

LA PROPOSTA

Prendere e/o lasciare. Riflessioni sul processo di svincolo.

*Chirivì Cristiana, Di Teodoro Ombretta, Fabriani Rachele, Gabiati Francesca,
Immorlano Erica, Imperio Verdiana, Luzzi Teresa, Nobili Cristina**

Abstract

Questo articolo nasce da una condivisione fatta all'interno di un gruppo di training alla fine del percorso di specializzazione in psicoterapia sistemico relazionale. L'argomento scelto non è casuale; nasce, infatti, dalla riflessione sul momento significativo che tutto il gruppo si sta preparando ad affrontare: la conclusione del percorso di formazione.

Come ogni finale che si rispetti, dopo tutti gli anni vissuti insieme, questo porta con sé un vissuto emotivo caratterizzato da una molteplicità di aspetti, diversi ed importanti. Spontaneamente è sorta la riflessione sulla conclusione e, allo stesso tempo, ci si è resi conto di come ci fosse una similitudine tra la conclusione del training e lo svincolo e la differenziazione dalla propria famiglia di origine.

*Psicologhe e psicoterapeute in formazione presso Istituto Dedalus

Abstract

This article comes from a sharing made within a training group at the end of the specialization course in systemic relational psychotherapy. The topic chosen is not accidental; in fact, it comes from a reflection on the significant moment that the whole group is preparing to face: the conclusion of the training path.

Like any self-respecting ending, after all the years spent together, this brings with it an emotional experience characterized by a multiplicity of different and important aspects. Spontaneously a reflection on the conclusion arose and, at the same time, we realized how there was a similarity between the conclusion of the training and the release and differentiation from one's family of origin.

Perché crescere e cambiare suscita tanta paura?

Nei giovani, così come negli adulti, approdare in qualcosa di nuovo, lontano dalla propria *comfort zone*, esporsi in quanto individuo autonomo ed indipendente, è spesso fonte di crisi e di destabilizzazione.

Ci siamo chieste, da giovani terapeute vicine alla conclusione del proprio percorso di formazione, se questo sentimento di disorientamento fosse analogo a ciò che stavamo vivendo e sperimentando come gruppo e come professioniste con la fine del ciclo di training. Effettivamente sì, delle analogie c'erano; in particolare, soffermandoci a riflettere quello che ci stiamo preparando a vivere è una fase di svincolo dalla nostra "scuola di riferimento".

Dopo cinque anni di training in cui siamo cresciute, cambiate, abbiamo imparato e sbagliato, ci siamo riscoperte forse più preparate e più vicine a questa professione, è arrivato il momento di spiccare il volo in autonomia: niente più didatti, niente citofono "salvavita", nessun appuntamento fisso settimanale, nessun caso da seguire in supervisione diretta, nessun seminario o workshop da "dover" seguire. Il tempo di essere allieve è terminato.

Quale miglior tema quindi se non quello dello svincolo da questa sicurezza chiamata scuola? Dai nostri punti di riferimento? Dal gruppo, che era diventato una famiglia? Dal didatta, paragonabile ad un genitore?

Ci siamo interrogate se, come nel contesto familiare quando si verificano degli eventi para-normativi, anche nella conclusione del training si potesse incorrere in imprevisti, resistenze o paure che ne ostacolano l'evoluzione del percorso.

Ognuno di noi, nel vivere il processo di svincolo, ricorre alle proprie risorse, cerca nelle esperienze passate, ritrova punti di forza e strategie, affronta le proprie paure e supera i propri limiti. Nella consapevolezza che lo svincolo non rappresenta un taglio netto ma un fluire verso un sé più definito, è importante ricordarsi, così come suggeriamo spesso ai nostri pazienti, che si può chiedere aiuto quando se ne sente il bisogno.

TRA PARALLELISMI E ANALOGIE

Per entrare nel vivo dell'argomentazione, ricorriamo ad alcuni autori, significativi per la nostra formazione, grazie ai quali ci siamo meglio districare in questo tema complesso. Infatti, ci sembra opportuno riportare alcune delle principali definizioni

che sono state fornite sul tema della differenziazione dell'individuo dalla propria famiglia. M. Bowen (1979), uno dei primi ad approfondire l'argomento, lo descrive come *un processo di autodefinizione e di individualizzazione che si colloca su un continuum che va dalla fusione dell'io alla differenziazione del sé ed ha a che fare con la misura in cui una persona diviene emotivamente differenziata dal genitore e riguarda un processo che è sempre in atto.*

Walsh (1986), invece, definisce lo svincolo come *il passaggio fisiologico dalla famiglia al mondo esterno, l'apertura del soggetto a realtà ed investimenti affettivi nuovi che rendono possibile la differenziazione e la definizione di una propria identità. Solitamente si tratta di un processo che si attua nella adolescenza, durante la "fase del trampolino" quando il soggetto insieme alla famiglia riesce a negoziare bisogni di crescente autonomia con il mantenimento dei legami significativi.*

Tuttavia, seppur quanto non è detto che avvenga con semplicità o che avvenga. Variabile fondamentale, da non sottovalutare, è data dal fatto che lo svincolo non riguarda soltanto il singolo che lo compie ma tutto il suo sistema, dalle relazioni personali a quelle professionali. Si parla appunto di un'*impresa evolutiva congiunta* che vede coinvolti genitori e figli (Scabini, 1995). Senz'altro è un cambiamento che fa paura perché rompe un equilibrio preesistente che dava la sicurezza di una stabilità; ma il tempo sospeso, o comunque blocchi nella crescita e nell'evoluzione del sistema, rendono gli individui prigionieri di una *trama affettiva che invischia e trattiene, lega e sospende, in un tempo che sembra fermo* (Onnis, 2004).

Sono diverse le facce che può assumere un processo di svincolo e altrettanti i risvolti su figli e genitori. Si parla di svincolo impossibile, così come di quello risolto; riguarda l'idea della famiglia che ci portiamo in testa; descrive, talvolta, un taglio emotivo o situazioni in cui si diventa un'unica massa indifferenziata e in questo caso molto spesso i figli restano a casa.

Parlando proprio di nucleo familiare, non possiamo non tener conto del grande apporto di Lorna S. Benjamin al concetto di svincolo, secondo la quale, le esperienze relazionali dei primi anni di vita costituiscono la base delle interazioni interpersonali e dei vissuti soggettivi, attraverso cui l'individuo agisce nel presente, dà senso al proprio modo di essere e costruisce il suo futuro.

È tra le mura domestiche quindi che si apprendono gli schemi comportamentali, determinati tanto dalle esperienze distruttive quanto da quelle costruttive. Quelle

mura che, per uno psicoterapeuta in formazione, hanno la forma delle pareti della stanza di terapia e della stanza dietro lo specchio unidirezionale, rendono il training una delle prime importanti esperienze per la costruzione del sé professionale.

All'interno della supervisione diretta, le simulate, il genogramma, lo specchio unidirezionale, il confronto con il didatta, con il gruppo e con i primi pazienti, danno inizio al processo di differenziazione, proprio come un adolescente che, seguendo le fasi del ciclo di vita, si prepara a vivere il suo processo di individuazione insieme alla sua famiglia.

Il processo di differenziazione continua con il passaggio dalla supervisione diretta a quella indiretta, prosegue con il delicato momento di conclusione di quest'ultima per avvicinarsi poi alla chiusura del percorso formativo che, teoricamente, corrisponde ad una fase di autonomia professionale.

Nella sua realtà individuale, nell'incontro con i pazienti nel proprio studio, il neo-psicoterapeuta cercherà i suggerimenti interiorizzati e le esperienze apprese negli anni di formazione, mantenendo "in testa" quanto appreso e fatto suo.

Come teorizza la Benjamin, rispetto a ciò che accade al bambino verso la sua figura di riferimento, anche in questo caso, il professionista alle prime armi potrebbe attuare uno dei tre processi di copia: l'identificazione ("Sii come lui/lei"). Identificarsi con il didatta, inteso come figura di riferimento, potrebbe offrire quel senso di protezione e sicurezza di cui si ha bisogno, soprattutto nei primi momenti, in cui ci si può sentire ancora insicuri ed incerti rispetto alle proprie competenze. Unitamente al concetto di svincolo bisogna considerare la differenziazione. Bowen, nel suo tentativo di concettualizzare livelli che attestano il grado di funzionamento dell'individuo, pone all'estremità più bassa della "scala di differenziazione" colui che ha difficoltà a compiere tale processo, rimanendo invischiato nella massa dell'io familiare, mentre all'estremità opposta colloca chi ha raggiunto un alto grado di indipendenza e la completa maturità emotiva, tanto da poter agire senza essere influenzato dall'opinione, positiva o negativa, dell'altro. Questi ultimi perseguono i loro principi, raggiungono gli obiettivi che si prefiggono, posseggono molte qualità orientate verso il sé, ma, sostiene l'Autore, sono *coloro che non ho mai visto nella mia pratica clinica e che raramente incontro nelle relazioni sociali e professionali*. Più è basso il livello di differenziazione, più forte è l'attaccamento emotivo non risolto ai genitori e più intensi sono i meccanismi (intrapsichici) destinati a controllare

l'indifferenziazione (necessari per il mantenimento dell'equilibrio emotivo della famiglia). Uno di questi meccanismi, per esempio, è il taglio emotivo con cui si intende una modalità di gestione apparente dei conflitti interpersonali, messa in atto attraverso la distanza fisica e/o la chiusura di ogni rapporto con cui si è in aperto conflitto.

Traslando il vissuto del giovane psicoterapeuta sul continuum di questa stessa scala, si troveranno situazioni non molto diverse. Ad un estremo, ad esempio, potremmo collocare colui che mostra difficoltà a fidarsi delle competenze acquisite nel corso degli anni e che tenderà a prolungare i tempi di permanenza ed a rallentare il processo di "separazione" dalla scuola. Questa modalità, probabilmente, risponde alla necessità di soddisfare il bisogno di sentirsi appartenente ad essa, per cui si rimane nella *comfort zone*.

Dall'altro lato della scala, invece, è possibile collocare chi, forte delle competenze acquisite, più sicuro ed interessato a raggiungere i propri obiettivi professionali, si mette in gioco e spicca il volo in autonomia, consapevole e forte dei propri riferimenti. Così come il bambino con attaccamento sicuro che, forte del legame funzionale con la madre, sente di potersi allontanare per esplorare il mondo che lo circonda.

Come il giovane adulto che è chiamato a separarsi dopo aver raggiunto le mete dell'affiliazione e dell'individuazione, così il terapeuta sarà pronto ad investire in nuovi e personali campi dopo una fase di formazione, riflessione e conclusione. E ancora, come all'interno della famiglia, i vari membri, ad esempio i fratelli, si potranno svincolare in momenti diversi così accadrà per ogni allievo della scuola di specializzazione.

Bisogna, infatti, considerare come l'inizio del training non avviene per tutti nello stesso momento: la classe può essere formata, ad esempio, da chi si è appena laureato e abilitato o da chi, invece, è già avviato professionalmente ed è desideroso di accrescere le proprie competenze. Possono esserci, lungo il percorso, varie interruzioni (ad esempio per gravidanze, malattie, trasferimenti) ma, soprattutto, dopo la fine delle lezioni non tutti concludono, rapidamente, con l'esame.

L'allontanamento dalla famiglia, che costituisce un passaggio cruciale nella storia di una persona, è scandito da rituali più o meno formalizzati come ad esempio il matrimonio, il trasferimento in una nuova abitazione e la scelta di un lavoro

autonomo. Allo stesso tempo, la conclusione del percorso di training corrisponde ad altrettanti nuovi mutamenti ed anche qui, da rituali più o meno formali. Per citarne solo alcuni: l'interruzione delle frequenti e rassicuranti supervisioni con colleghi ed esperti e la conclusione del tirocinio di specializzazione, spesso vissuto con fatica ma allo stesso tempo come possibilità importante per portare avanti l'attività clinica; segue il colloquio conclusivo con il proprio didatta, la cena di fine anno (serata in cui solitamente si rivelano aneddoti e si ricordano con tenerezza episodi significativi), il temuto esame finale, con annessa scrittura degli elaborati (che sovente bloccano e spaventano gli allievi) ed infine la discussione dell'esame, con la commissione composta dai vari didatti.

Come scrive Boszormenyi-Nagy *il distacco di un membro [...] dà l'avvio a una catena di azioni di mutamenti relazionali compensatori fra i restanti componenti del sistema familiare*. Come sappiamo, infatti, a separarsi e a chiudere un ciclo, non sono soltanto gli allievi, ma anche i didatti, il personale della scuola ed i colleghi degli altri anni. Tutti fanno i conti con quello che il gruppo lascia. Possono esserci terapie che si "ereditano", collaborazione in gruppi di ricerca che si interrompono, contatti professionali che si allentano.

Tutto il sistema, ognuno in modo diverso, vivrà di riflesso la mutazione e i rituali. I rapporti da cui ci si stacca con maggiore difficoltà, quelli che più legano e meno lasciano individuare, sono quelli in cui esistono alti livelli di sofferenza e non vi è spazio per l'elaborazione di quanto si è vissuto e condiviso. A tal proposito Haley, parla di come l'uscita del figlio dal triangolo familiare provochi una "crisi" dell'intero sistema, motivo per il quale a volte vengono messi in atto dei meccanismi per far sì che questa uscita non ci sia.

A volte, come il figlio cui fa riferimento l'Autore, la "famiglia" di cui per cinque anni abbiamo fatto parte è difficile da abbandonare. Per un lungo periodo il gruppo del training è stato il nostro porto sicuro, con i colleghi ci siamo confrontati, abbiamo condiviso dettagli delle nostre vite; quei colleghi, come fratelli, ci hanno visto cadere per la prima volta, ma ci hanno anche visto godere dei successi, sono stati spettatori della nostra crescita e ci hanno aiutato ad affrontare i nostri fantasmi. I didatti sono stati i nostri "genitori", ci hanno seguito passo per passo: prima da molto vicino, talmente vicino da poter allungare un braccio e "salvarci", poi da un

po' più lontano, guardandoci sempre, supportandoci, aiutandoci a capire e mettendoci alla prova.

Dopo cinque anni, siamo di fronte ad una sorta di bivio. Come nei matrimoni cooptati nella vecchia famiglia di Haley, l'allievo può rimanere bloccato nel suo percorso formativo e non concluderlo. Oppure, al contrario, può preparare i bagagli per occupare un altro spazio, un ruolo diverso, includendo nuove relazioni e collaborazioni ma sentendosi sempre parte di quel sistema.

BUON VIAGGIO

Le varie fasi del ciclo di vita portano l'individuo ad affrontare tante sfide e a mettersi alla ricerca di nuovi equilibri, al fine di conciliare la soddisfazione dei propri bisogni con le richieste che quella fase di vita porta con sé. Questo "gioco del bilanciamento" inizia dall'infanzia e perdura nella crescita; è caratterizzato da un continuo adattarsi delle richieste emotive, psicologiche ed anche sociali che appartengono all'essere umano, come individuo che tende a definire il proprio sé.

Potremmo paragonare ogni esperienza di vita, sia essa in ambito lavorativo che personale, ad un viaggio, il cui bagaglio è pieno di aspettative, emozioni contrastanti, paure e preoccupazioni rispetto a quello che verrà. Se all'inizio appare sempre complesso l'adattamento ad una nuova situazione, con il tempo si creerà quell'equilibrio volto solo ad arricchirci.

Anche la scuola di specializzazione è investita di questa stessa dinamica. Abbiamo visto come il gruppo, che inizialmente è stato solo un gruppo di lavoro, con il tempo si è trasformato in una famiglia che accoglie e comprende; il training è stato un viaggio, che se come mèta finale aveva l'acquisizione di nuove competenze professionali, lungo il tragitto ha rappresentato un'esplorazione di noi stesse, delle nostre emozioni, delle credenze e dei miti personali. Abbiamo affrontato nuove sfide, superato limiti, riscoperto competenze e attitudini e adesso che il viaggio è giunto al termine, è ora di chiudere il proprio bagaglio personale e provare a farcela da sole, affrontando così la nostra fase di svincolo dal training.

Come in un sistema familiare, anche per noi è stato fondamentale ricevere un messaggio di accettazione e conferma prima di poter ripartire.

Utilizzando la metafora de “l’esperienza dello zaino” di Canevaro (2008) abbiamo riflettuto, come allieve e membri di un sistema, riguardo a cosa c’è quindi all’interno del nostro zaino, cosa ci portiamo nel nostro viaggio.

La cooperazione nel gruppo di lavoro, la condivisione del vissuto emotivo, il confronto con i nostri didatti volto ad analizzare limiti e punti di forza, la consapevolezza ed anche la necessità di avere una rete fidata intorno, l’idea di un lavoro fatto di scambi e relazioni che cercano un equilibrio sempre nuovo. Portiamo, nel nostro bagaglio, la capacità di fidarci del nostro istinto e delle nostre sensazioni: questo ci ha permesso di sentirci più sicure, ci ha insegnato a guardare oltre quello che appare, in prima battuta, in ogni terapia.

È una sorta di eredità che, come quella offerta dalle nostre famiglie, ci permetterà di costruire il nostro futuro come psicoterapeute nel mondo.

BIBLIOGRAFIA

Bowen M. (1979), *Dalla famiglia all'individuo: la differenziazione del sé nel sistema familiare*, Roma: Astrolabio.

Cancrini L., La Rosa C. (2001), *Il vaso di Pandora. Manuale di psichiatria e psicopatologia*, Roma: Carocci.

Canevaro A., Selvini M., Lifranchi F., Peveri L., *La terapia individuale sistemica con il coinvolgimento dei familiari significativi* in *Psicobiettivo* 1/2008 pp. 143-166.

Colacicco F. (2013), *La mappa del terapeuta*, Roma: Scione Editore.

Haley J. (1983), *Il distacco dalla famiglia: la crisi del giovane e la terapia della famiglia*, Roma: Astrolabio.

Onnis L. (2004), *Il tempo sospeso. Anoressia e bulimia tra individuo, famiglia e società*, Milano: Franco Angeli.

Scabini E. (1985), *L'organizzazione famiglia tra crisi e sviluppo*, Milano: Franco Angeli.

Smith Benjamin L. (2004), *Terapia ricostruttiva interpersonale: promuovere il cambiamento in coloro che non reagiscono*, Roma: Las.

Walsh F. (1986), *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, Milano: Franco Angeli.