c'è il rischio che si verifichi un'intensificazione del comportamento di attaccamento con l'effetto di riportare il sistema alle condizioni iniziali (Byng-Hall 1995).

## **Attaccamento, relazione e alleanza terapeutica**

Zetzel (1956) è stato il primo ad usare l'espressione "alleanza terapeutica" per descrivere l'aspetto non nevrotico, basato sulla realtà della relazione terapeuta-paziente.

L'alleanza terapeutica è un elemento riconosciuto come essenziale per la buona riuscita del processo terapeutico.

Bowlby (1988) teorizza che l'alleanza terapeutica vada intesa come una base sicura che viene offerta al paziente per esprimere le sue esperienze e i suoi sentimenti. Tutto questo si può realizzare grazie al sostegno e al ruolo indiscreto del terapeuta che dovrebbe assumere il ruolo di "compagno" di viaggio. Il compito del terapeuta è di impegnarsi nella costruzione di una relazione di attaccamento sicura con i propri pazienti.

L'ipotesi che si trova alla base è che i pazienti sicuri, forti e con una base sufficientemente buona con le proprie figure di attaccamento, siano in grado di sperimentare i propri terapeuti come capaci di fornire loro supporto (Holmes 2001). Nel caso invece dei pazienti insicuri, che hanno vissuto esperienze di attaccamento meno positive formulino aspettative negative nei confronti del terapeuta e che di conseguenza si relazionino al terapeuta in maniera problematica, eccessivamente dipendente o sospettosa. Quindi si può dire che la sicurezza del paziente è predittiva della qualità dell'alleanza terapeutica.

In particolare i pazienti sicuri riportano la propria esperienza presente in modo aperto permettendo al terapeuta di partecipare nell'elaborazione di quanto espresso. Ad esempio i pazienti sicuri riescono a parlare

delle proprie emozioni vissute nel qui e ora e si esprimono attraverso racconti vividi relativi ad esperienze passate connettendole a emozioni riportate nel presente. I pazienti evitanti, invece, tendono a declinare le richieste da parte del terapeuta di esprimere i propri vissuti o comunque a sminuirne l'importanza. Infine i pazienti preoccupati sono propensi a condividere le proprie esperienze ma in modo unilaterale, esagerato o confuso, lasciando poco spazio al terapeuta per intervenire, ignorando i suoi interventi.

Per quanto riguarda il terapeuta, anche le loro esperienze di attaccamento possono influenzare il modo in cui essi sono in grado di stabilire una vicinanza emotiva con i propri pazienti (Holmes 2001).

Secondo Klasen (2018), nonostante la maggior parte dei terapeuti sia classificata come sicura, sarebbe lecito domandarsi se i terapeuti che tendono ad essere più evitanti possano mostrare meno empatia e mancanza di profondità durante il lavoro con il paziente; al contrario se i terapeuti che invece tendono ad essere più preoccupati potrebbero non vedere i loro pazienti come capaci di farcela da soli e potrebbero sentirsi frustrati qualora avvertano la mancanza di sintonizzazione emotiva con il paziente (Daniel 2014).

Il processo di sintonizzazione, che permette la nascita di una relazione terapeutica, riflette il modo in cui il terapeuta sa comunicare e riflettere sugli stati interni del paziente, aiutandolo a dare senso alle sue esperienze vissute (Stern 1985).

Ma come sappiamo la relazione terapeutica non sempre ha esiti positivi e talvolta si può arrivare anche alla così detta rottura e alla conseguente ricerca della riparazione di essa.

A tal proposito Miller e Bottome (2019), attraverso uno studio, hanno indagato se l'attaccamento dei pazienti in seduta possa predire la riparazione delle rotture terapeutiche sulla base delle valutazioni dei pazienti e dei loro terapeuti. L'ipotesi è che nel momento in cui ha luogo la rottura dell'alleanza terapeutica, i pazienti con pattern di attaccamento sicuro possono facilitare il processo di riparazione, mentre i pazienti evitanti e preoccupati hanno capacità inferiori di parlare della loro esperienza interna e avranno quindi maggiori difficoltà nell'iniziare un dialogo con il terapeuta che ne permetta la riparazione. I risultati dello studio confermano l'ipotesi iniziale, mostrando come la comunicazione sicura in seduta è associata a una maggiore riparazione delle rotture. Tutto ciò ci suggerisce come la capacità di comunicare gli stati interni vissuti nel presente durante la terapia favorisca la riparazione di una eventuale rottura della relazione terapeutica.

Gli autori concludono ipotizzando come la capacità di parlare apertamente e in modo collaborativo delle proprie esperienze interne possa essere facilitante soprattutto nei momenti difficili e intensi della terapia.

### **Il caso di Riccardo e Giorgia: nuovi attaccamenti**

Dicembre 2021. “Buongiorno, le scrivo perché avrei bisogno di parlarle di mio figlio, Riccardo. È un periodo molto difficile per lui. Quando posso contattarla?”.

Questa storia inizia così, con un messaggio di Chiara, la madre di Riccardo.

Quando conosco Riccardo ha 20 anni appena compiuti e una storia “traumatica”, come la definisce lui, da raccontare.

Ricordo il primo giorno che Riccardo si è seduto sulla sedia di fronte a me, nella stanza delle parole.

Sguardo che fissava il pavimento, mani che si stringevano le une con le altre e tante lacrime che scendevano lungo il suo viso.

Gli chiesi come mai avesse deciso di intraprendere un percorso e lui iniziò a raccontarmi la storia “traumatica” che lo accompagnava che lo aveva accompagnato da circa un mese.

“Quella mattina ricordo che Marco era rimasto a casa da scuola perché erano diversi giorni che aveva un po' di male alla pancia. Io ero nella mia camera da letto davanti al computer che dovevo collegarmi alla lezione dell'università, stavo per indossare le cuffiette e ho sentito un rumore strano, non so descriverlo, provenire dalla stanza di mio fratello. Qualcosa mi diceva che dovevo alzarmi e andare a vedere. Sono andato nella camera di Marco e l'ho trovato sdraiato a pancia in su sul letto. Privo di sensi. Ho preso il telefono e ho chiamato il 118 che mi ha detto di sdraiarlo per terra, togliergli la maglia e iniziare il massaggio cardiaco. E così ho fatto. Non ricordo bene come ma ho iniziato il massaggio fino al loro arrivo. Quando i soccorsi sono arrivati ho chiama-



to la mamma e il papà che erano al lavoro e sono arrivati subito. Una volta stabilizzato Marco l'hanno portato a Bologna e mamma e papà sono andati con lui. Io sono rimasto casa. Solo. Se ripenso a quel giorno è come se nella stanza ci fossero due Riccardi: uno che eseguiva il massaggio cardiaco e l'altro che osservava la scena dall'alto. Non so descrivere bene questa sensazione ma è così. È come se a tratti stessi guardando un film. Marco una volta arrivato a Bologna è stato ricoverato ed è ancora lì adesso con una diagnosi di miocardite. La mamma sta quasi sempre con lui. Io sono a casa con il papà." Durante la narrazione della storia la voce di Riccardo era rotta dalle lacrime che facevano fatica a fermarsi.

"Da quando è successo il fatto sono diventato l'idolo. Tutti quando mi incontrano per strada mi dicono: <se non ci fossi stato tu Marco sarebbe morto. È grazie a te se lui è vivo. Sei il suo salvatore. Dovrà esserti grato a vita!>." Riccardo vive molto male queste frasi, le vive male perché lo fanno sentire come non si è mai sentito in tutta la sua vita; su un palcoscenico osservato da mille persone. Ed è proprio da questa immagine del palcoscenico che iniziamo a ricostruire la sua narrazione, partendo dalla sua percezione di passare da una vita dietro le quinte ad essere improvvisamente il singolo protagonista sul palco.

Riccardo è sempre stato un bambino tranquillo, silenzioso "dove mi mettevi stavo, non piangevo mai" i miei parenti mi definivano "finto", "non facevo mai molto casino" "non davo pensieri ai miei genitori".

Quando era piccolo, prima di iniziare la scuola dell'infanzia, stava con i nonni mater-

ni mentre i genitori andavano a lavorare.

Riccardo è sempre stato dietro alle quinte anche nei rapporti con i suoi genitori, parenti e amici perché non si è mai opposto nelle richieste, ha sempre cercato di accontentare tutti così che non si potessero arrabbiare.

Attualmente Riccardo vive con mamma Chiara, papà Luigi e il fratello Marco. La madre di Riccardo fa l'impiegata in un'azienda, il padre lavora come camionista ed è spesso fuori casa. Marco frequenta il secondo anno della scuola superiore.

Riccardo ha una fidanzata, Elena, presenza molto importante nella sua vita.

Al di fuori della famiglia ha un gruppo di amici con cui passa i week end o le vacanze estive. Con loro condivide la passione per la squadra del cuore, la Juventus.

Marco invece, a differenza di Riccardo, "è sempre stato il casinista della famiglia. Lui piangeva sempre. Ad oggi Marco gioca a calcio nella squadra del paese. Frequenta un gruppo di amici "poco raccomandabili", come li definisce Riccardo, e ogni settimana cambia la fidanzata. Non gli piace andare a scuola e se può evita totalmente di studiare. Riccardo più volte nella sua narrazione sottolinea le differenze tra lui e il fratello, e la maggior parte delle volte utilizza un tono alquanto giudicante o forse vorrebbe a volte potersi permettere di essere come lui.

Dalla narrazione emerge molto spesso il ruolo di Riccardo come "protettore" all'interno del suo sistema familiare. Questo ruolo emerge anche dalle narrazioni precedenti all'arresto cardiaco del fratello Marco.

Il ruolo del "protettore" emerge soprattutto dopo il ritorno a casa di Marco. Marco viene dimesso con un giubbottino che deve porta-

re tutto il giorno che monitora il battito cardiaco e suona nel caso di arresto.

Dal suo ritorno, Riccardo ha iniziato a manifestare il bisogno quasi viscerale di non uscire più di casa per vegliare e proteggere il fratello. “Non posso lasciarlo solo perché se succedesse ancora qualcosa e non lo sentissi come l'altra volta?” “evito di uscire con i miei amici per vedere la partita perché se qualcuno di loro avesse il covid e poi dovessi trasmetterlo a Marco?”.

Quando Marco ritorna a casa Riccardo improvvisamente decide di non uscire più, nemmeno per andare alle lezioni in università e quindi inizia anche ad essere in ritardo con gli esami.

Il suo obiettivo principale è quello di non fare del male al fratello e di proteggerlo vegliandolo in continuazione, anche di notte. La notte diventa molto difficoltosa per Riccardo perché al minimo rumore inizia a svegliarsi e ad andare nella camera del fratello a controllarne il respiro.

Nelle sue narrazioni emerge sempre questo fortissimo senso di protezione e accudimento, tanto forte quanto invalidante per lui dato che, se utilizziamo la metafora del palcoscenico, per proteggersi dagli spettatori, ha deciso di rinchiudersi dietro le quinte.

Rimaniamo sulle sue sensazioni di isolamento dal mondo esterno e, attraverso l'utilizzo delle immagini, Riccardo inizia ad arrivare alla consapevolezza di riprendersi in mano la sua vita di prima.

L'ipotesi è forse quella che Riccardo ha iniziato a ricrearsi, grazie alle perturbazioni che sono avvenute all'interno dell'omeostasi famigliare, delle nuove consapevolezze.

Un'altra ipotesi è che attraverso la terapia si

è finalmente sentito visto e accolto nella sua frammentazione, che lo accompagnava da sempre, ma che per anni le persone accanto a lui non gli hanno permesso di far vedere, abbandonando l'idea del bambino “perfetto senza alcuna lacrima”. Vi era in lui un forte bisogno di potersi vedere e riconoscere anche nelle sue parti “non perfette” e allo stesso tempo di essere accolto senza giudizi.

Tutto ciò gli ha permesso di sentirsi al sicuro, di non avere più paura dei pensieri non perfetti che talvolta potevano prendere vita ma di accoglierli e legittimarli.

Forse questa volta si è sentito al sicuro nell'affrontare nuove esperienze sperimentando un nuovo stile di attaccamento “sicuro” che gli ha permesso di sperimentarsi senza il bisogno di rimanere dietro alle quinte o di avere la paura di essere sul palcoscenico.

“Ognuno di noi ha una favola dentro, che non riesce a leggere da solo. Ha bisogno di qualcuno che, con la meraviglia e l'incanto negli occhi, la legga e gliela racconti” (Pablo Neruda).

Ecco, penso che nel nostro percorso siamo riusciti, entrambi, a rinarrare le nostre storie e a scoprire e sperimentare attaccamenti differenti, sicuri, attraverso occhi non giudicanti e rassicuranti.

Durante l'ultima nostra seduta in cui il nostro percorso insieme è giunto al termine, Riccardo ha iniziato a piangere; motiva il pianto dicendo che gli mancherà questo percorso ma che si sente pronto ad essere ciò che vuole e non ciò che gli altri vogliono da lui. Il pianto di Riccardo ha scatenato in me, come terapeuta, tante domande: “non sarà pronto? C'è la farà? Si sarà forse sentito abbandonato dal terapeuta? Era il tempo di sospendere?”.

Queste domande mi hanno fatto riflettere sul mio sé terapeutico e sul fatto che forse, grazie a questo percorso con Riccardo, mi sono accorta di quanto, come sostiene Holmes (2001), le esperienze di attaccamento del terapeuta possono influenzare il modo in cui si riesce a stabilire una vicinanza emotiva con il proprio paziente. Grazie a tutto ciò sono riuscita ad arrivare alla consapevolezza che la mia preoccupazione non mi permetteva di vedere Riccardo come capace di potercela fare da solo e forse, allo stesso tempo, non riuscivo a vedere nemmeno me stessa come un terapeuta sicuro.

Ad oggi penso che Whitaker (1984) avesse ragione nel sostenere che la psicoterapia è genitorialità perché permette al paziente di crescere in modo libero e di esprimere le sue emozioni in modo autentico raggiungendo sempre di più la consapevolezza di sé; io aggiungo che tutto ciò succede in parallelo al terapeuta che nasce e rinasce ogni volta che si permette di essere presente in modo autentico nelle situazioni che incontra, ogni volta che si permette di accogliere sé stesso e le parti di sé e soprattutto ogni volta che si permette di accogliere l'altro dentro di sé.

### Conclusioni

Koch (2009) sostiene che io esisto perché l'altro mi ha riconosciuto e rispecchiato e che la psicoterapia sia Ubuntu cioè io sono perché tu sei. Ed è forse proprio in questo che un terapeuta nasce e rinasce nella costruzione insieme all'altro.

Ricollegandomi al titolo dell'elaborato ad oggi posso, forse, affermare che entrambi siamo

stati come voi ci volevate ma ad oggi possiamo essere altro con la consapevolezza che quel sipario lo possiamo aprire in modo consapevole e sul palco ci possiamo salire.

### Bibliografia

- Bateson, G., (1972), *Verso un'ecologia della mente*. Tr. it. Adelphi, Milano, 1976
- Byng Hall J., (1995), *Le trame della famiglia. Attaccamento sicuro e cambiamento sistemico*. Raffaello Cortina ed.
- Cecchin, G. (2004). *Ci relazioniamo dunque siamo*. Connessioni, rivista di consulenza e di ricerca sui sistemi umani, (15), 57-61
- Cirillo, S.; Selvini, M.; Sorrentino (2016), A. M. *Entrare in terapia. Le sette porte della terapia sistemica*. Raffaello Cortina ed.
- Giudano V. (1988), *La complessità del sé. Un approccio sistemico-processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva*. Bollati Boringhieri Ed.
- Holmes, J. (2014), *La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola*. Raffaello Cortina Ed.
- Koch, M. C. (2009). *Dopo tanti modelli terapeutici Curare la vita con la vita*. Milano
- Liotti, G. Farina, B (2011). *Sviluppo traumatico. Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*. Raffaello Cortina editore.
- Loredano, C; Picardi, A. (2017). *Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento. Percorsi e modelli della psicoterapia sistemico-relazionale*. Franco Angeli Ed.
- Yalom, (2014), *Il dono della terapia*. Neri Pozza Ed.

# HO SPOSATO LE MIE IPOTESI

## Il caso di M.: l'influenza delle proprie teorie sulla conduzione terapeutica

Elisabetta Iraci<sup>6</sup>

### Sommario

Le idee perfette, le ipotesi e i pregiudizi sono dei costrutti chiave fondamentali all'interno dei colloqui terapeutici. È infatti necessario che il/la professionista abbia ben chiaro quali sono, da dove derivano e cosa li genera cosicché possano essere uno strumento che renda attenti e vigili al proprio mondo interno, ma che non siano mai la chiave di lettura e l'unica strada da perseguire. In questo elaborato l'autrice ha voluto raccontare il procedimento inverso, ovvero ciò che avviene quando ciecamente si sceglie di utilizzare un'unica narrazione: la realtà diventa lineare e priva di tutta la sua complessità, lasciando che siano le emozioni e non le domande a guidare il percorso. Il caso di M. infatti, descrive passo per passo tutti gli errori, se così possono essere chiamati, che l'autrice compie all'interno dei colloqui, esemplificando come non solo si sia innamorata delle proprie ipotesi, ma che le abbia addirittura sposate. È stata infatti la paziente stessa che, nell'ultimo colloquio, ha reso lampante come la strada che la terapeuta aveva scelto fosse quella sbagliata, proprio perché non c'è mai un'unica strada da seguire.

### Parole chiave

Idee perfette, pregiudizi, ipotesi, emozioni, verità, genogramma

### Abstract

Perfect ideas, assumptions, and prejudices are key fundamental constructs within therapeutic interviews. Indeed, it is necessary for the practitioner to be clear about what they are, where they come from, and what generates them so that they can be a tool that makes one attentive and vigilant to one's inner world, but that they are never the key and the only way forward. In this paper, the author wanted to recount the reverse process, that is, what happens when one blindly chooses to use a single narrative: reality becomes linear and stripped of all its complexity, leaving emotions and not questions to guide the way. In

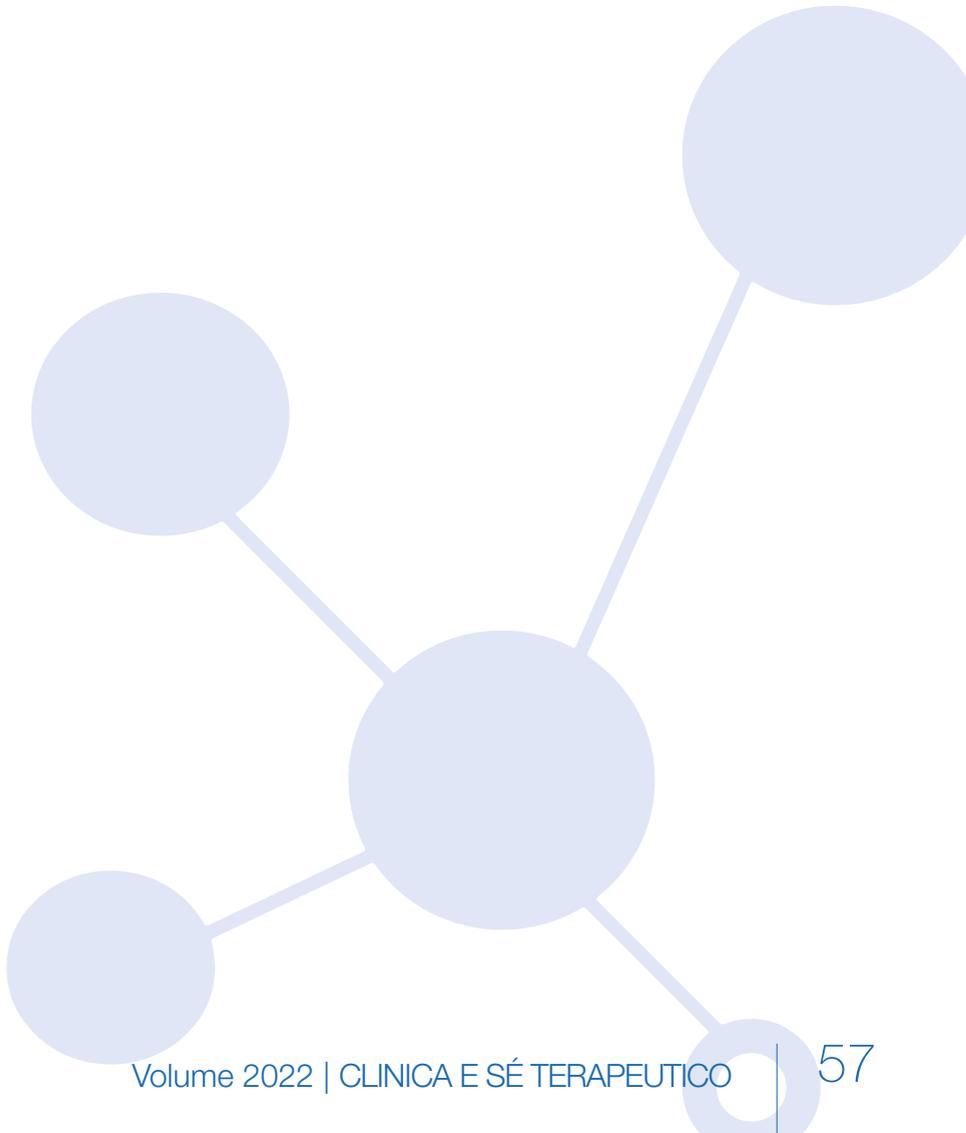
---

<sup>6</sup> Elisabetta Iraci, allieva 2° anno IDIPSI, [elisabetta.iraci@gmail.com](mailto:elisabetta.iraci@gmail.com)

fact, M's case describes step by step all the mistakes, if they can be called that, that the author makes within the interviews, exemplifying how she not only fell in love with her own assumptions but even espoused them. Indeed, it was the patient herself who, in the last interview, made it glaringly obvious how the path the therapist had chosen was the wrong one, precisely because there is never just one way to go.

**Keywords**

Perfect ideas, biases, assumptions, emotions, truth, genogram



## Premessa

Edgar Morin diceva «l'uomo possiede un'idea da cui è posseduto» e questa storia ne è l'esempio lampante: il caso clinico di seguito riportato descrive infatti come sia necessario che il terapeuta abbia ben chiari le proprie idee e i pregiudizi, cosicché questi lo rendano attento e vigile, ma che non siano mai l'unica strada da perseguire. Fare terapia serve soprattutto a creare la possibilità di uscire dai propri schemi rigidi e perfetti così da favorire l'entrata di un'altra realtà, sicuramente diversa, a volte spaventosa ma di certo molto più arricchente della sola e unica nostra visione delle cose.

## La storia di M. incontra la mia

Il primo incontro tra me e M. risale a Settembre 2021 presso il mio studio privato. M. è una giovane ragazza di 16 anni di origini straniere. È molto bella, alta, capelli biondi e occhi chiari, ben vestita, sembra più grande della sua età. È la prima volta che contatta una psicologa. Subito dopo essersi presentata scoppia a piangere: il suo fidanzato P. (19 anni anche lui di origine straniera) l'ha lasciata qualche settimana fa. Chiedo di spiegarmi la situazione e lei comincia a raccontare la loro storia: hanno iniziato a frequentarsi a Febbraio 2020. La storia però è sempre stata tenuta segreta alle rispettive famiglie. Mi parla della sua cultura di riferimento e di come ci siano delle regole molto rigide in fatto di fidanzamenti, soprattutto per le ragazze, al punto che, nel momento in cui i rispettivi partner vengono presentati alla famiglia, il tutto diventa automaticamente ufficiale e a questo deve necessariamente seguire un matrimo-

nio: «Se ci esci tre volte poi iniziano a chiederti quando lo sposi».

## Uno scontro tra due mondi

Già dal primo colloquio strutturo dentro di me un'ipotesi di cui non solo mi innamoro, ma che sposerò per tutto il percorso terapeutico con la paziente: M. è una vittima di questa famiglia, caratterizzata da idee molto rigide e imm modificabili, e, per queste condizioni, non sarà mai in grado di vivere felice. Immediatamente mi schiero dalla parte della ragazza vedendo la sua famiglia come il grande nemico di questa storia. Non tengo quindi conto di un aspetto fondamentale, ovvero che quello è il contesto di vita e di apprendimento principale della paziente, ma faccio solo riferimento e paragoni a quello che è il *mio* contesto di riferimento all'interno di quella che è la *mia* famiglia d'origine. Cado quindi nell'errore di attribuire un mio significato a quella che percepisco come una limitazione individuale. Perdo di vista il concetto secondo cui se per me è inaccettabile e incomprensibile rimanere all'interno di determinati schemi, potrebbe benissimo non esserlo per qualcun altro, che li definirebbe come del tutto normali oltre che ovvi. Da qui segue che, accettando solo la mia come realtà possibile, sono giunta a concepire la mia **verità** come unica condizione di esistenza, perdendo quindi di vista un punto cardine della nostra disciplina, ovvero che non esiste una verità, ma esistono solo tante storie. Calzante è la citazione di Nietzsche «la verità nientifica il dubbio»: la verità blocca il pensiero, poichè non produce dubbi, non mette in discussione ciò che si sta affermando e in questo modo esclude

altri punti di vista, idee, narrazioni o teorie. Viste queste premesse, M. non poteva che essere una vittima all'interno di un contesto familiare ostile.

### **La famiglia di M.**

Il colloquio successivo si apre con M. raggiante nel raccontarmi di essersi riconciliata con il fidanzato "ci stiamo ri-frequentando con calma". Questo, insieme a una manciata di incontri successivi, avrà come argomento principale la famiglia di M. e la sua relazione segreta. Seguendo questo filone, dopo poco decido di fare il genogramma così da "avere un'idea più chiara della sua famiglia". Descrive il padre come un uomo molto silenzioso e "all'antica, non parliamo mai infatti non mi conosce". È molto dura nel descriverlo, dice infatti che lo ritiene una persona molto chiusa che non ha una propria opinione ma che quest'ultima è sempre condizionata dal parere dei suoi fratelli. Entrambi, con le rispettive famiglie, vivono in Italia a pochi isolati da casa loro. Chiedo poi di descrivermi il suo rapporto con la madre e lo definisce molto aperto e confidenziale. Viene dipinta come una donna buona, sensibile e al contempo fragile e insoddisfatta della sua vita, senza nessun tipo di potere all'interno di quel sistema familiare. È la primogenita di una famiglia molto più piccola di quella del padre, anch'essa trasferitasi tutta in Italia. M. percepisce questa parte della famiglia come ininfluenti circa tutte le vicissitudini che la riguardano. Ulteriori elementi importanti che mi descrive osservando il genogramma sono due amici di famiglia. In particolar modo mi parla di V., descrivendolo come il primo confidente di M. per ogni

problema e suo grande punto di riferimento. Nell'ultimo periodo però, la relazione è tesa per via di una differenza di opinioni: lui infatti, vorrebbe che M. venisse allo scoperto e comunicasse la sua relazione con P. La paziente però mi descrive questa presa di posizione come molto incalzante e prepotente al punto che un giorno le avrebbe detto "se non glielo dici tu, glielo dico io". È dopo questo episodio infatti, che P. voleva litigare con V., ma M. si è messa in mezzo impedendoglielo. Le chiedo come mai non ha lasciato che lo scontro avvenisse e racconta di avere innanzitutto delle grandi difficoltà a litigare con lui, evita lo scontro metodicamente, inoltre mi dice che per lei è impensabile litigare in questi termini, come se dovesse scegliere tra amore e famiglia, "perché", mi dice, "è ovvio che io scelgo la mia famiglia".

### **Una battaglia tutta mia**

Rileggendo le relazioni di questo caso e le scelte terapeutiche fatte, emerge molto chiaramente quanto ogni mia scelta fosse stata presa per tener fede alla mia ipotesi; inoltre, coerentemente con i miei pregiudizi, faccio quasi subito il genogramma, usando lo non tanto come strumento per capire meglio le varie sfaccettature di quella numerosa famiglia, quanto per avvalorare la mia teoria e delineare meglio quelli che per me erano i nemici di questa storia. Tant'è che quando guardo il foglio dov'era rappresentata tutta la genealogia della famiglia, l'unica cosa che vedo è un grande esercito schierato di fronte a M., inerme e sola contro tutti. Ed è proprio da questa riflessione che inizieranno una serie di colloqui dove io cercherò di *armare* M. contro questi fantomatici nemici.

Il genogramma, così come altri strumenti terapeutici, se utilizzato al momento sbagliato, non permette di essere quel tramite per far sì che il paziente si accorga di alleanze, miti, confini e schemi della propria famiglia, che a parole faceva fatica a delineare. In questo caso infatti, ha solo aiutato me a conoscere tutti gli elementi della famiglia di M., ma non ha permesso a quest'ultima di utilizzarlo come mezzo non solo per descrivere i propri cari, ma anche come passaggio a narrazioni sottostanti i singoli personaggi.

### **Le mie verità su M.**

Nei colloqui svolti durante il mese di Maggio, mi racconta di piccole discussioni con P. che hanno sempre come argomento gli attriti familiari. Approfondendo questo aspetto M. mi dice di essere molto in difficoltà all'idea di discutere anche solo con un membro della famiglia. Spiego il costrutto dell'assertività al fine di comprendere come si possa far valere la propria opinione in un conflitto senza prevaricare l'altro. Col procedere degli incontri torniamo più volte sulla sua famiglia e sull'idea che i vari componenti hanno di lei: dice di essere sempre stata considerata da tutti la più bella, la più brava e la più intelligente. Chiedo come questo la fa sentire: "Mi dicono sempre che sono perfetta, quindi non posso sbagliare e se sbaglio sono una delusione". Riflettiamo insieme su come questo sentimento si colleghi alla pressione che sente sia in ambito scolastico, sia nella possibilità di presentare P. alla sua famiglia, "so già che diranno che non è alla mia altezza e che non è abbastanza bello".

### *Le armi di cui non aveva bisogno*

Analizzando le modalità dei colloqui successivi mi sono resa conto di come si sia sempre di più strutturata dentro di me l'idea che M. fosse costretta a combattere una battaglia senza avere però gli strumenti adatti, e io dovessi quindi fornirglieli: mi soffermo sul concetto di assertività e quando usarla proprio in un'ottica di conflitto, così da aiutarla, con tutti gli stratagemmi possibili, ad armarsi.

Quando poi M. mi riporta l'idea che i suoi parenti hanno di lei ovvero della ragazza "perfetta", non allargo il campo e non ipotizzo ulteriori narrazioni, come per esempio che M. non avesse in realtà nessuna effettiva necessità di allontanarsi da un sistema familiare che la vede "bella, perfetta e intelligente".

La narrazione che porto con me, ovvero quella della povera bellissima vittima in lotta con la sua famiglia, è il pregiudizio di fondo che non abbandono mai, anzi, diventa la chiave di lettura (e interpretazione) di ogni azione e movimento della paziente.

### **La M. che non ho voluto capire**

M. esordisce dicendo: "LO SANNO TUTTI". Il padre è venuto a saperlo. Un amico di famiglia ha incontrato la coppia in centro mentre si tenevano per mano e ha subito comunicato alla famiglia di M. ciò che aveva visto. Sono stati poi avvisati tutti i parenti e comunicato a M. che ci sarà un incontro tra i genitori di entrambe le famiglie per decidere il da farsi. Chiedo a M. come sta: si dice in ansia e arrabbiata con il padre e con gli zii, sente dalla sua parte la mamma che la difende senza però

avere potere decisionale. All'idea di doversi fidanzare si sentirebbe sovrastata, non libera, non presa in considerazione da nessuno.

Il penultimo colloquio si apre con M. raggianti che mi dice "è andato tutto bene": è stato concordato dalle famiglie che "quando vi sentirete pronti per fidanzarvi me lo direte, non ti costringerò a fare nulla che non vuoi ma ovviamente devi partire con intenzioni serie" e che comunque M. non può "prendersi tutte le libertà del mondo".

Si definisce molto sollevata e più serena "mi sono sentita vista da mio papà per la prima volta". Anche P. lo descrive come molto sollevato, entrambi si sono sentiti euforici e stupiti quando si sono detti di poter fare serenamente "un giro in centro". Rimando come sia una nuova fase della relazione che sarà caratterizzata da tempi, scenari e problematiche nuove. L'ultimo colloquio, avvenuto ai primi di Maggio, è stato per me quello più significativo.

La paziente si presenta molto tranquilla e rilassata, mi parla di quanto sia felice della fine della scuola e della possibilità di godersi le vacanze. Sono io quindi che a un certo punto le chiedo come stanno procedendo le cose con P. e lei, sorridendomi, esordisce "l'ho lasciato". Io fatico a contenere il mio stupore e M. ridendo mi racconta di come si sia resa conto di non provare più le emozioni di un tempo e di volersi sentire libera.

### *Non c'era nessuna guerra*

È solo con l'ultimo colloquio e, in particolare, con le parole "l'ho lasciato" che M. mi ha fatto capire quanto la strada che avessi voluto seguire fosse sbagliata, proprio per il fatto

che non c'era nessuna strada. Portando il caso in supervisione mi è stato ancora più chiaro come mi sia fatta guidare dalle mie idee e dai miei pregiudizi. Da come ne parlavo era visibile, agli occhi degli altri, un vero fastidio e rabbia per la sua storia e le scelte che, secondo la mia narrazione, le sono state imposte.

Tant'è che tutto quel desiderio rivoluzionario di allontanarsi, rinnegare e fuggire dalla sua famiglia d'origine, era in realtà un mio desiderio proiettato su di lei, lei che in realtà non aveva mai pensato di andarsene e infatti, nel momento in cui le carte si scoprono e la rivoluzione sta per esplodere, fa rientrare tutto, la miccia non si accende, il caos non si genera, e M. ritorna comoda e sicura all'interno del suo mondo. Perché forse, la tanto agognata libertà che io volevo per lei, lei l'ha dichiarata alla sua famiglia ottenendo quello che voleva, per poi scegliere di non desiderarlo più. E, ancora una volta, non sono riuscita a vedere un'emancipazione in una modalità che fosse diversa dalla mia idea di libertà.

### **Bibliografia**

- Boscolo, L., Bertrando, P., (1993). *I tempi del tempo*. Torino: Bollati Boringhieri
- Cecchin, G., Apolloni, T. (2003). *Idee Perfette. Hybris delle prigioni della mente*. Milano: Franco Angeli. 46.
- Cecchin, G., Lane, G., Ray, W.A. (1992). *Irriverenza*, Milano: Franco Angeli.
- Cecchin, G., Lane, G., Ray, W.A. (1997). *Verità e pregiudizi. Un approccio sistematico alla psicoterapia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

- Franco Angeli, Milano Onnis, L. (2004). *I miti e i fantasmi familiari*. Psicobiettivo, vol. 3/2016, 121-142.
- Gurmman A. S., Kniskern D. P. (1995), *Manuale di Terapia della Famiglia*, Torino: Bollati Boringhieri;
- Montagano, S., Pazzagli, A. (1989). *Il Genogramma*. Teatro di alchimie familiari.
- Onnis, L (2016). *Le voci interne della famiglia. I miti e i fantasmi familiari*. Psicobiettivo, vol. 3, 158-180
- Yalom, I. (2014). *Il dono della terapia*. Vicenza: Neri pozza.
- Selvini Palazzoli, M., Bossolo, L., Cecchini, G., Rata, G. (1980). *Ipotizzazione, circolarità, neutralità: tre direttive per la conduzione della seduta*. *Terapia Familiare*, 7, pp. 7-19.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., Prata, G. (1975). *Paradosso e controparadosso*. Milano: Feltrinelli.
- Sorrentino A. M., *Terapia Familiare*, 2008. *Il genogramma come strumento grafico per ipotizzare il funzionamento mentale del paziente*. 33 p. 59-91.

# Navigando nei mari del mio Sè

Valentina Menta<sup>7</sup>

## Sommario

Questo racconto nasce dall'idea di un viaggio, metafora del viaggio interiore, fino agli abissi e ritorno, nel mare della Sardegna, per esplorare, riconoscere e dialogare con diverse parti di Sé, dando loro una voce, una forma, un colore, una presenza, osservandole da una diversa prospettiva. A fare da "Virgilio", in questo fantasioso viaggio, a tratti Dantesco, non poteva che esserci *Psicoterapia*, voce interiore, guida competente, sensibile e accogliente. Uno dei primi incontri fatti è quello con *Sofferenza*, sbarcando poi nella corrente dei *Pregiudizi*, raggiungendo successivamente il faro della *Consapevolezza*, e, una volta attraversate le correnti della *Forza*, giungendo, infine, all'incontro con il *Passato*.

L'autrice ha tracciato diverse rotte, raggiunto svariati luoghi, nei quali, attraverso ricchi e brillanti dialoghi ha permesso a sé stessa di perdersi per poi ritrovarsi, innescando un lento processo di mutamento, riscoprendo la grande ricchezza dell'esser-ci, dell'esistenza.

Un viaggio prima sognato e poi scritto, dando vita ad una nuova narrazione, a partire dai miti, leggende e favole riportate in ogni luogo, poiché ogni luogo, così come ogni persona sono legati ad una storia. E, nel narrare questo viaggio, scrivendo di sé stessa, raccontando la propria storia interiore, ne ha scoperto l'incredibile potenza curativa.

## Parole chiave

Sofferenza, pregiudizi, consapevolezza, forza, passato, libertà.

## Abstract

This story comes from the idea of a journey, a metaphor for an inner journey, to the depths and back, in the Sardinian sea, to explore, recognize and dialogue with different parts of oneself, giving them a voice, a shape, a colour, a presence, observing them from a different perspective. To act as "Virgil", in this imaginative journey, at times Dantesque, there could only be Psychotherapy, an inner voice, a competent, sensitive and welcoming guide. One of the first encounters made is with *Suffering*, then landing in the current of *Prejudices*, subsequently reaching the beacon of *Awareness*, and, once having crossed the currents of *Force*, finally reaching the encounter with the *Past*.

---

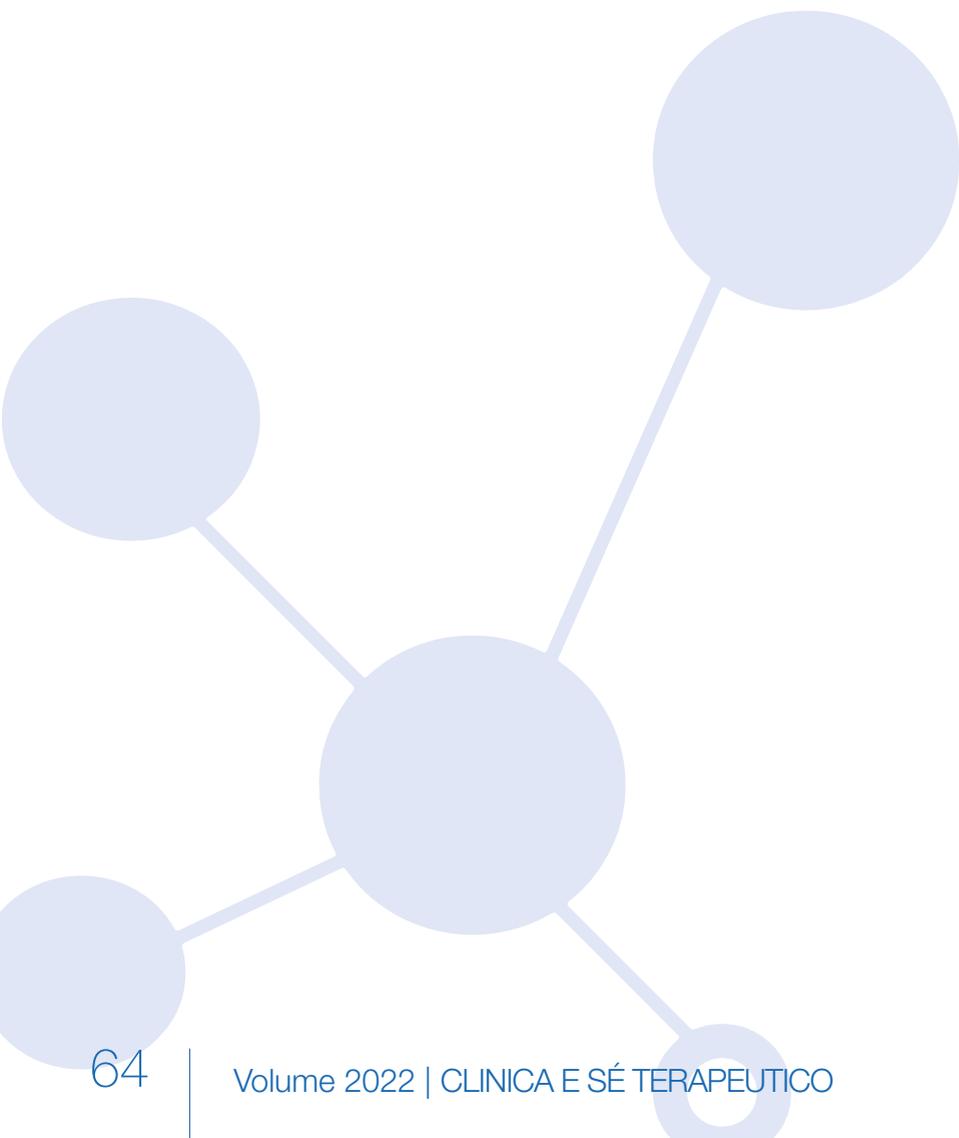
<sup>7</sup> Valentina Menta, allieva II anno IDIPSI, vmenta78@gmail.com

The author has traced various routes, reached various places, in which, through rich and brilliant dialogues, she has allowed herself to get lost and then find herself again, triggering a slow process of change, rediscovering the great richness of being-there, of existence.

A journey first dreamed and then written, giving life to a new narrative, starting from the myths, legends and fairy tales reported in each place, since each place, as well as each person are linked to a story. And, in narrating this journey, writing about herself, telling her own inner story, she discovered its incredible healing power.

**Key words**

Suffering, prejudices, awareness, strength, past, freedom.



## Isola di Spargi - Cala Corsara -

### Incontro con Sofferenza

Tra le numerose forme che gli scogli hanno assunto nell'isola, grazie all'erosione, qui si può ammirare quella del profilo della Testa della Strega: misteriosa, complessa, profonda. All'improvviso scorgo una conchiglia schiusa proprio ai piedi della Strega, al cui interno si trova una splendida perla; mi torna alla mente una vecchia favola che avevo sentito da bambina:

*«C'era una volta una conchiglia che se ne stava in fondo al mare cullata dalle onde, sfiorata dal passaggio sinuoso di pesci colorati, fino a quando una tempesta giunse a lei, sconvolgendole la vita. La violenza delle onde la capovolse più e più volte facendola girare, rotolare, urtare, trasportandola lontano fino a che, ammaccata e dolorante, si fermò. Stava cercando di capire dov'era finita quando, improvvisa, una fitta allucinante la trapassò. Che stava succedendo ancora?*

*Ah... ecco! Attraverso le valve, era riuscito ad intrufolarsi un sassolino che, pur piccolo, aveva contorni spigolosi ed appuntiti. Sulla carne viva faceva proprio male... La conchiglia provò a muoversi ed a sputarlo fuori, ma senza risultato. Tentò e ritentò anche nei giorni seguenti. Il dolore non passava. Pianse, e pian piano le sue lacrime ricoprirono il sassolino. Strano, il dolore iniziava ad attenuarsi. Cercò ancora di eliminarlo, ma ormai faceva parte di lei. Tra le maglie della rete, assieme ai pesci, un pescatore vide la conchiglia. La aprì e, meraviglia, si trovò tra le mani ruvide e callose una perla bellissima, rilucente. La girò e rigirò: perfetta! Disse l'ostrica a un'altra ostrica sua vicina: "Ho dentro di me un gran dolore. È qualcosa di pe-*

*sante e tondo, e io sono allo stremo".*

*Replicò l'altra ostrica con altezzoso compiacimento: "Sia lode ai cieli e al mare, io non ho nessun dolore in me. Sto bene e sono sana sia dentro che fuori". In quel momento passava un granchio e udì le due ostriche, e disse a quella che stava bene ed era sana sia dentro che fuori: "Sì, tu stai bene e sei sana; ma il dolore che la tua vicina porta in sé è una perla di straordinaria bellezza"».*

(Kahlil Gibran).

Dal dialogo con Sofferenza è nata questa poesia:

*Le parole della Sofferenza*

Le parole della sofferenza

non sempre fanno rumore

Ma scavano nei meandri

più nascosti del tuo cuore

E ti elevano lo spirito se

le trasporti con amore.

Ognuna ha un suono profondo

Che odi nel silenzioso ascolto

del tuo mondo.

Le parole della sofferenza

sono come note disordinate

Dalle quali puoi comporre melodie

incantate

Liberandole nell'aria verso un cielo sereno

Per arrivare a disegnare l'arcobaleno.

Le parole della sofferenza sono

alla ricerca della loro destinazione

Per essere riconosciute e diventare

fonte di ispirazione

Liberano fantasia, sogni e creatività

Bisogna crederci per ricostruirsi

una nuova realtà.

Le parole della sofferenza non hanno voce

Si esprimono attraverso l'arte, la danza

e la musica per trovare un po' di pace.  
Trasmettono sentimenti, pensieri inespressi  
Per darne nuova lettura lasciando  
che tutto trapassi.  
Le parole della sofferenza brillano  
in chi sa dargli voce  
E con passione narrano le imprese  
per raggiungere la foce.  
Sotto il livello del mare amano nuotare  
E con una forte ondata ti sanno perturbare.  
Tu cosa pensi di fare: lasciarti  
trascinare o lottare?  
Pensaci bene, non lasciarti condizionare  
Osa sempre non ti fermare  
E trasforma le difficoltà in un'opera celestiale  
Attraverso la tua ritrovata essenza  
primordiale.

### **Isola di Santa Maria - Passaggio del topo - Incontro con Pregiudizi**

Il Passo del Topo è un breve tratto di mare che si trova nell'isola di Santa Maria, dove immancabilmente si incontrano colonie di meduse: i pregiudizi, per l'appunto. Le meduse, così come i pregiudizi, fluttuano indisturbate nel mare, seguendo il loro corso e, se non riconosciute e opportunamente rispettate, quando entrano in collisione con qualcuno possono provocare parecchio dolore, poichè attaccano per difesa.

Valentina: “Non siete tutti miei, vero?”

Pregiudizi: “Tutti, compresi i terapeuti, rispettano, tra le categorie di esperienza, determinate idee, interpretazioni, azioni. Noi siamo tutto questo: modelliamo le conversazioni del terapeuta.”

Psicoterapia: “E modellate anche me.”

Valentina: “Non sempre è facile riconoscervi.”

Pregiudizi: “Il nostro mancato riconoscimen-

to può portare ad ignorare pericolosamente la nostra umanità.”

Valentina: “Quali sono le vostre origini?”

Pregiudizi: “Siamo frutto di idee, verità accettate, preconcetti, ipotesi, teorie, sentimenti personali, stati d'animo: in pratica siamo ogni pensiero preesistente che contribuisce a formare un proprio punto di vista. Tutti gli esseri umani ci portano con sé e ci usano per giustificare le loro azioni e le loro opinioni. Ci esprimiamo nelle parole dette ad un amico e nel disprezzo manifestato ad un nemico. Abitiamo le acque profonde di ogni persona.”

Valentina: “Posso sapere come vi chiamate, voi che vi state avvicinando e che mi risuonate nella mente?”

Pregiudizi: “Io sono *le madri devono essere sempre affettuose*, poi ci sono io *tutto ciò di cui abbiamo bisogno è amore*, ed io *i nonni devono aiutare i genitori*.”

Valentina: “Come si fa a smuovere le persone dalle loro convinzioni?”

Pregiudizi: “Se ci sentiamo trattati con rispetto ci mettiamo in discussione più facilmente; se invece veniamo accusati, ci sentiamo in dovere di difenderci. Bisogna considerare sempre la grande lealtà che le persone hanno verso di noi, anche se questa lealtà può, a volte, rendere difficile il rapporto con gli altri.”

Valentina: “Comincia ad essere tutto più chiaro: dobbiamo riconoscervi, scendere a patti con voi e farvi interagire rispettando la vostra diversità. E tu, piccolino, come ti chiami?”

Pregiudizi: “*Il calcio è uno sport maschile*”

Valentina: “Adesso ti riconosco! Mi ricordo di qualche anno fa, quando mia figlia Anita

desiderava giocare a calcio. Io, ovviamente, guidata da te, le ho detto NO senza sentire ragioni. La vedevo ogni giorno giocare al pallone nel cortile di casa, speranzosa di farmi cambiare idea, ma io non mi smuovevo dal mio pregiudizio. Poi un giorno ho letto una poesia di Madre Teresa di Calcutta:

*«I figli sono come gli aquiloni: gli insegnerai a volare, ma non voleranno il tuo volo. Gli insegnerai a sognare, ma non sogneranno il tuo sogno. Gli insegnerai a vivere, ma non vivranno la tua vita. Ma in ogni volo, in ogni sogno e in ogni vita rimarrà per sempre l'impronta dell'insegnamento ricevuto.»*

Dopo averla letta ho avuto come un insight, ho raggiunto la consapevolezza del mio pregiudizio, mi sono chiesta i motivi per cui avevo sviluppato questo pensiero per così dire automatico che non voleva essere messo in discussione e mi sono accorta di non conoscerli. Sono andata da mia figlia ed ho condiviso con lei le mie riflessioni a riguardo. Abbiamo parlato a lungo, ci siamo confrontate e parlate a cuore aperto: ho scoperto che per lei il calcio era ossigeno, vita, passione. La mia rigidità era invece solo frutto di precetti dettati dall'ambiente in cui sono cresciuta, che, una volta esplicitata si è evoluta, permettendomi di considerare non solo il mio punto di vista ma anche quello di Anita, che aveva il suo senso. Non mi ero mai soffermata, prima di allora, a pensare ai miei pregiudizi, anzi, ero del tutto convinta di non averne! Riconoscendoli, dandogli spazio e rispettandoli sono arrivata a capire che alcuni possono anche essere liberati perché non più necessari; questo mi ha reso leggera e tranquilla. Da allora Anita ha iniziato a giocare a calcio ed io sono la sua più grande tifosa”.

### **Palau - Porto Faro - Incontro con Consapevolezza**



Ad un certo punto il mare si increspa, sembra regnare il caos. Sento il bisogno di ritrovare un equilibrio: vedo un faro e mi dirigo verso di esso. I fari sono maestosi, imponenti, e con la loro forte luce segnalano posti sicuri in momenti di buio e di tempesta. Sarebbe molto bello se noi esseri umani imparassimo a comportarci come i fari e a continuare a splendere quando la vita ci sottopone a delle sfide. Per quanto forte sia la tempesta, per quanto alte siano le onde e per quanto imponente sia il soffio del vento, il faro rimane lì, con la consapevolezza della propria luminosità. A volte ci dimentichiamo di questa luce, di questa consapevolezza e ci concentriamo sulle onde, che sembrano travolgerci. Dimenticandoci di questo splendore, ci focalizziamo sul soffio del vento, che vuole spingerci in diverse direzioni. Dimenticandoci di questo bagliore, poniamo la nostra attenzione sulla tempesta, che vuole spaventarci con i suoi lampi e con i suoi boati. Per quanto mosso sia il mare, nessun buio può contrastare il potere di una luce che splende. Per quanto fragoroso sia il temporale, non esiste tenebra che possa oscurare una consapevolezza che arde. Questa consapevolezza è in ognuno di noi, una torcia tanto

luminosa quanto profonda, che nemmeno la profondità degli oceani può oscurare e sommergere, perché ha dentro di sé la forza di emergere e di creare meraviglie. Il faro è CONSAPEVOLEZZA.

Valentina: “Dove ci troviamo?”

Consapevolezza: “Nella mia dimensione, nella non-dualità, dove mente e corpo, individuo e ambiente non sono separabili.”

Valentina: “La testa, il braccio, la mano, il corpo sembrano far parte di una stessa gestalt percettiva.”

Consapevolezza: “Io sono frutto del sentire questa interconnessione. Essere sensibili alla struttura che connette significa orientarsi attraverso la mia dimensione.”

Valentina: “Se per un attimo scorro la mia pellicola, mi rendo conto che è stata proprio la vita a creare la mia tempesta perfetta: prima ero una moglie, una madre, un capo d’azienda, pensavo di avere tutto, di vivere in una favola e invece, man mano che passava il tempo perdevi sempre più me stessa, mi allontanavo sempre di più dal mio vero Sé, dalla mia anima.”

Psicoterapia: “*E Clara si è accorta subito che il fatto di non essere più la donna di Andrea le dava una libertà di espressione che prima non aveva, come se dentro di lei il legame fosse stato un vincolo alla possibilità di essere finalmente se stessa. Per tutto il viaggio non ha potuto fare altro che notare quanto prima si preoccupasse di dire la cosa giusta, di essere come Andrea la voleva, e quanto ora non se ne curasse e dicesse quello che arrivava alla sua mente, leggera ... Perché non era più necessario che lei gestisse un bel niente tra loro due. Questo l’aveva rilasciata. Le aveva restituito la gioia di stare insie-*

*me, senza neppure una ragione.*” (E.F. Poli, 2020, p. 237)

Valentina: “La Separazione, un fulmine a ciel sereno, ha portato tanta sofferenza, dalla quale in un primissimo momento non riuscivo ad uscirne, mi sentivo arenata e lottavo con tutte le mie forze per resistere all’evidenza.”

Psicoterapia: “*Quando la crisi arriva, tutti cercano di evitarla, di far tornare le cose come prima. La temono, si arrabbiano, si disperano. Resistono, la bloccano, rallentano quello che è venuta a fare. Ma il brucio si liquefa per diventare farfalla, il seme si contorce, si frantuma per germogliare, la donna sente le contrazioni in forma di dolore quando sta dando alla luce il figlio. Il dolore semplicemente prepara alla nascita. E se lo si lascia accadere, attraverso le forme, le modifica, le rinnova.*” (E.F. Poli, 2020, p. 357)

Valentina: “È stato proprio grazie a questa sofferenza che mi sono guardata dentro, ricercando quella parte di me sommersa negli abissi profondi del mio mare, che spingeva per emergere, e che ha trovato la possibilità di venire a galla. La mia anima sapeva da tempo ciò che stava accadendo, ma non era ancora pronta ad accettarlo.”

Psicoterapia: “*La corrente cresce, si fa più irruente, impone la necessità del suo accadere, come quando le cose precipitano, corrono verso il loro esito e tu lo sai, anche se ancora non ci vuoi credere. Lottare con la corrente è molto faticoso, sentirne il suo precipitare fa paura. Infine ci si lascia andare, quanto consapevolmente ci si riesca fa la differenza del sentire (...) Perdersi per ritrovare l’immenso, naufragare, per tornare gioia di infinito.*” (E.F. Poli, 2020, pp. 362-363)

Valentina: “Mi chiedo: Chi sono? Da dove vengo? Dove sono? Dove voglio andare? Mi ritrovo in un luogo, nel profondo, dove nessuna tempesta turba l’equilibrio, nessun maestrale scompagina la vita segreta; ho riscoperto il mio mare sotterraneo, la mia natura, la mia essenza.”

Psicoterapia: “*Quando abbiamo la volontà e il coraggio di accogliere il mutamento, anche senza sapere dove stia realmente portando, in quel momento ci liberiamo delle idee su di noi che costituivano il nostro principale limite. Il mondo esterno smette così di esercitare un potere tanto grande su di noi, perché scegliamo di rivolgerci al nostro interno e di ricevere il mistero che siamo.*” (E.F. Poli, 2020, p. 390)

Valentina: “Chi l’avrebbe mai detto! Ho spiegato le mie ali e sto volando nella libertà del mio essere.”

Psicoterapia: “*La sua passione di bambina aveva dovuto compiere grandi circonvoluzioni, superare ostacoli, oltrepassare limiti di quel che sembrava una strada senza uscita, prima di giungere alla realizzazione e al successo.*” (E.F. Poli, 2020, p. 297)

Valentina: “Se mi guardo indietro ho navigato parecchio, con maremoti e tempeste a non finire, ma, nel qui ed ora, sento la riconnessione con quello che sono nel profondo, capisco ciò di cui ho bisogno; ho riaperto la porta alla mia anima e il faro interiore ha iniziato a brillare più che mai. La sofferenza a volte risveglia, richiama la nostra attenzione e se ci fermiamo un attimo a sentirla, possiamo cogliere un ritmo diverso che ci trascina e ci rende liberi e pieni della nostra essenza dell’essere.”

Psicoterapia: “Hai ritrovato la tua voce au-

tentica, il tuo modo originale di essere e relazionarti nel mondo. Il cuore conduce alla responsabilità di essere sé stessi, solleva dal vivere sotto la pressione delle opinioni degli altri; il cuore dice: *seguimi e sii libero.*”

### **Corsica - Incontro con Passato**

Attraversate le Bocche di Bonifacio dove è avvenuto l’incontro con la Forza, arrivo all’incontro con il mio *Passato*, in un luogo ormai straniero, dove non mi pare ricordare bene il linguaggio che lo popola; siamo in Corsica, la lingua è diversa rispetto a quella della Sardegna, così come diversi sono i comportamenti e i modi di relazionarsi dei bambini rispetto a noi adulti. Penso sia utile tornare spesso nella nostra terra d’origine, la terra della fanciullezza, la terra delle emozioni pure, la terra della spensieratezza, dei sogni, della fantasia, della purezza, la terra dove tutto è possibile. Scorgo un’ancora e cerco di coglierne il significato.

*L’ancora marina* è simbolo di un legame saldo, profondo, resistente e invincibile. Questo oggetto nasce con l’originaria funzione di legare la nave al fondale marino, regalando la stabilità necessaria a renderla sicura per chi è a bordo. L’ancora è anche simbolo di salvezza, simbolo dell’anima che ha felicemente raggiunto il porto dell’eternità.

Passato: “Ti ricordi di me?”

Una lacrima mi scende sul viso senza che nemmeno me ne accorga.

Valentina: “Come potrei dimenticarmi di te. Hai fatto parte della mia vita e gran parte della mia infanzia l’ho vissuta insieme a te.”

Passato: “Ne abbiamo passate tante insieme. Ma perché poi un giorno te ne sei andata?”

Valentina: “Troppe cose da fare: famiglia, studio, lavoro.”

Passato: “Dimmi un po’: ogni tanto ti capita ancora di pensarmi?”

Valentina: “Ci vediamo spesso nei miei sogni.”

Passato: “Prova a chiudere gli occhi e cerca di ricordare o di immaginarti qualcosa che abbiamo fatto insieme. Ascolta, senti, percepisci.”

Psicoterapia: “Costruisci un ponte temporale con la tua infanzia.”

Valentina: “Provo una certa agitazione: ci sono... davanti alla pista di pattinaggio, mi stanno per chiamare in gara. Ho 3 minuti, solo 3 minuti per esprimere con grazia ed eleganza l’emozione che provo quando danzo sui miei pattini; 3 minuti che racchiudono tutto il lavoro, il sudore, i sacrifici fatti; 3 minuti di impegno, concentrazione. Wow! Un mix di gioia, paura, entusiasmo, eccitazione, adrenalina a mille, energia ... faccio un respiro profondo ... respiro la vita! Mi fondo con la musica e divento un tutt’uno con ciò che mi circonda: sento le emozioni, la fatica, la concentrazione, le parole della mia allenatrice, il tifo della mia famiglia e delle compagne di squadra, i pattini, il profumo della pista e un calore che pervade tutto il corpo: chiudo per un attimo gli occhi, inizio a pattinare e si crea la magia. *Se potessi dire cosa significa, non avrei bisogno di danzarlo*, diceva Isadora Duncan.”

Passato: “C’è qualcosa che vorresti dirmi adesso?”

Valentina: “Cara me del Passato, non sai quante cose succederanno nei prossimi anni, alcune bellissime, altre sicuramente meno, ma non ti preoccupare, so che

ce la farai comunque a crescere. Non avere paura di sbagliare perché ogni cosa che ti sembrerà un errore alla fine ti insegnerà tanto; non sarai perfetta ma sarai viva. Io sarò con te, al tuo fianco e insieme supereremo ogni tempesta ritrovando la strada di casa, o forse un’altra strada che si rivelerà migliore. Nel frattempo non smettere di navigare: nessuna burrasca, vento o maremoto potranno fermarti se non lo permetterai; e quando incontrerai momenti di calma piatta, non gongolarti troppo. Esplora nuovi posti, arricchisci la tua conoscenza, apri le porte a nuovi orizzonti, sii curiosa, intraprendente, ma soprattutto in armonia con te stessa.”

Volgo lo sguardo in alto nel cielo dove vedo volare un gabbiano e, sentendo ancora una volta il profumo inconfondibile di questa Terra penso: come nel mare ogni cosa è collegata ed ha un senso estetico con il resto della natura che permette di coglierne la bellezza, così nel mio Sé ho ritrovato l’armonia e la libertà che da tempo andavo cercando. Questa non è la fine di un viaggio, ma l’inizio di una nuova avventura.

## Bibliografia

- Bateson, G. (1972). *Verso un’ecologia della mente. “Stile, grazia e informazione nell’arte primitiva”*. Adelphi: Milano (1976), pp. 160-188.
- Bertrando, P., Bianciardi, M. (2009). *La natura sistemica dell’uomo. Attualità del pensiero di Gregory Bateson*. Raffaello Cortina Editore: Milano.
- Boscolo, L., Bertrando, P. (1993). *I tempi del tempo. Una nuova prospettiva per la consulenza e la terapia sistemica*. Bollati Boringhieri editore: Torino.

- Canevaro, A. (2009). *Quando volano i cormorani. La terapia individuale sistemica con il coinvolgimento dei familiari significativi*. Luigi Guerriero Editore: Roma.
- Cecchin, G., Lane, G., Ray, W.A., (1994) *Influence, effet et systèmes d'évolution*, Journal de Thérapie Systémique. Vol. 13, n. 4, 1994
- Cecchin, G., Lane G., Ray W. A. (1997). *Verità e pregiudizi. Un approccio sistemico alla psicoterapia*. Raffaello Cortina Editore: Milano.
- Donna Aloe (2022). *Meduse: "Signore dei mari" tra mito, pregiudizi e ricerca*. (Versione online), 02/2022. <https://www.donnadifiori.info/donna-aloe/meduse-mare-oceano-animale/>
- Holmes, L., Holmes, T. (2015). *Il gioco delle parti. Guida illustrata al tuo mondo interiore*. Feltrinelli Editore: Milano.
- Kopp, S., B. (1975). *Se incontri il Buddha per la strada uccidilo. Il pellegrinaggio del paziente nella psicoterapia*. Casa Editrice Astrolabio: Roma.
- Madonna, G: (2003). *La psicoterapia attraverso Bateson - verso un'estetica della cura*. Bollati Boringhieri: Torino.
- Poli, E. F. (2019). *Le emozioni che curano. Stare bene con la nuova medicina delle emozioni*. Mondadori Libri S.p.a.: Milano.
- Poli, E.F. (2020). *Ricucire l'anima. Un percorso di autoterapia individuale*. Mondadori Libri S.p.a.: Milano.
- Restori, A. (2019) *Anemoni in viaggio. Nuove rotte per una psicoterapia sensibile ai temi della complessità*. Alpes Italia: Roma.
- Rogo, C. (2021). *C'era una volta una conchiglia*. (Versione online), 02/2022. <https://www.mindfulnessgubbio.it/2021/01/20/cera-una-volta-una-conchiglia/>
- Selvini, M. (2010). *Un terapeuta sistemico cacciatore e allevatore*. Articolo pubblicato su Psicobiettivo, volume XXX, 1, 2010.
- Usuelli, P. (2014). *Un faro che illumina*. (Versione online), 02/2022. <https://nopapaye.com/2014/12/10/un-faro-che-illumina/>

# It takes two, esperienze di deuterioapprendimento in una realtà virtuale

Giuseppe Maria Vitale<sup>8</sup>

## Sommario

L'autore si propone di cercare e trovare delle similitudini tra il mondo videoludico e la psicoterapia, focalizzandosi nello specifico sul videogioco "It takes two". L'autore inizia l'elaborato eseguendo una descrizione del prodotto videoludico, seguita da una rapida analisi del sistema coppia nella modernità e andando poi a descrivere le fasi della relazione di coppia. Infine, l'autore propone una personale disamina delle congruenze tra gli avvenimenti che si presentano al videogiocatore all'interno del videogioco e le dinamiche relazionali che si possono presentare in una relazione di coppia. In quest'ultima fase dell'elaborato l'autore intende coinvolgere il lettore alludendo alle possibilità di utilizzo di questo e di altri videogiochi all'interno del percorso terapeutico di coppia e non solo.

## Parole chiave:

relazione di coppia, conflitto di coppia, terapia di coppia, videogiochi, It takes two, gamethrapy

## Abstract

The author researches and identifies similarities between the video game world and psychotherapy, focusing in particular on the video game "It Takes Two". The paper begins with a description of this video game, followed by a quick analysis of the couple system in current times then, it goes on describing the phases of a relationship. Lastly, the author presents a personal examination of the similarities between the events that occur to the videogame's player and the relational dynamics that can occur in relationship by highlighting this similarities the author teases the reader, suggesting that videogames can be used within the therapeutic pathway of a couple and beyond.

## Keywords:

couple relationship, couple conflict, couple therapy, video games, It takes two, gamethrapy

---

<sup>8</sup> Giuseppe Maria Vitale, allievo I anno IDIPSI, Email: [vitalegiuseppe.m@gmail.com](mailto:vitalegiuseppe.m@gmail.com)

## Videogiochi e psicoterapia

Il videogioco e la psicoterapia, cosa hanno in comune? Si potrebbe dire che entrambi hanno degli aspetti procedurali, che portano ad un continuo e travolgente rimescolamento di sé stessi, delle proprie convinzioni e sicurezze; con lo scopo ultimo di migliorare sé stessi nella vita virtuale come in quella reale, attraverso narrazioni che riescono a stimolare, tramite un'esperienza vicaria, emozioni, ricordi e cambiamenti. Rappresenta l'exasperazione del concetto di resilienza. Il videogioco pone davanti un imprevisto, un ostacolo che sembra insormontabile, ma al contempo non blocca, in quanto nessun ostacolo è realmente insormontabile nel mondo videoludico. Ci sono delle strade e delle strategie che permettono di superare tutti gli ostacoli che esso offre.

La particolarità del videogioco è l'immediatezza della ricompensa, al contrario della psicoterapia il più delle volte, essa infatti avviene nel momento stesso del superamento di un enigma, di un ostacolo o della sconfitta di un "cattivo". La ricompensa stessa ti porta a voler continuare il gioco in quanto genera un senso di pienezza e soddisfazione per le tue abilità, mentali o meccaniche che siano.

Il videogioco ha il potere di far immedesimare in un mondo fantastico la metafora della psicoterapia, del percorso, del cambiamento, del miglioramento e della risoluzione. Giusti e Lazzari (2005) spiegano come "la metafora possa creare empatia e sintonia, stimolare il canale emotivo-affettivo e facilitare l'alleanza terapeutica grazie alla funzione di rendere maggiormente condivisibili aspetti di esperienza di cliente e terapeuta." Si può dire ancora che, sempre la metafora, può essere usata per esplorare problemi,

superare resistenze, entrare in contatto con un sentimento, per incoraggiare un'azione e per intravedere soluzioni alternative (Giusti & Ciotta, 2005). *In altre parole, è un modo per parlare dei problemi senza parlarne direttamente* (Balestrieri, 2019).

Spence (1988) ritiene che tra gli aspetti positivi dell'utilizzo dei videogiochi in psicoterapia vi possa essere anche l'utilizzo degli stessi come strumenti per "abbassare" le tensioni e ridurre le azioni aggressive, in quanto l'aggressività può essere *sublimata* sul videogame al contrario delle persone. Egli afferma inoltre che i videogiochi possono essere utilizzati per sviluppare abilità sociali ed invogliare gli individui alla cooperazione.

## It takes two

It Takes Two è un'avventura co-op che può essere giocata esclusivamente in compagnia di un amico (in locale o online). Utilizza il sistema di split screen dinamico: lo schermo sarà costantemente diviso in due verticalmente, anche in caso di co-op online, in modo che entrambi i giocatori vedano cosa sta facendo l'altro in tempo reale. Il gameplay di It Takes Two cambia costantemente in modo netto e repentino; adotta soluzioni appartenenti ai generi più vari e popolari, come i *TPS* (third person Shooter) i *GDR* (Gioco Di Ruolo), le *Corse* in macchina e con veicoli volanti, i *PuzzleGame*, i *Platform* e gli *Isometrici*; un insieme di gameplay vari e amati che rende il gioco mai noioso e ripetitivo.

La filosofia creativa del game designer segue delle regole ben precise, progettate per rinsaldare il rapporto di complementarità tra i giocatori e promuovere una comunicazione costante, senza la quale è praticamen-

te impossibile raggiungere i titoli di coda. Questo perché tutte le capacità e abilità che i protagonisti, Cody e May, guadagneranno nel corso del gioco saranno sempre complementari, in modo da rendere la loro collaborazione un elemento essenziale per la progressione nella storia. Ad esempio, nella seconda fase i due protagonisti saranno dotati di peculiari armi da fuoco che dovranno essere utilizzate in maniera sinergica, sia per sconfiggere i nemici, sia per risolvere gli enigmi ambientali. Con il suo spara-resina Cody potrà quindi appesantire le piattaforme sparse per il livello in modo da riposizionarle a portata di salto, nonché ricoprire avversari e ostacoli con un involucro vischioso e altamente infiammabile. Un guscio che May dovrà poi incendiare col suo potente cannone lancia-fiammiferi, utile anche per attivare alcuni interruttori dalla distanza.

### **Il sistema coppia nell'era moderna**

Il sistema coppia in quanto unità duale è un'entità complessa e paradossale. Caratteristiche date dalla creazione di un terzo polo nella relazione duale della coppia, Caillé (2007) scrive che la coppia ha i propri bisogni e non aspetta ad entrare in conflitto con i bisogni dei partecipanti alla coppia stessa. Il sistema coppia, in quanto sistema, è caratterizzato dalla complementarità e dall'antagonismo.

Il sistema coppia risultante dai due individui che lo formano, presenta qualità e proprietà nuove rispetto a quelle dei componenti che lo formano considerate isolatamente. Il nuovo polo creato, inoltre, pone dei vincoli e delle restrizioni ai membri della coppia impedendogli di assumere degli stati potenzialmente possibili. Queste considerazioni per-

mettono di osservare il sistema coppia nella prospettiva di arricchimento e impoverimento. I processi di arricchimento nella relazione permettono ai soggetti che ne fanno parte di assumere qualità nuove in precedenza non possedute; al contempo le parti connesse in una relazione di coppia subiscono un impoverimento in quanto per rimanere all'interno del sistema si devono sottoporre a dei vincoli inibitori (Marinello, 2018).

I giorni d'oggi sono caratterizzati per la comparsa di due processi interdipendenti e speculari che possiamo definire *detradizionalizzazione* e *individualizzazione*.

Per detradizionalizzazione si intende il progressivo e inarrestabile sgretolamento della struttura istituzionale e sociale costruita nel corso della storia culturale (*ibidem*). Dal punto di vista individuale, la detradizionalizzazione comporta un affrancamento e sgretolamento dei ruoli e delle identità socialmente prescritte e cristallizzate che indirizzavano la vita degli individui in percorsi standardizzati. Una delle possibili conseguenze di questo processo è la solitudine degli individui, forzati a cercare sicurezza, protezione e sostegno nel sistema coppia.

L'individualizzazione è intesa come processo per il quale l'individuo si sgancia dalle forme di vincoli sociali e culturali storicamente determinati; ciò porta l'individuo in uno stato di maggiore libertà ma anche di maggiore incertezza ed insicurezza. Una delle conseguenze dell'individualizzazione è la percezione del fallimento; esso, infatti, risulta essere percepito come fallimento personale ed individuale. «L'individuo che fallisce si caratterizza per avere un deficit di adeguatezza mostrando un'incapacità di usufruire appieno della liber-

tà che gli è stata garantita» (*ibidem*). Il fallimento dell'esperienza coniugale, ad esempio, viene percepito come proprio fallimento e tende a creare narrazioni dispregiative di sé, e la sofferenza data da tale narrazione trova spesso rimedio nella descrizione del partner come carnefice del proprio fallimento.

La relazione di coppia appare quindi come rimedio al dualismo processuale sopraccitato; gli individui difatti fanno in modo che la relazione sentimentale diventi l'unico confine di senso e appiglio relazionale ai quali fare riferimento, Beck (2008) definisce "stabilità riferita alla persona" specificando come tanto più i legami tradizionali perdono importanza e senso, tanto più il legame più prossimo acquisisce importanza, senso e significato.

### **Lo sviluppo della coppia**

Come abbiamo visto, nell'epoca moderna la coppia passa da istituzione a vicenda privata, che i partner sono chiamati costantemente a legittimare. Il venir meno di quei riferimenti esterni che fornivano senso e ancoraggio al legame di coppia ovvero i riti, doveri, obblighi, da un lato, a impegnato i partner a ricreare in sé stessi e nella libertà del loro legame le motivazioni e le ragioni della loro storia comune, dall'altro, ha istituito l'amore come unico fondamento della relazione (Marinello, 2018) Carl Whitaker(1999) afferma che ciò che sta dietro al matrimonio è che siamo individui ai quali manca qualcosa. Ciò che manca nell'individuo viene immaginato, visto e idealizzato nel partner sentimentale, il quale diventa il pezzo mancante per essere completi, e di senso compiuto. «Come suggerisce Carotenuto, siamo affascinati non tanto dall'altro in quanto tale quanto piuttosto dal-

la creazione narrativa che l'altro ha saputo suscitare» (*ibidem*). Il tempo dell'incanto, quindi, è il momento del processo dell'innamoramento, nel quale le storie che si fanno dell'altro sono generate per illuminarlo, e al tempo stesso oscurarlo, difatti non c'è innamoramento senza l'incanto.

Andando avanti nell'innamoramento, e nell'incanto, la persona amata diventa sia fonte di gioia che fonte di paura, anche uno sguardo ha il potere di cambiare una giornata, in meglio o in peggio. A questo punto l'innamorato o accetta di vivere l'amore e di stare nell'insicurezza e nella gioia, o decide di difendersi, rifiutando e rinunciando all'amato, fuggendo dal proprio immaginario e svalutando l'individuo e la persona. Un'altra possibilità per difendersi dall'insicurezza Galimberti (2013) la definisce come "possessione" e "immedesimazione": il primo caso viene definito come un'affermazione di sé così forte da indurre l'annullamento dell'altro; nel secondo caso si va incontro ad un'alienazione del proprio immaginario aderendo alle fantasie dell'altro.

La domanda allora viene spontanea: di chi ci si innamora? Dell'altro o dell'idea che ci si fa dell'altro? A tale domanda, in chiave sistemica si potrebbe rispondere che non ci si innamora *solo* dell'altro, ma anche della relazione che si costruisce insieme all'altro. L'idealizzazione dell'altro, da un punto di vista relazionale, altro non è che l'idealizzazione della relazione che ci coinvolge (Marinello, 2018). Successivamente, nella vita della relazione e della coppia avviene un costante confronto ed integrazione tra l'esperienza della relazione idealizzata e l'esperienza della relazione possibile e reale, che prende forma davan-

ti ai partecipanti. L'architettura immaginaria che gli individui della coppia si erano creati inizia ad incrinarsi per fare spazio alla struttura reale della coppia e delle individualità che la compongono.

L'esperienza del disincanto è un'esperienza dolorosa per il soggetto, il quale vive un'esperienza di perdita di sicurezze e di nuova instabilità. A questo punto la coppia ha una duplice possibilità: la disillusione o la delusione.

La prima possibilità, la disillusione, ha due scenari: gli individui vedendo la soggettività dell'altro decidono di mantenere comunque la relazione e di potersi amare e abitare nelle soggettività reciproche, oppure si separano in modo non conflittuale.

La seconda possibilità, ovvero la delusione, pone l'individuo di fronte a tre scenari possibili: il primo è lo scioglimento della coppia prima ancora di formarsi; il secondo scenario vede la coppia che nega la delusione dovendo assecondare l'idea di coppia armoniosa e solidale presente nell'immaginario creato; il terzo scenario pone la coppia che decide di permanere in uno stato di crisi, gestendo il dolore della disillusione attraverso il rancore.

### **Le dinamiche della coppia: la schismogenesi**

Il concetto di schismogenesi è stato introdotto da Bateson nel libro "Naven". Si tratta di un processo di interazioni cumulative, che porta ad una frattura e una differenziazione. Bateson definì la schismogenesi come «processo di differenziazione nelle norme del comportamento individuale risultante da interazioni cumulative tra individui» (Bateson, 2022). La somma delle interazioni può portare ad un cambiamento nelle norme del

comportamento individuale.

Il termine schismogenesi non deve essere utilizzato come concetto causativo o esplicativo di un eventuale separazione conflittuale, ma potrebbe consentire di operare un confronto tra ciò che accade nella separazione conflittuale e ciò che può essere chiamato conflitto (Marinello, 2018). Si distinguono due tipologie di schismogenesi: simmetrica e complementare.

La schismogenesi simmetrica, è un processo ricorsivo che tende ad auto-innescarsi continuamente, aumentando il rischio di fine dolorosa. Nei matrimoni la schismogenesi simmetrica inizia nel momento della separazione, l'accumulo di memorie difensive è un primo avvento dell'inesco di uno dei soggetti (*ibidem*). La dinamica schismogenica avviene con l'aiuto di esterni, che prendono il ruolo di "mercenari", che combatteranno in loro vece, con il fine di screditare l'altro di fronte al Giudice.

Successivamente i due ex coniugi si scontrano sul livello delle competenze genitoriali, screditando l'ex coniuge sulle competenze genitoriali. Come si è appurato precedentemente, screditare l'altro sul piano genitoriale comporta un alto livello di frustrazione, rabbia e stress, che porta l'individuo a rispondere con un rispettivo screditamento della stessa sfera di competenze.

In una separazione conflittuale, la mediazione familiare si trova nella situazione in cui il mediatore si "deve adoperare affinché i genitori, nella fase di riorganizzazione delle relazioni familiari a seguito della cessazione del rapporto di coppia, raggiungano in prima persona accordi direttamente negoziati rispetto a bisogni e interessi da loro stessi definiti, con particolare attenzione ai figli e al fine del

mantenimento della comune responsabilità genitoriale”, e gli ex-coniugi spingono per la delegittimazione dell’altro. La situazione consiste nel doppio paradosso nel quale i due ex coniugi dovrebbero avere a cuore il benessere del figlio al di sopra dei propri desideri di “vincere” la battaglia contro l’altro; e perché la scelta di separarsi implica la scelta di non avere più nulla a che fare con l’altro, il che implica anche lo scioglimento della relazione genitoriale oltre che coniugale.

La schismogenesi complementare presenta dei comportamenti non competitivi tra chi è nella relazione, generalmente si verifica in un tipo di relazione caratterizzato dalla presenza di una posizione di potere relativa a uno dei due individui nella relazione. Difatti ogni volta che un individuo attua una certa azione, l’altro reagisce rispondendo sempre nello stesso modo.

Le dinamiche di schismogenesi complementare sono particolarmente frequenti nei casi di maltrattamento fisico o psicologico e nei casi di violenza di genere. Nei casi di violenza domestica, ad esempio, uno dei due componenti della coppia, molto più spesso l’uomo, essendo in una condizione di gelosia patologica nei confronti della moglie o della compagna sviluppa pensieri ossessivi riguardo eventuali storie extraconiugali, ed inizia ad esercitare un controllo rigido dei movimenti della stessa; l’eventualità che la donna cerchi di liberarsi da tale controllo viene vissuta dall’uomo come conferma dei suoi pensieri e quindi di tradimento, ai quali seguono azioni di violenza. La donna lentamente inizia ad avere dei comportamenti complementari di *etero-rassicurazione* e *auto-protezione*, non cercando più di uscire dal controllo del compagno o marito,

ad esempio non uscendo più di casa se non accompagnata. La donna viene portata ad un sempre più totale isolamento, che viene ritenuto dall’uomo l’unico stato in cui la donna non può tradirlo. Spesso la vittima di questa dinamica risulta complicata da slegare dal vincolo violento, in quanto essendo parte del sistema coppia, continua a fare un’attribuzione di senso agli eventi che le accadono, giustificando l’uomo e identificandosi con esso, condividendo emozioni e schemi di pensiero, arrivando a criticarsi e punirsi in modo autonomo per ciò che ha fatto o pensato.

Un intervento esterno determina solitamente una separazione della coppia, con l’obiettivo di mettere in sicurezza la vittima, molto più spesso la donna, ed eventuali figli presso strutture protette. Le vittime soggette a questa particolare dinamica schismogenetica, allontanandosi dal partner, vanno incontro al rischio di perdita di senso della propria vita.

### **Ridondanze It takes two e terapia di coppia**

Successivamente a tutta questa disamina teorica sulla coppia prima e sulle terapie di coppia dopo, si possono osservare gli avvenimenti all’interno del videogioco con un’altra lente, tecnica e clinica. Già dalla prima scena video, è evidente come i due coniugi in fase di separazione attuino dei comportamenti svalutanti. Vi sono numerose interazioni nelle quali i due genitori si accusano e criticano a vicenda sulle questioni e sugli eventi che gli accadono. In particolare, si nota come inizialmente vi sia una dinamica schismogenetica complementare nella quale la moglie continua a dare la colpa al marito per ciò che accade ed è accaduto, ed il ma-

rito applica un comportamento passivo nel quale si “vittimizza”, causando una risposta sempre più forte da parte della moglie.

Durante il videogioco sono presenti delle scene (*cut scene*) nelle quali si vede la figlia Rose che tenta di entrare in contatto con i genitori, i quali non possono rispondere in alcun modo essendo bloccati all'interno delle due bambole. La mancanza di possibilità di risposta dei genitori è un chiaro parallelismo sul fatto che durante queste dinamiche, i due coniugi si focalizzano principalmente sulle loro problematiche, lasciando la figlia da parte, ignorandola e non dandole importanza. Un passaggio fondamentale di questa parte avviene quando i genitori, pensando che le lacrime della figlia possano invertire l'incantesimo, rompono il giocattolo preferito della figlia, facendola piangere, ma queste lacrime non sortiscono l'effetto sperato; altro chiaro esempio di come in queste dinamiche viene posto in secondo piano il benessere della figlia o figlio a scapito della “salvezza” dei genitori.

Infine, inizia la parte di “terapia di coppia” eseguita dal personaggio Dr. Hakim, il quale con la semplice esposizione della parola “tempo”, esegue una differenziazione del costrutto, facendo emergere come il marito si sentisse trascurato. Egli afferma “lei non è mai a casa”, e la moglie reagisce attaccandolo, dicendo che “lei lavora per tutta la famiglia” e “lui non ha senso del tempo”. Una dinamica molto interessante che si può osservare in questa parte è come i due coniugi si scontrino costantemente in presenza del “terapeuta”, per poi parlare con calma nel momento in cui debbano andare avanti nella loro avventura. Difatti, subito dopo la parte di terapia sul tempo, i due genitori si trovano

solli, e vi è uno scambio molto interessante nel quale la moglie chiede al marito “ehi, tu sei d'accordo con lui?!” ed il marito afferma “sì, non sei mai a casa”, e la moglie risponde con toni ben diversi rispetto a prima “Cody, credi davvero che io SCELGA di stare lontano da casa?”, “ non è una mia scelta, se dovessi perdere il lavoro perderemmo tutto”, al che il marito le risponde “ma se non ci sei mai, ci perderemo noi”; qui i toni cambiano notevolmente, il tono di voce si abbassa e i ritmi calano, sembra un momento di confessione tra i genitori. È il momento in cui entrambi entrano in contatto con le proprie emozioni e con le emozioni dell'altro.

La parte di “terapia di coppia” continua con una sezione in cui il Dr. Hakim insiste sul concetto di attrazione, vicinanza e complementarità, dividendo una calamita in due poli, dando un polo ciascuno, e portando i due coniugi all'interno della bolla di vetro che la coppia aveva comprato nel luogo dove Cody chiese di sposare May. Tutto il livello ripercorre il viaggio che fecero in montagna, terminando nel luogo della proposta, in cui i due coniugi ricordano quel momento, focalizzandosi sulle emozioni che provavano all'epoca, il nervosismo, l'amore e il coraggio. Ciò porta la coppia ad avvicinarsi molto alle emozioni che provavano all'epoca, emozioni che una volta provate comunque non possono essere cancellate. Dopodiché il Dr. Hakim, si focalizza sulle passioni dei due coniugi, che entrambi hanno abbandonato. Quest'ultima parte inizia con l'impegno dei due coniugi a risistemare la serra che Cody ha abbandonato perché non si è sentito supportato dalla moglie in questa passione. La parte della passione di Cody si conclude con una riflessione di Cody e con

l'impersonificazione della serra; lui dice "i partner dovrebbero supportarsi, come avrei potuto continuare se lei non credeva in me?" e la serra gli risponde "nessuno può toglierti i tuoi sogni, eccetto te, tutto dipende da te". In questa parte possiamo vedere come i personaggi del gioco stiano cercando di ritrovare l'individualizzazione di sé stessi; di come oltre ad essere una coppia con le dinamiche di coppia, siano anche due singoli individui con passioni ed interessi che non devono essere abbandonati o accantonati. In seguito il gioco si sposta sulla passione di May, il canto. In questa fase vi è una conversazione tra il Dr. Hakim e May dove lei è particolarmente nervosa e dice tra sé e sé nel camerino "non posso farcela", Dr. Hakim le risponde "May, non deve essere perfetto", lei gli risponde "sì che deve esserlo, se non lo dovesse essere deluderei", al che il Dr. Hakim termina la conversazione affermando "basta che canti con il cuore, nessuno è nato per essere perfetto, tu sei nata per essere te". In questa conversazione si può vedere come May sia vittima delle aspettative degli altri, e di come lei senta di dover essere sempre perfetta, nelle sue passioni, nel lavoro e nella famiglia. Quest'ultima parte del videogioco si conclude con l'avvicinamento della coppia che raggiunge il suo apice con un bacio, e con il Dr. Hakim che afferma che l'amore cura ogni cosa.

Il videogioco, quindi, termina con i due genitori che si risvegliano nei loro corpi e vanno a cercare la figlia, che nel frattempo era scappata ritenendo di essere lei la causa della separazione dei genitori. In questa dinamica si denota come spesso i figli vengano triangolati con i genitori, quando avviene un'alienazione genitoriale oppure quando, come in

questo caso, i figli non riescono a capire ciò che sta accadendo, e finiscono per darsi la colpa di ciò che accade ai genitori.

## Conclusioni

È incredibile come un videogioco classificato Pegi 12 (Pan European Game Information, ovvero una classificazione dell'età minima suggerita per giocare ad un videogioco), sia così pieno di significati. IT TAKES TWO risulta essere un videogioco che trasmette un messaggio diverso a seconda dell'età del videogiocatore: un bambino, ad esempio, oltre a divertirsi, riceverà il messaggio che l'amore vince; mentre un adulto che gioca arriverà ad un messaggio diverso, avrà anche la capacità di interpretare il filmato finale in modo "corretto"; difatti nell'ultimo filmato la figlia, ritrovata alla fermata del bus, chiede ai genitori se adesso va tutto bene, se non si separano più e se sono tornati amici, ma i genitori dopo uno sguardo d'intesa rispondono che qualsiasi cosa accada loro saranno sempre uniti per la figlia, mantenendo comunque aperta la possibilità della separazione, ma con dinamiche molto diverse e con un occhio di riguardo verso il benessere della figlia.

Questo videogioco risulta avere una tale forza da spingere un individuo ad un apprendimento di secondo livello, o "deuteroapprendimento" (Bateson, 1977). Chi scrive ha chiesto a molte persone che hanno giocato a questo gioco, non abbastanza da farci uno studio scientifico o una statistica valida, cosa hanno provato durante e una volta finito il gioco, e le risposte sono state principalmente riflessive, ovvero il videogioco ha provocato in loro dei momenti di riflessione sulle loro stesse relazioni, tanto da portare a

dei cambiamenti di comportamento verso i partner, come la capacità di andare incontro alle voglie e passioni del partner. Le persone che hanno risposto a questa domanda non hanno nessun tipo di strumento tecnico o una preparazione teorica alla base, e ciò ha portato chi scrive a pensare alla capacità di questo videogioco e dei videogiochi in generale.

Questa breve riflessione porta in modo naturale a pensare: in quanti ambienti e aspetti della nostra vita siamo soggetti a possibilità di deuter apprendimento? I videogiochi, e questo ne è un esempio, possono essere messaggeri o portatori di tale apprendimento? Si potrebbe inserire il "videogioco", in senso generico, all'interno delle terapie? In che modo?

## Bibliografia

- Balestrieri, M. F., (2019) *Metafore videoludiche in psicoterapia: rinarrarsi con i videogiochi.*, in Cambia-Menti, IDIPSI, Parma.
- Bateson, G., (1977) *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano.
- Bateson, G., (2022) *Naven*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Beck, U., (2008), *Il normale caos dell'amore*, Bollati Boringhieri Editore, Torino.
- Caillé, P. (2007) *Uno e uno fanno tre*, Armando Editore, Roma.
- Canevaro, A. (1999) "*nec sine te nec tecum vivere possum*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Cigoli, V. (1999) "*il patto infranto*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- De Bernat, R. Francini, G. Mazzei, D. Pappalardo, L. "*Quando la coppia finisce, la famiglia può continuare?*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Elkaim, M. (1999) "*terapia di coppia sistema terapeutico e risonanza*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Framo, L. J. (1996) *Terapia intergenerazionale. Un modello di lavoro con la famiglia d'origine*, Cortina Raffaello, Milano.
- Framo, L. J. (1999) "*un approccio intergenerazionale alla terapia di coppia, alla terapia familiare e a quella individuale*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Galimberti, U., (2013) *Le cose dell'amore*, Feltrinelli, Milano.
- Marinelli, R. Sacchelli, D. (1999) "*separazioni conflittuali*" Edra, Milano
- Satir, V. (1999) "*il cambiamento della coppia*" in in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Scabini, E. Greco, O. (1999) "*La transizione alla genitorialità*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Schnarch, D. (1999) "*La passione nel matrimonio*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Schnarch, D. (2001) *Passione nel matrimonio*, Cortina Raffaello, Milano.
- Spence, J. (1988). *The use of computer arcade games in behaviour management. Maladjustment and Therapeutic Education*, 6(1), 64-68.
- Walsh, F. (1999) "*Coppie sane e coppie disfunzionali, quali differenza?*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Whitaker, C. A. (1999) "*Le funzioni del matrimonio*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore
- Willi, J. (1999) "*La tecnica della differenziazione del costruito nella terapia di coppia*" in "*La crisi di coppia*" Andolfi, M. Milano, Cortina Editore

# Verso un'ecologia digitale Metalogo 3.0 “Perché i ciechi”?

*Claudia Bottaro*<sup>9</sup>

## **Sommario**

L'autrice tratta il concetto Batesoniano di ecologia della mente, come base teorica della riflessione sul concetto di ecologia digitale. In un periodo storico in cui la tecnologia e il digitale sono diventati possibili e inevitabili grazie a processi molteplici, dalle possibilità di navigazione ed esplorazione del web costantemente in espansione, alle opportunità “infinite” di comunicazione tra macchine, fino ad arrivare all'intelligenza artificiale, in cui vi è l'obiettivo di rendere una macchina potenzialmente “pensante”. Il frastuono sordo prodotto dal digitale ha la necessità, secondo l'autrice, di rendersi “ecologico” trasformando le contraddizioni di cui esso si nutre in possibilità. Secondo l'immagine popolare della scienza tutto è, per principio, prevedibile e controllabile, ma se questo non succedesse, un lieve aumento della conoscenza e soprattutto della tecnologia ci permetterebbe di prevedere e controllare le variabili ribelli. Ma cosa potrebbe succedere, se la tecnologia diventasse essa stessa una variabile ribelle? Considerando l'impossibilità di separare il contesto e l'ambiente, da colui che lo osserva, come può l'uomo co-costruire variabili significative integrando nel suo inter-sistema il concetto di macchina pensante? La finalità cosciente e la pretesa dell'essere umano di poter gestire e controllare l'ambiente tecnologico nel quale siamo immersi, può rappresentare l'origine della crisi ecologica? Le riflessioni dell'autrice saranno esposte in un Metalogo 3.0 intitolato “Perché i ciechi?”

## **Parole chiave**

Bateson, ecologia digitale, macchina pensante, metalogo, relazione, finalità cosciente

## **Abstract**

The author discusses the Batesonian concept of ecology of mind as the theoretical basis for reflection on the concept of digital ecology. At a time in history when technology and the digital have become possible and inevitable through multiple processes, from the possibilities of browsing and exploring of the constantly expanding web to the “endless” opportunities

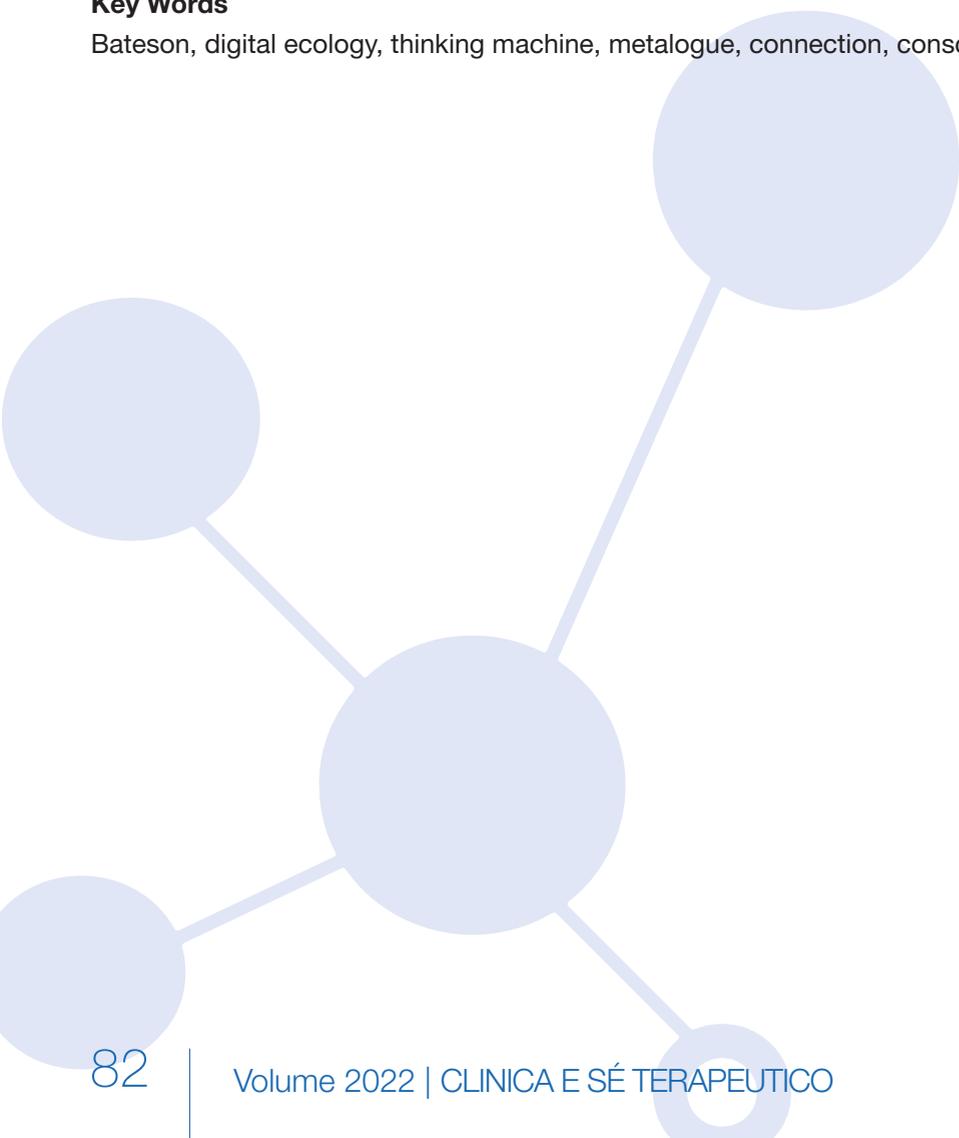
---

<sup>9</sup> Dott.ssa Claudia Bottaro, specializzanda I anno scuola di specializzazione IDIPSI, E-MAIL: claudietta31@hotmail.it

for communication between machines, to artificial intelligence, in which there is the goal of making a machine potentially “thinking. “The dull din produced by the digital needs, according to the author, to make itself “ecological” by transforming the contradictions, it feeds on, into possibilities. According to the popular image of science everything is, in principle, predictable and controllable, but if this does not happen, a slight increase in knowledge and especially technology would enable us to predict and control the rebellious variables. But what could happen if technology itself became a variable rebel? Considering the impossibility of separating the context and the environment from the one who observes it, how can humans co-construct meaningful variables by integrating into their inter-system the concept of a thinking machine? The conscious purpose and claim of human beings to be able to manage and control the technological environment in which we are immersed can represent the origin of the ecological crisis? the author’s reflections will be presented in a Metalogue 3.0 entitled Why the Blind?

### **Key Words**

Bateson, digital ecology, thinking machine, metalogue, connection, conscious purpose



## **L'ecologia della mente e l'ecologia digitale**

*“Vivere in un mondo di idee vuol dire essere vivi” (G. Bateson)*

Ciò che intende Bateson per ecologia è un nuovo modo di pensare alla relazione/connessione tra uomo e natura, alle relazioni che intercorrono nella comunicazione, a quell'idea incessante di potenza auto generativa *“di danza tra parti interagenti”*, costituita da livelli organizzativi reciprocamente indipendenti. Approcciarsi all'ecologia della mente era per B. rendersi consapevoli del nostro esser parte in ogni istante, di un invisibile e più vasto tessuto dinamico di relazioni, tra umani e con gli altri viventi. Un tessuto vivente ripensato in termini di processo mentale, e viceversa. L'analogia tra il mondo della mente e il complesso dei viventi, tra il processo dell'apprendimento e i meccanismi biologico-evolutivi della mente è un nuovo modo di pensare la natura dell'ordine e dell'organizzazione nei sistemi viventi propria dell'ecologia della mente. La mente può essere considerata come un processo ecologico simile a quello attivato da un individuo che abbattendo un albero con un'ascia, deve correggere ogni colpo a seconda dell'intaccatura lasciata dal colpo precedente. Il complesso *“albero-occhi-cervello-muscoli-ascia-colpo-albero”* si configura come un sistema totale che ha le stesse caratteristiche del processo mentale. L'informazione /conoscenza è possibile solo attraverso l'interazione del soggetto con il suo contesto ambientale. Affinché tutto ciò sia possibile secondo B. la mente deve operare sulla

base di *“differenze”*. Tale differenza non sta nelle cose, ma nelle connessioni/relazioni tra le cose. Com'è possibile oggi pensare e ri-pensare, secondo un approccio ecologico alla connessione esistente tra uomo e nuove tecnologie di cui l'intelligenza artificiale è solo un punto di arrivo/partenza. *“David, fermati. Fermati, ti prego. Fermati... David, la mia mente se ne va... lo sento, lo sento”* .... Era il 1968 quando uscì Odissea nello spazio 2001, erano gli anni delle grandi imprese planetarie, delle rivoluzioni socioculturali e del cambiamento a livello globale, in cui l'uomo e le macchine diventano i protagonisti. Dai calcolatori *“preistorici”* della Seconda guerra mondiale, deputati alla codifica di informazioni e comunicazioni segrete, si è passati all'allungaggio, in cui l'uomo poté arrivare dove nessuno prima si era mai spinto. Odissea nello spazio 2001 anticipa i tempi, immaginando la sventurata fine di Hal 9000, il supercomputer di bordo della navicella spaziale, che riusciva persino a cantare le filastrocche. Hal 9000 è dotato di un'intelligenza artificiale evolutissima, che gli consente di riprodurre tutte le attività della mente umana in modo molto più veloce e sicuro, di parlare con una voce quasi del tutto umana, di avere percezioni sensoriali ed esperienze emotive completamente umane e di governare l'astronave per la missione spaziale (anche senza equipaggio), dialogando con gli astronauti e soprattutto tenendo sotto il suo controllo ogni singolo aspetto della missione. L'iconico monolite è un elemento misterioso che non ha spiegazione *“un significativo senza significato”* che viene ritrovato misteriosamente e che causa la scena di memorabile memoria in cui l'uomo rea-

lizzatosi nella storia, “torna” all’origine della sua evoluzione, nel mito dell’eterno ritorno, in una sorta di circolarità dinamica e armonica di ritorni e ricongiungimenti. Il primate, pacifico fino a quel momento, con l’influsso del monolite, comprende che l’osso si può impugnare, iniziando a scagliarlo contro altri resti animali come fosse un’arma, come guidato da impulsi primordiali celati fino a quel momento. L’osso viene poi innalzato al cielo, che si trasformerà metaforicamente nell’astronave Discovery, partendo verso lo spazio milioni di anni dopo. La storia dell’evoluzione che parte dal primate alla navicella spaziale, rappresenta in chiave sistemica, la relazione che intercorre tra il mondo delle idee primitive, al mondo delle idee più prettamente “evolute”. Ma questo mondo di idee evolute è davvero così evoluto? Il punto di partenza sembrano essere le idee “primitive” in cui la relazione primate/osso sembra essere un aggregato di idee tipiche del concetto di “mente” Batesoniana che racchiude in sé il pensiero ecologico delle idee. Probabilmente lo stesso concetto evolucionistico è un aggregato di idee, in cui la relazione che intercorre tra di loro ha posto le basi per ciò che Bateson definisce “mappa” ed è inevitabile che questo tipo di comunicazione tra idee possa essere indipendente dall’evoluzione di idee al tempo zero. Una migliore esposizione del fenomeno digitale potrebbe scaturire da una descrizione della relazione che intercorre tra l’oggetto studiato e ciò che gli è pertinente e non da ciò che la cosa costituisce in sé. Consideriamo l’intelligenza artificiale come qualcosa che mette in relazione il modo in cui pensiamo ad essa. La macchina pensante o l’intelligenza artificiale

è il frutto di una società che si evolve in cui vi è la contaminazione di reti relazionali tra attori di diverso genere. Tecnologia e società si modellano e si costituiscono reciprocamente, in una circolarità dinamica causale. Ma vi è probabilmente un requisito nell’intelligenza artificiale, ed è possibile che esso sia “la finalità cosciente”, tanto cara a Bateson, in cui la macchina pensante esegue un breve cammino logico per ottenere ciò che desidera. Questa tipologia di finalità è sempre stata una caratteristica dell’uomo in tutte le sue dimensioni siano esse sociali, relazioni o politiche, trascurando e commettendo l’errore di pensare in modo finalizzato alla natura sistemica del mondo, agendo secondo quanto pensava fosse sensato, dimenticando che il tutto è in relazione e la relazione è parte del tutto

### **Metologo 3.0**

*Perché i ciechi?*

**Figlia.** Papà perché i ciechi sono ciechi?

**Papà.** Sembra un gioco di parole, cosa intendi dire?

**F.** Perché i ciechi non ci vedono?

**P.** Bhé ci sono tanti motivi per i quali le persone cieche non vedono, possono non vedere dalla nascita, può succedere che perdano la vista durante la loro vita o capita altrettanto spesso che si sia ciechi pur avendo la vista.

**F.** Che cosa mi vuoi dire quando dici che si è ciechi pur avendo la vista?

**P.** Hai ragione, mi spiego meglio. Capita a volte che noi esseri umani siamo incapaci o riusciamo bene a camuffare, di vedere con la vista, con la mente, con il cuore, insomma non vediamo nonostante possediamo due occhi ben collegati al nostro nervo ottico,

attraverso cui passano gli impulsi elettrici che vengono poi trasmessi al cervello, così pare che sia. Siamo ciechi di fronte a tante cose....

**F.** Allora anche io e anche tu potremmo essere ciechi

**P.** Certo, chissà quante volte lo siamo stati, e chissà in quante altrettante situazioni.

**F.** Quindi non bastano gli occhi per poter vedere?

**P.** Facciamo una prova, chiudiamo gli occhi e mettiamo le nostre mani sospese le une sulle altre. Cosa vedi?

**F.** Non vedo niente, solo buio, ho gli occhi chiusi. Tu che vedi?

**P.** Io vedo tante cose, sento tanti rumori, percepisco il calore delle tue mani, il mio olfatto è incuriosito da un odore di lavanda che proviene dai tuoi vestiti e mentre parlo sento il gusto della caramella al caffè che ho mangiato prima.

**F.** È difficile restare a lungo con gli occhi chiusi, come se ci fosse qualcosa di innaturale in questa cosa che sto facendo con te, come se il mio cervello sapesse che io ci vedo e mi stia urlando” apri gli occhi, apri”. Ma io voglio provare ancora a capire come si fa a vedere ad occhi chiusi.

**P.** Sono commosso...

**F.** Dai papà non scherzare

**P.** Tu dici che tenere gli occhi aperti e vedere sia naturale ma diventa innaturale nel momento in cui chiudi gli occhi e non vedi più giusto?

**F.** Sì, giusto

**P.** Ogni esperienza è soggettiva, è il nostro cervello a costruire immagini che noi crediamo di percepire. Ogni percezione conscia ha le caratteristiche di un'immagine. Ti ricordi

quella volta in cui improvvisammo un ballo insieme e ti pestai un piede? E mi dicesti tra l'altro, di non saper muovere bene i miei piedi? Ecco, quello che hai sperimentato non è il mio pestarti il piede, ma l'immagine che tu ti sei fatta del mio pestarti il piede, ricostruita sulla base di segnali neurali che raggiungono il tuo cervello in un momento successivo al contatto con il tuo piede con il mio.

**F.** Quindi mi stai dicendo che chiudendo gli occhi e non vedendo quello che vedo ciò risulta più reale di quando ho gli occhi aperti? Perché se tutto ciò che vedo e percepisco è frutto della mia esperienza con il mondo e che magari tu non vedi quello che vedo io pur vedendo, allora chi non vede davvero perché non ha l'uso degli occhi come percepisce il mondo reale?

**P.** Non so se ti dicono qualcosa questi nomi Ray Charles, Stevie Wonder, Jeff Healy, e tanti altri artisti, sono riusciti a rendere visibile e comunicarlo attraverso l'arte ciò che loro non vedono, ma percepiscono. Penso che il genio di questi artisti derivi dalla loro mente, dalle loro idee, dalla relazione tra le idee e trovo grandioso che sia più naturale di quanto si possa pensare.

**F.** Ti ricordi quando parlammo della talpa cieca che sta sulle Alpi? Quando mi dicesti che costruiva tunnel sotterranei migliori di quelli che abbiamo noi in Sicilia?

**P.** Certo che mi ricordo.

**F.** Quindi anche la talpa è potenzialmente incosciente del non poter vedere, ma cosciente del fatto che si relaziona in modo perfetto nel suo ambiente naturale, che riesce a cacciare il cibo senza vederlo, ma solo servendosi del suo olfatto grandioso, che riesce a farsi strada e scavare tunnel lunghissimi sot-

toterra. È anche lei un'artista a modo suo, però non è umana.

**P.** La natura e l'evoluzione rappresentano l'arte per eccellenza. L'animale è riuscito ad integrare le altre parti della mente, a connettere strutture altamente evolute. Ma riguardo alla riflessione di ciò che sia cosciente e incosciente, bisognerebbe prima chiarire il significato di queste due parole. Sotto il profilo dell'adattamento ha senso presentare alla coscienza solo le immagini, senza spreco di attività psicologica. Ma non esiste alcuna chiara ragione fondamentale per cui si debbano usare proprio le immagini o si debba essere consapevoli delle fasi dei nostri processi mentali.

**F.** Papà mi stai confondendo.

**P.** Si è vero e mi fa piacere. Provo a spiegarmi meglio. Quando un essere umano deve operare in un contesto tra due macchine, è vantaggioso che esse gli forniscano le loro informazioni sotto forma di immagini. La nostra non consapevolezza dei nostri processi mentali è forse un bene, in quanto siamo liberi di "credere" a ciò che dicono i nostri sensi. Potrebbe essere scomodo dubitare continuamente della validità dei messaggi mandati da essi.

**F.** Aspetta papà, ma lo senti questo rumore? Sembra una di quelle girandole colorate che vanno velocissime ogni volta che soffia il vento...

**P.** Riesco a "vederlo" conosco bene questo rumore, è la ventola del computer che mi avverte di essere un po' sofferente.

**F.** Com'è possibile che una macchina ti dica queste cose? Mica un computer può soffrire.

**P.** Probabilmente no, ma ci sono macchine capaci di fare tante cose, di simulare il com-

portamento umano, di separare la mente dalla natura, di controllare l'ambiente circostante. Sai che la prima macchina venne utilizzata per cifrare e decifrare i messaggi nella Seconda guerra mondiale, era una macchina elettromeccanica che in seguito venne chiamata "enigma"

**F.** Tu sei un enigma per me papà

**P.** Grazie, però poi enigma fu decifrata da un grande matematico che si chiamava Alan Turing. In seguito, fu la volta di un gigantesco computer completamente elettronico, un calcolatore grande quanto una stanza, che assorbiva talmente tanta energia da provocare un blackout. È anche questa una storia dell'evoluzione, in cui gli uomini di scienza si sono misurati decenni dopo decenni, in grandi opere meccaniche, ingegneristiche, matematiche. La tecnologia dagli anni 60 venne inserita in ogni campo possibile, arrivava dove l'uomo non poteva. Si passò dall'averne una stanza per un computer, ad un computer per ogni stanza. La relazione dell'uomo con la macchina prendeva anch'essa le sembianze di un calcolatore.

**F.** Quindi era una relazione non buona.

**P.** La scienza, come l'arte, la religione, il commercio, la guerra e anche il sonno si basano su presupposti. Per esempio, chi milita in un partito politico o in un movimento religioso sente l'importanza dei presupposti; ma è tuttavia la consapevolezza dei presupposti che garantisce il dialogo e il dialogo favorisce la crescita, la coevoluzione e la saggezza (qualità in noi assai rara) di riconoscere qualche volta gli errori. Ma chi studia le scienze e le tecnologie è spesso convinto di poter fare a meno di conoscere i presupposti. Eppure, per giudicare una te-

oria non abbiamo altra strada che risalire ai suoi fondamenti, uno scrittore di libri scientifici conosce certamente i presupposti delle scienze di cui parla questo però, non basta, soprattutto è necessario che il lettore di testi scientifici conosca i presupposti di chi scrive. Diviene buona se tale relazione conosce i suoi presupposti, altrimenti rimane una relazione finalizzata ad uno scopo.

**F.** E qual è lo scopo della relazione tra tecnologia e uomo?

**P.** Questa è una buona domanda. Noi studiamo le nostre azioni sul mondo, ma questo mondo, non studia i suoi processi. Noi costruiamo macchine finalizzate a uno scopo che è esterno alle macchine, ma una macchina vivente nel processo inconscio del suo apprendere, nel mettere in atto strategie auto cicatrizzanti, nel modificarsi insieme alle creature con cui co evolve, non ha altro scopo se non la sua stessa organizzazione. L'evoluzione, l'apprendimento e quindi il pensiero, sono in natura processi privi di finalità cosciente. In quanto natura, tutti gli esseri umani sono predisposti a pensare come pensa la natura, tuttavia, noi ci siamo specializzati nel trarre vantaggio dalla nostra naturale predisposizione a manipolare il mondo esterno. L'errore e il pericolo non sono quindi nella manipolazione in quanto tale, ma nella coscienza che finalizza la manipolazione.

**F.** Papà, quindi, sarebbe più semplice pensare ad un mondo senza tecnologia e senza macchine pensanti.

**P.** Certo sarebbe come pensare di chiedere ad un cieco di non sentire.

## Conclusioni

Nel linguaggio occidentale comune, il termine "ecologia", riporta al concetto di natura o addirittura "naturale", come insieme di leggi che governano il mondo dei viventi. Per lo stesso motivo il termine "mente" riporta a pensare che esista qualcosa, in qualche parte del corpo, per esempio nella scatola cranica, come sede delle funzioni superiori del cervello.

Ma nell'opera di Gregory Bateson, la parola "ecologia", richiama l'idea auto generativa di "danza di parti interagenti", in cui i diversi livelli organizzativi del nostro pianeta, da quelli più elementari a quelli più sofisticati, compreso il processo tecnologico, si costituiscono a vicenda e sono capaci di auto organizzarsi.

Il visionario Bateson nel saggio "la cibernetica dell'io. Una teoria dell'alcolismo"<sup>10</sup>, paragona al folle proposito dell'alcolista di controllare, vanamente e anzi con esiti sempre più distruttivi, il demone della bottiglia, al controllo e alla manipolazione da parte dell'uomo per via tecnologica e scientifica dell'intero pianeta. L'uomo commette l'errore di pensare finalizzando coscientemente le sue azioni nel mondo, quando in realtà la sua evoluzione è capace di auto regolarsi e auto cicatrizzarsi con processi non finalistici. L'intelligenza artificiale o la tecnologia in generale degli ultimi decenni, ha permesso, forse, a queste proprietà cicatrizzanti di non modificarsi in modo naturale, troppo lente

---

<sup>10</sup> Bateson G. *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 2000, pp.357-388

per il progresso e la smania dell'uomo di poterle controllare. La pretesa della finalità cosciente ha reso l'uomo cieco di fronte all'evoluzione del sistema Mente-Natura, alla connessione virtuosa di danza tra parti interagenti, nella pretesa tracotante di poter rendere una macchina pensante e capace di svolgere in un sistema, tutto ciò che era di priorità del sistema vivente e cioè la relazione. Ciò che la finalità cosciente, ha permesso all'uomo, esso stesso sorgente del potenziale distruttivo, è l'idea e l'assunto di una logica lineare e non circolare, una logica di sistema che procede in direzione opposta al sistema stesso. Probabilmente modificando il nostro agire, e permettendo alla nostra mente di co-costruire saperi nuovi e nuovi

significati fondati sulla mente ecologica, è possibile anche, che si possa trovare e navigare il mare essendo ciechi.

### **Bibliografia**

- Bateson, G. (1977) *Verso un'ecologia della mente*, Milano, Adelphi,
- Bateson, G. (1984) *Mente e natura, un'unità necessaria*, Milano, Adelphi
- Manghi, S. (2004) *La conoscenza ecologica*, Milano, Raffaello Cortina Editore
- Mitchell, M. (2022) *L'intelligenza artificiale. Una guida per esseri umani pensanti*, Torino, Einaudi editore
- Pacchioni, G. (2019) *L'ultimo sapiens. Viaggio al termine della nostra specie*, Bologna, Il Mulino

# LA CONVIVIALITÀ tra cinema e psicologia

Valeria Ferrini<sup>11</sup>

## Sommario

Questo lavoro nasce dalla passione dell'autrice per la convivialità, concetto espresso magistralmente dal regista e scrittore Ferzan Ozpetek. L'idea è che la convivialità all'interno di una famiglia sia un importante indicatore, tra gli altri, del suo modo di funzionare e che sia un elemento attorno al quale si muovono aspetti cruciali della sua esistenza.

Nei momenti condivisi attorno ad una tavola imbandita accadono, infatti, molte cose: lo svelamento di segreti, il rafforzamento di legami, la condivisione di momenti belli e brutti, ci si confronta, si rielabora un lutto, si (ri)definiscono ruoli e tutto questo si interseca al mondo della comunicazione non-verbale, alla quale i partecipanti, seduti uno accanto o di fronte all'altro, non possono sottrarsi.

In quest'elaborato l'autrice intende analizzare alcuni aspetti e temi psicologici legati alla convivialità, traendo spunto dai film e dai libri di Ozpetek. L'idea è che si possa utilizzare la convivialità come una sorta di "oggetto fluttuante" attraverso il quale ottenere più informazioni circa il funzionamento del sistema familiare della persona o delle persone che sono in terapia; in questo contesto l'oggetto fluttuante viene inteso nella sua accezione di "mezzo per espandere il campo terapeutico" (Caillé e Rey, 2005).

## Parole chiave

Convivialità, segreto, comunicazione non-verbale, metafora, oggetti fluttuanti, cibo

## Abstract

This work stems from the author's great passion for conviviality, a concept masterfully expressed by the director and writer Ferzan Ozpetek. The idea is that conviviality, especially within a family, is an important indicator, among others, of the functionality of a system and that it is an element around which crucial aspects of its existence revolve.

In moments shared around a table laden with food, in fact, many things happen: secrets are revealed, bonds are strengthened, beautiful and bad memories are shared, we confront,

---

11 Valeria Ferrini, allieva II anno IDIPSI, [valeria.ferrini@icloud.com](mailto:valeria.ferrini@icloud.com)

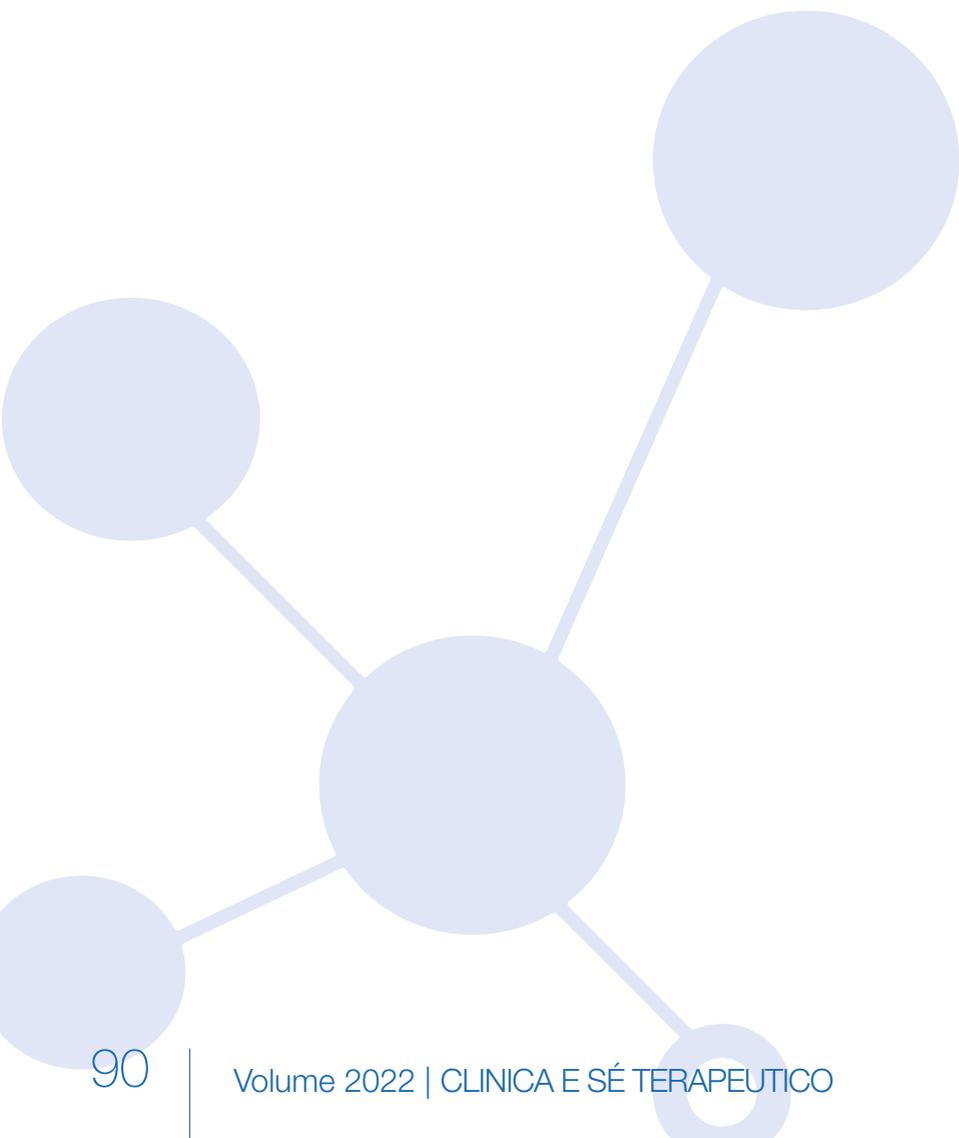
we can rework a mourning, roles can be (re)defined and in addition to all this there is the world of non-verbal communication, which the participants cannot escape, sitting next to or facing each other.

In this paper, the author intends to identify and analyse some of the psychological aspects and themes related to conviviality, drawing inspiration from the films and books of Ferzan Ozpetek.

The idea is that conviviality can be used as a sort of “floating object” through which we can obtain more information about the functioning of the family system of the person or people who are in therapy; in this context the floating object is understood in its meaning as a “means to expand the therapeutic field” (Caillé and Rey, 2005).

### **Keywords**

Conviviality, secret, non-verbal communication, metaphor, floating objects, food opportunities



## **L'evoluzione del concetto di convivialità**

La parola “convivialità” deriva dal latino convivium “banchetto”, derivato di convivere “vivere insieme”, perciò diventa compagno colui con il quale condividiamo un pasto.

La scoperta del fuoco e la possibilità di cucinare i cibi ha determinato la nascita di una nuova occasione di socialità, così, il valore del cibo come mezzo di aggregazione e condivisione si è evoluto nel corso dei secoli accompagnando la storia e l'evoluzione dell'uomo.

Nella mitologia greca è famoso il banchetto organizzato da Zeus per la celebrazione delle nozze di Peleo e Teti, dal quale ebbe avvio la cascata di episodi che portò alla guerra di Troia. La stessa celebre scena dell'Ultima cena rappresenta un episodio conviviale, ricco di significati ed emozioni, che ha assunto un ruolo cruciale nella storia cristiana.

Avvicinandoci più ai nostri giorni, la civiltà contadina è stata sicuramente portatrice di una “cultura della convivialità”: attorno alla tavola imbandita venivano prese decisioni, si educavano i giovani e si scandivano i più importanti momenti della vita contadina (es. vendemmia, trebbiatura).

Nel tempo, quindi, alimentarsi è diventato qualcosa di più di una semplice risposta al bisogno di nutrimento, rappresentando una spinta alla creazione di gruppi; così la ricerca di cibo e la condivisione del pasto hanno via via assunto un significato più complesso, diventando un “pretesto” per riunirsi.

## **Le tavole di Ozpetek**

Sono cresciuta in una famiglia che mi ha sempre trasmesso il gusto dello stare insieme davanti ad un buon piatto. I migliori e più vividi ricordi, con amici e familiari, sono lega-

ti al cibo, alla sua preparazione, ai sapori e gli odori; attorno ad una tavolata imbandita circondata di persone care, ricordo che sono stati dati gli annunci più importanti, sono stati festeggiati eventi, sono state fatte confidenze, si sono accesi dibattiti, si sono consolidati rapporti, sono state condivise preoccupazioni, si sono create nuove dinamiche.

In un'intervista Ozpetek afferma che è con il cibo che si scatenano le emozioni. Secondo lui, la cucina e la tavola sono l'unico posto in cui si è davvero sinceri, un rifugio caldo nel quale ritrovarsi tutti insieme per festeggiare un lieto evento, ricordare un amico scomparso, svelare segreti, cercare supporto, in una sorta di terapia di gruppo. Ozpetek, attraverso immagini e parole, ci insegna che mangiare non è solo una questione di cibo e di preparazione di piatti prelibati; sedersi attorno ad una tavola significa soprattutto alimentarsi di sensazioni ed emozioni.

## **Il segreto al cinema**

Uno dei segreti (in)confessabili presenti in diversi film del regista è sicuramente l'omosessualità, come accade per esempio nei film *Le fate ignoranti* e *Mine vaganti*, dove la sessualità si scopre, non tanto in camera da letto, bensì attorno ad un tavolo durante la condivisione di un pasto; i protagonisti dei suoi film seduti l'uno accanto all'altro in un momento di convivialità e di confronto, finiscono per affrontare e raccontare la verità. In *Mine vaganti* la storia è centrata su Tommaso, figlio di una tipica famiglia pugliese vecchio stampo e proprietaria di un pastificio, che torna nella sua terra con l'intento di rivelare finalmente la sua omosessualità e di dichiarare che nella vita non vuole far

parte dell'azienda di famiglia ma lo scrittore. Al momento del coming-out, proprio durante un'importante cena di famiglia, però, Antonio, il fratello, il primogenito, a capo dell'azienda, gli ruba la scena, dichiarandosi per primo, rimescolando le carte in tavola e dando il via ad una serie di eventi a cascata.

In *Fate ignoranti*, Antonia, donna borghese, scopre che suo marito, appena tragicamente defunto, era in realtà innamorato di Michele, un altro uomo, con il quale lei stessa creerà un profondo rapporto. Le rivelazioni, le loro interazioni e relazioni vengono condivise durante lunghi pranzi domenicali su una terrazza affollata. E così il momento del pasto finisce per smantellare taboo, pregiudizi e ipocrisie. Il segreto dell'omosessualità del marito, Antonia non lo scopre attorno ad un tavolo imbandito, ma è attorno a quel tavolo che snocciola una ad una le sconvolgenti conseguenze di questa scoperta, le diverse sfaccettature della vita parallela del marito, entrando a sua volta a farne parte.

È come se la condivisione del pasto attorno alle tavole di Ozpetek, imponesse una vicinanza più "onesta" e donasse coraggio ai suoi protagonisti per rivelarsi a loro stessi e agli altri.

### **Il segreto in terapia**

Il segreto in ambito clinico è un elemento molto delicato e complesso, capace, con il suo svelamento, di scardinare l'ordine delle cose e di sovvertire la struttura di un sistema. Attorno al segreto si possono organizzare interi sistemi umani, esso è presente in tutte le relazioni tra esseri viventi, da quelle più semplici a quelle più complesse.

In *Mine vaganti*, Antonio, il primogenito, aveva improntato i legami dei suoi primi

trent'anni di vita sulla repressione della sua vera identità sessuale, ottenendo il ruolo di figlio prediletto, a capo dell'azienda di famiglia, ma senza un compagno, che per quanto amato era stato allontanato da lui stesso per non rischiare lo scandalo. Nel momento in cui svela la sua omosessualità avviene lo svelamento e viene sovvertito l'ordine delle cose. I rapporti cambiano, alcuni legami si incrinano, altri si rafforzano, crollano le certezze di un intero sistema familiare, nascono dei tabù e ci si trova ad arrancare per ristabilire un qualche equilibrio, basato su nuove certezze e nuovi legami. Il segreto del singolo, in quanto parte di un sistema, diventa inevitabilmente un segreto del sistema stesso di cui fa parte; secondo Loredano e Angiolari (2021), esso nasce e si alimenta grazie alla presenza di una persona che è in possesso di un'informazione e di una o più persone ignare a cui questa stessa informazione viene occultata. Indipendentemente dalle ragioni per le quali un segreto non viene svelato, secondo gli autori, per comprendere la sua vera natura occorre considerarlo all'interno della relazione che lo sostiene e che si organizza e cambia sulla base del segreto stesso. Esso assume così le caratteristiche di un fenomeno "spiccatamente relazionale" che può essere compreso solo attraverso una profonda conoscenza delle dinamiche relazionali tra due o più persone.

Spesso si pensa che il segreto debba essere svelato, come se si dovesse restituire giustizia alla parte lesa, a cui il segreto è stato nascosto. Tuttavia il lavoro con il segreto, in terapia, implica un delicato equilibrio tra la sua conoscenza e la sua preservazione e una spiccata capacità del terapeuta di sostare nell'incertezza. Dal momento che il segreto coinvolge la

relazione, compresa quella terapeutica, l'attenzione, secondo Loredano e Angiolari (2021), dovrebbe essere posta non tanto sulla conoscenza del contenuto o sulla sua rivelazione ad ogni costo, quanto sugli effetti che esso determina sulla relazione stessa.

In tal senso non è tanto importante che Antonio sia omosessuale e lo tenga segreto oppure lo riveli al mondo, ma ciò che conta è quanto su questo segreto si siano strutturate e organizzate tutte le sue relazioni familiari, amicali e lavorative e quanto il suo svelamento le abbia completamente sovvertite, con effetti solo in parte prevedibili.

### **La comunicazione non verbale**

L'essere umano ha due principali modi per comunicare, mediante immagini e mediante parole, che la scuola di Palo Alto collega rispettivamente ai concetti di analogico e numerico; secondo il quarto assioma della comunicazione gli esseri umani comunicano attraverso entrambi i linguaggi. In particolare la comunicazione analogica riguarda ogni comunicazione non verbale, che coinvolge anche la prossemica e che include gesti, espressioni del viso, posture, movimenti del corpo nello spazio in generale, ma anche inflessioni della voce, sequenza, ritmo e cadenza delle parole stesse, insomma ogni espressione non verbale di cui l'organismo è capace; inoltre ci sono segni di comunicazione presenti in ogni contesto in cui ha luogo un'interazione, che troppo spesso vengono trascurati (Watzlawick et al., 1971). Il concetto di comunicazione non verbale è un elemento intrinseco del tema centrale della mia tesina, ossia, la convivialità, infatti la scelta del posto in cui sedersi a tavola,

sebbene sembri un gesto quotidiano comune e automatico, rivela molto di noi e dei rapporti che abbiamo con gli altri e del ruolo che abbiamo all'interno del sistema. Ad alcuni piace occupare sempre una certa posizione, altri invece si posizionano in modo diverso in base alle persone presenti e ai rapporti che hanno con esse.

La psicologia ambientale spiega come la scelta e l'utilizzo dello spazio personale da parte degli individui, anche a tavola, non cambia le proprie regole, le quali si basano su criteri tra i quali l'utilità, la praticità, la piacevolezza; quindi anche al momento di prendere posto attorno ad una tavola imbandita saremo guidati da una serie di fattori di cui non sempre si è consapevoli. Il posto in cui ci si siede, insomma, non è casuale.

La posizione frontale mette in gioco un confronto diretto e predispone maggiormente al contatto visivo; adatta ai casi in cui si preferisce mantenere distanza sociale, ma allo stesso tempo si è interessati dalla persona. La posizione obliqua permette di mantenere le distanze perché limita il numero dei contatti visivi. La disposizione fianco a fianco a tavola è generalmente indicativa di un rapporto già definito, di un maggior grado di conoscenza, complicità e vicinanza (Pecori, 2019).

Andare a vedere come si organizzano le famiglie nel momento dei pasti, quindi, ci permette di ottenere molte informazioni sul sistema. Capire dove le famiglie mangiano, quando, con chi e come si dispongono attorno al tavolo, ci può dire qualcosa sui loro legami interni, sul loro modo di vivere insieme, di educarsi reciprocamente, di costruire vicinanza, etica e affetti piuttosto che distanze e incomprensioni. A casa mia ognuno ha sempre avuto la pro-

pria postazione attorno al tavolo e solo l'arrivo di fidanzati e nipoti ha scardinato l'ordine delle cose. In realtà, però, chi si è adattata per far in modo che ci fosse un posto per tutti, sono sempre stata io e questo la dice lunga su di me e sul mio ruolo in famiglia.

Anche nei pranzi domenicali sul terrazzo affollato di via Ostiense, in *Le fate ignoranti*, i posti a tavola sono indicativi, ci aiutano a comprendere i legami tra i personaggi principali. Se Massimo e Michele sedevano entrambi a capotavola, vicini, l'uno accanto all'altro, a dimostrazione della loro vicinanza e complicità, ecco che, invece, ad Antonia, alla stessa tavolata, all'inizio, viene riservato il posto a capotavola di fronte a Michele; posizione adatta a mantenere una distanza sociale con qualcuno che ancora non si conosce ma con cui si è interessati ad interfacciarsi.

### La metafora

La parola metafora deriva dal greco "meta" cioè sopra, e "phorein" che significa trasportare da un posto all'altro. La metafora, quindi, porta oltre il significato, da un campo semantico ad un altro. Casula (2003) ci insegna che, la metafora in retorica è considerata una similitudine abbreviata, in cui una parola viene usata al posto di un'altra per darle significati diversi; mentre nel dominio terapeutico o nella formazione, per metafora si intende una storia elaborata con lo scopo di stimolare in chi l'ascolta dei cambiamenti evolutivi, risvegliando le risorse inconscie dell'ascoltatore e aggirando le sue barriere razionali di protezione.

Quello che offre la metafora è, quindi, uno spunto per rivoluzionare un sistema di convinzioni cristallizzato, con l'obiettivo di creare flessibilità attribuendo altri significati

all'esperienza, agli eventi, alle situazioni. La metafora, afferma ancora la Casula (2003), facilita un modo di conoscere che non è generato dall'ansia dell'ignoto ma che vuole arrivare all'ignoto attraverso una rielaborazione di territori già noti, tramite l'evocazione di concetti amichevoli e familiari. Nella metafora, quindi, si usa ciò che si conosce meglio per chiarire ciò che non si conosce o si conosce poco. Che poi è un pò quello che fa Ozpetek attraverso l'uso del cibo e delle sue tavolate bizzarre, cioè, usa qualcosa di rassicurante ed estremamente familiare ai personaggi e al pubblico, per trasmettere in modo meno minaccioso e angosciante importanti messaggi, concetti, emozioni e sentimenti.

### Il cibo come metafora nei lavori di Ozpetek

Il cibo viene rappresentato spesso nei lavori di Ozpetek con tavolate e banchetti ed assume diverse sfaccettature, diventando la metafora della vita, della sessualità, della cura, della morte.

*Le fate ignoranti* in definitiva è la storia di un viaggio interiore e dello sgretolamento progressivo di una donna borghese, che viene travolta dall'eccentrica famiglia cui appartiene l'amante del defunto marito, che ogni giorno si ritrova proprio attorno ad una tavola a condividere vita e cibo. L'armonia della tavolata e la condivisione del pasto simboleggiano, come la generosità verso gli altri e l'unione, facciano venir fuori il meglio dalle persone, incoraggiandole a rivoluzionare la propria esistenza.

In *Mine vaganti* il momento della convivialità scandisce gli eventi importanti della storia della famiglia Cantone. Tutta la storia si snocciola attorno al cibo, a partire dall'attività della famiglia, proprietaria da generazioni

di un pastificio e di cui la pasta ne rappresenta l'essenza; poi c'è l'outing del primogenito, Antonio, che come già detto avviene proprio durante una sontuosa cena di affari. Per continuare c'è la famosa scena erotico-culinaria in un "duello" dal doppio significato, tra Tommaso, secondogenito, e la figlia dei soci in affari dei genitori; in questa scena, che dura più di un minuto, i protagonisti mangiano un tramezzino come se si stessero divorando l'un l'altro, in uno scambio amoroso-erotico-sentimentale. Per continuare c'è la confessione di Tommaso, durante una ricca colazione di famiglia, in cui dichiara di non voler lavorare nell'azienda di famiglia ma di voler fare lo scrittore; e per finire c'è la grande abbuffata di dolci della nonna diabetica, che si procura una dolce morte per liberarsi e ristabilire l'equilibrio della famiglia.

In *Saturno contro*, invece, un gruppo di cari amici, si ritrova come di consueto a cena a casa di Lorenzo e Davide, coppia consolidata da tempo, dove Davide scrittore nella vita diventa abile chef per gli amici. Tanti sono i momenti di serenità e quotidianità domestica condivisa e tante sono le cene consumate in quel luogo; ma è proprio durante una di quelle cene attorno a quella tavola piena dei loro piatti preferiti preparati con cura e amore, che improvvisamente, un malore di Lorenzo stravolgerà le vite di tutti. Il cibo, qui, accompagna una riflessione sui sentimenti, sul senso del dolore e della perdita, sulle difficoltà dell'amore in ogni sua forma. Il cibo diventa la metafora del lutto in tutte le sue fasi: diventano lontane e malinconiche le cene accompagnate da prelibatezze, infatti, dopo la morte di Lorenzo il dolore, la sofferenza e la solitudine di Davide trapelano

anche dai piatti veloci e senza pretese che si prepara svogliatamente; ma poi è proprio attorno ad un tavolo, con una cena improvvisata, che si ritrovano di nuovo tutti insieme e in qualche modo elaborano l'accaduto.

Ma l'amore per la cucina è presente anche nella biografia del regista, infatti, il libro *Sei la mia vita* è una specie di lunga lettera d'amore al suo compagno, condita dei piatti e dei personaggi della loro vita, degli amici che fanno famiglia e che tra loro si chiamano le "Mummie". Per non smentire la centralità della convivialità da tavola, il libro si conclude proprio con quella che viene definita "la cena d'addio", durante la quale il protagonista farà un annuncio importante, che costringerà tutti a fare i conti con la realtà.

## Conclusioni

L'obiettivo dell'elaborato è di mettere in evidenza quanto un momento semplice della quotidianità di tutti noi, come quello del pasto, possa in realtà avere tante sfaccettature e fornire tante informazioni. Per questo motivo ho deciso di utilizzare i lavori di Ozpetek, dove convivialità, cibo e condivisione assumono un ruolo fondamentale.

In sintesi il momento del pasto sembra essere spesso il momento giusto per confidare un segreto, per fare un annuncio importante o confrontarsi; allo stesso modo è un momento di vicinanza con l'altro, dove lo scambio non verbale diventa più importante e significativo di quanto detto a parole; il posto in cui decidiamo di sederci ad una cena o il posto che noi e i nostri familiari prendiamo abitualmente attorno al tavolo di casa non è puramente casuale. Il tutto avviene attorno ad una tavola imbandita, quindi, il momento

del pasto diventa metaforicamente un momento di nutrimento e la preparazione del cibo un gesto di cura verso l'altro.

Lo scopo finale di questo lavoro è evidenziare come tutte queste sfaccettature del momento della condivisione del pasto, diventino informazioni aggiuntive, un elemento in più da indagare durante la terapia. Ecco perché all'inizio ho azzardato ad affermare che si potesse utilizzare in terapia la convivialità come una sorta di "oggetto fluttuante", inteso nella sua accezione di "mezzo per espandere il campo terapeutico" (Caillé e Rey, 2005), attraverso il quale, appunto, ottenere più informazioni circa il funzionamento del sistema familiare che abbiamo in terapia. Potrebbe permettere alle persone che abbiamo davanti di raccontarsi e guardarsi da un altro punto di vista; inoltre questo aspetto così concreto della vita quotidiana di tutti noi potrebbe diventare uno strumento di riflessione per il sistema, rendendo le proprie modalità di funzionamento più comprensibili ed esplicite, più semplici da elaborare, interpretare e digerire, mantenendo nella sua semplicità una certa potenza evocativa.

## Bibliografia

- Caillé P., Rey Y (2005). *Gli oggetti fluttuanti. Metodi di interviste sistemiche*. Roma, Armando editore.
- Casula C.C. (2003). *Giardinieri, principesse, porcospini. Metafore per l'evoluzione personale e professionale*. Milano, Franco Angeli.
- Cortesi A. (2020) *La gestione del segreto nel setting terapeutico multiplo integrato*. Cambia-menti, vol. 3.
- Deslypere E., Rober P. (2020) *Family Se-*

*crecy in Family Therapy Practice: An Explorative Focus Group Study*. Family process, vol. 59, n 1, p. 52-65

- Helimäki M., Laitila A., Kumpulainen K. (2021) 'Can I tell?' *Children's participation and positioning in a secretive atmosphere in family therapy*. Journal of Family Therapy, vol. 43, n 1, p. 96-123
  - Imber-Black E. (1998) *The secret life of families*. Bantam Books
  - Juul J., (2010) *Ragazzi, a tavola! Il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari*. Feltrinelli, L. Cornalba (Traduttore)
  - Loredio C., Angiolari C. (2021) *Il segreto. La complessità nascosta nel sistema familiare*. Raffaello Cortina editore
  - Ozpetek F. (2015) *Sei la mia vita*. Mondadori
  - Pecori M., (2019) *I segreti del linguaggio del corpo*. Sperling&Kupfer
  - Simon F. B., Stierlin H. and Wynne L. C. (1985) *The language of family therapy. A systemic vocabulary and sourcebook*. New York: Family Process Press.
  - Milani P., Pegoraro E., (2006) *Tra pentole e legami familiari: il tempo dei pasti*. pubblicazione online
  - Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D. (1971) *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*. Astrolabio Ubaldini
- ## Filmografia
- Ozpetek F. (2001) *Le fate ignoranti*
  - Ozpetek F. (2007) *Saturno contro*
  - Ozpetek F. (2010) *Mine Vaganti*
  - Ozpetek F. (2022) *Le fate ignoranti*
  - la serie -



