

IL SEMINARIO

Timori e speranze di un terapeuta in formazione: un lavoro con le sculture.

Alessia Caforio, Francesca Casini*, Marta Chiaramida*, Emanuele Fattori*,
Martina Lo Gatto*, Ilenia Malagesi*, Alessandra Pellegrini*, Sarah Prospero*,
Sara Cignini**, Tania Di Giuseppe**.*

Abstract

Il presente articolo illustra un lavoro svolto dal gruppo training del primo anno riguardo l'idea della psicoterapia e il ruolo dello psicoterapeuta e come le stesse si siano evolute nel corso del tempo. Il dott. Colacicco, supervisore del gruppo, coadiuvato dalle allieve didatte, le dottoresse Tania Di Giuseppe e Sara Cignini, ha sapientemente accolto perplessità, paure e dubbi condivisi dagli allievi, guidandoli in un percorso di esplorazione del proprio vissuto, attraverso l'uso del quadro di sogno, una delle tipologie di sculture sistemiche introdotte da Philippe Caillé. Le due rappresentazioni, realizzate da due gruppi diversi, sono state analizzate facendo emergere riflessioni comuni a tutti gli allievi e rivelando una tendenza evolutiva diversa rispetto all'idea del lavoro terapeutico presente nelle precedenti generazioni di psicoterapeuti in formazione.

*Psicologo/a psicoterapeuta sistemico- relazionale

**Psicologa e psicoterapeuta, allieva didatta presso l'Istituto Dedalus

Abstract

This article illustrates a work on the concept of psychotherapy completed by a first year psychotherapy training group. It focuses on the role psychotherapists play and how it has evolved over time. Doctor Colacicco, program director, aided by student teachers, Dr. Tania Di Giuseppe and Dr. Sara Cignini, facilitated the expression of the perplexities, fears and doubts shared by the students in training. They skillfully guided the group along a path to explore their own experiences, through the representation of the Dream Framework, a type of systemic therapy sculpting technique introduced by Philippe Caillé. The two representations, created by two different groups, were analysed, allowing their similarities and differences to emerge. The sharing of the common thoughts and emotions among the training group highlighted an evolutionary shift in the perception of therapy from the previous generations of psychotherapist trainees

INTRODUZIONE

Molto è cambiato nel corso degli anni rispetto all'idea di psicoterapia. L'avvento della tecnologia e l'evoluzione delle varie culture hanno inevitabilmente portato all'emergere di nuove condizioni di disagio psicologico per l'essere umano, così come ad una nuova sensibilità rivolta alla salute mentale. Di conseguenza, si è assistito ad un sistematico aumento della domanda d'aiuto e ad un parallelo tentativo, per la psicoterapia, di adottare progressivamente un'ottica multifattoriale che riuscisse a coniugare e a far dialogare tra loro paradigmi e scuole di pensiero differenti. Lo psicoterapeuta della nuova generazione, oltre a sentire il peso di maggiori responsabilità sul piano dell'efficienza e dell'efficacia clinica, è chiamato sempre più a saper lavorare in équipe multidisciplinari, integrando il suo intervento rivolto al singolo, alla famiglia e alla comunità con quello psichiatrico e di assistenza sociale (Bruni, Vinci & Vittori, 2010). Risulta chiaro come l'evoluzione dei paradigmi propri della salute mentale e della psicoterapia stessa si intersechi con la storia culturale e personale del professionista, parimenti con la fase del ciclo di vita che sta attraversando e con l'esperienza clinica più o meno estesa che possiede. Di conseguenza, va sottolineata l'importanza di percorsi formativi qualificati che sostengano il professionista nel suo lavoro e lo proteggano dall'impatto emotivo che ne consegue.

Alla luce di quanto detto, appare evidente come la figura dello psicoterapeuta non possa più ridursi al pensiero arcaico dell'indovino o del veggente, quanto piuttosto debbano essergli riconosciute capacità e competenze che facciano riferimento a basi teoriche fondate su molteplici studi, ricerche e paradigmi diversi. Tenendo conto di ciò, si può immaginare che il terapeuta spesso viva tutto questo come un macigno, un grande carico di responsabilità che porta con sé diverse paure che pongono in discussione le proprie abilità riguardo la professione che ha scelto. L'idea di questo lavoro nasce proprio dalla condivisione, tra noi allievi del training, di tali incertezze e dall'obiettivo di ragionare su ciò che rappresenta per noi la psicoterapia e come il ruolo del terapeuta si sia trasformato nel corso degli anni. A tal proposito, è necessario evidenziare come anche l'intraprendere una scuola di psicoterapia faccia parte di un percorso formativo e di crescita che, inevitabilmente, porta con sé aspettative, desideri e timori. Questi ultimi, in particolare, pongono gli allievi di fronte ad alcune riflessioni riguardanti se stessi e la strada che stanno

percorrendo. Tali incertezze portano a molti interrogativi, spesso senza delle risposte alle quali poter accedere nell'immediato. Domande che i terapeuti in formazione si pongono rispetto alla loro professione futura, al timore di non riuscire a realizzare la loro idea di terapeuta e di terapia, ma soprattutto riguardo al presente, alla percezione di smarrimento che avvertono. Sensazione, quest'ultima, che è risuonata in maniera particolarmente intensa durante una condivisione nel nostro gruppo training e che, nella maggior parte dei casi, viene collegata ad una mancanza di risultati concreti nel breve periodo. L'attuale letteratura evidenzia la presenza di una generazione di psicologi e psicoterapeuti meno coesa rispetto alla precedente, caratterizzata da perplessità e sentimenti di insicurezza, che aspira alla costruzione di un'identità lavorativa nei contesti clinici riabilitativi, assistenziali ed educativi. Nonostante la crisi attuale, è importante che lo psicoterapeuta allievo venga formato al fine di avere strumenti e competenze fruibili nei diversi contesti e che, dunque, non si limiti ad immaginare il suo profilo professionale spendibile esclusivamente nell'attività privata, bensì emerge la necessità di considerare la figura dello psicoterapeuta allievo come un operatore che possa beneficiare di diversi sbocchi professionali nei molteplici servizi sanitari e psicosociali, nonché scolastici ed assistenziali (Sabbatini, 2012).

In riferimento a questo, il dott. Colacicco ci ha domandato: "*Cos'è per voi la psicoterapia e qual è il ruolo dello psicoterapeuta?*", suggerendoci di rappresentare la nostra idea, attraverso un compito che ci ha resi protagonisti e che ha previsto l'utilizzo di alcuni strumenti e tecniche specifiche adottate dalla psicoterapia sistemico-relazionale, in particolare un tipo di scultura: il "quadro di sogno" (Caillé & Rey, 2005). La classe si è così divisa in due gruppi distinti che hanno lavorato separatamente.

L'obiettivo, quindi, di questo articolo è anche quello di fornire una spiegazione rispetto all'utilizzo di alcune tecniche e dei loro vantaggi riscontrabili nel lavoro terapeutico con individui, coppie o famiglie. L'assunto di base è che per poter aiutare gli altri è indispensabile conoscere se stessi e avere consapevolezza, anzitutto, del nostro modo di pensare, agire e sentire. Sperimentarsi in prima persona ci ha permesso di analizzare in modo più accurato dove ci troviamo in questo momento e verso quale direzione stiamo andando, ma soprattutto ci ha permesso di scoprire qualche informazione in più anche riguardo noi come

professionisti. Ciò che ha reso ancora più efficace il lavoro, senza dubbio, è stata l'opportunità di dividerlo con altri colleghi, in un'atmosfera di gruppo colma di comprensione e di solidarietà.

Successivamente, verranno riportate e spiegate dettagliatamente le due rappresentazioni messe in scena da noi allievi e le principali differenze e analogie che le caratterizzano. Infine, nella parte conclusiva, verranno inserite le riflessioni e i commenti da parte dei nostri didatti.

2. GLI OGGETTI FLUTTUANTI E LE SCULTURE SISTEMICHE: UN ACCENNO TEORICO

Ogni percorso psicoterapeutico accompagna coloro che vi si accostano nel percorrere un viaggio all'interno della propria storia familiare, le relazioni, gli eventi e a collegare mondo e realtà esterna sia in una dimensione realistica e concreta sia in una dimensione rappresentazionale. All'interno della relazione terapeutica, la parola e, di conseguenza, il dialogo assumono un ruolo centrale: il più delle volte però, la storia raccontata dai componenti corre il rischio di essere priva di significati emotivi con la conseguente creazione di uno scambio "sterile" tra i componenti del sistema, terapeuta incluso (Bruni, 2011).

È a questo livello che si colloca il contributo di Philippe Caillé: l'autore fa notare come i problemi nella relazione siano spesso di natura simbolica e per tale motivazione, nel corso della terapia, per favorire il cambiamento, è necessario scendere ad un livello simbolico ed emotivo utilizzando un linguaggio idoneo al livello nel quale ci troviamo, ossia il linguaggio analogico.

Caillé, infatti, sostiene che *"le parole, che possono aiutare coppie e famiglie sono diventate per loro delle trappole (...). Le informazioni date dalle famiglie e dalle coppie che ci consultano pretendono di descrivere la realtà ma sono essenzialmente delle mappe per girare in cerchio. Se vogliamo aiutarle non dobbiamo accompagnarle nella medesima danza. Le parole che usano sono le loro mappe. (...) le parole "truccate" di senso clandestino sono ribelli agli argomenti logici. (...) Per aiutare le coppie e le famiglie a disegnare nuove mappe, occorre ritrovare il territorio esistenziale nascosto nelle mappe usate da loro, neutralizzando il potere delle parole"*. (Caillé, 2005)

In questo contesto, gli "oggetti fluttuanti" introdotti da Caillé non si riducono ad un espediente per aggirare la parola ma hanno piuttosto l'obiettivo di proporre un

nuovo “quadro” all’interno del quale possono apparire delle tracce e aprirsi strade diverse. Essi sono dotati di una propria forza comunicativa e consentono al dialogo di andare oltre i tentativi manipolatori della fase iniziale, rappresentando un modo utile e pertinente di pensare all’emozione, di rappresentare quello che si prova in un contesto di relazione terapeutica.

Philippe Caillé e Yveline Rey, nella loro ultima pubblicazione sugli oggetti fluttuanti (2005) propongono svariati metodi di interviste e di lavoro sull’emozione in terapia sistemica. Uno degli *oggetti fluttuanti* più comunemente utilizzati è la scultura sistemica.

Nella pratica clinica la scultura della famiglia, nella sua forma tradizionale, è stata utilizzata per la prima volta tra la fine degli anni ’60 e l’inizio degli anni ’70 del secolo scorso. Fu proposta per la prima volta da Virginia Satir e sviluppata successivamente al Boston Family Institute da Fred e Bunny Duhl e David Kantor; presso l’Ackerman Institute di New York, Peggy Papp e Kitty La Perriere ne effettuarono una successiva rielaborazione. Tra gli autori contemporanei che hanno effettuato diversi lavori di revisione e rimodulazione delle sculture troviamo appunto Philippe Caillé.

Quest’ultimo, come già precedentemente accennato, propone svariate declinazioni di questa metodologia che, per essere distinta dalle altre, l’autore denomina *scultura sistemica*: le sculture sistemiche viventi o fenomenologiche e i quadri di sogno o sculture mitiche, che introducono analogicamente la possibilità di far emergere un contesto relazionale alternativo a quello di partenza, quello della riparazione e del cambiamento, permettendone l’esperienza. In quest’ottica, secondo l’autore, è di fondamentale rilevanza il ruolo del terapeuta e la creazione di un contesto esperienziale chiaro e rassicurante. (Bogliolo, Capone, Genovesi, Puleggio, 2012).

Nello specifico, la tecnica del quadro di sogno o scultura mitica da noi utilizzata durante il lavoro di training ha lo scopo di mettere in scena ciò che caratterizza un rapporto in modo da rendere manifesto come ogni individuo concepisce la natura, l’essenza stessa della relazione esplicitando quello che Caillé chiama **modello mitico della relazione**. Infatti, ciò che viene richiesto ai partecipanti è una rappresentazione unica e singolare, che attribuisca a sé stessi e agli altri una forma non umana, quindi vegetale, animale o altro. Ciò consente ai vari membri del

sistema di vivere pienamente l'esperienza soprattutto da un punto di vista emozionale e di sentirsi responsabili del messaggio analogico che si trasmette.

Per concludere, Caillé e Rey affermano che *“le nostre sculture sistemiche non tendono a rimpiazzare le parole. Vengono in aggiunta alle parole. Come gli altri oggetti fluttuanti, introducono il Più-uno, le “fuori parole”, l'informulabile nello spazio della relazione terapeutica”*. (Caillé, Rey, 2005)

3. UNA FAMIGLIA DI ELEFANTI SOTTO UN ALBERO DI MELO

Al primo gruppo, guidato dalla dott.ssa Di Giuseppe, è stato chiesto di chiudere gli occhi.

L'allieva didatta, attraverso la sua voce, ha condotto il gruppo nel concetto individuale di psicoterapia lasciando la possibilità di immaginarla come quella più giusta per noi. Successivamente il gruppo ha lavorato da solo, così da avere lo spazio necessario per il confronto e giungere a un'idea di psicoterapia concorde a tutti.

La prima rappresentazione prevede la presenza di quattro elementi: un albero e tre elefanti.

Il terapeuta è simboleggiato da un albero da frutto, nello specifico un melo, disposto in un prato fiorito durante una giornata di sole. La sua chioma è folta e i suoi rami sono ricchi di frutti, il suo tronco è robusto e ben ancorato nel terreno grazie anche alle sue forti e radicate radici.

La famiglia viene simboleggiata da tre animali, precisamente da tre elefanti: l'elefante più piccolo rappresenta il figlio, quello di altezza media la madre e quello più alto il padre.

È nella stanza con lo specchio unidirezionale che tutto prende vita, ma prima di iniziare la scultura la Dott.ssa approfondisce insieme al gruppo la dinamica della rappresentazione; ci si sofferma sulla sequenza delle azioni e sugli eventuali stati d'animo, ad esempio, si pone l'attenzione sulle espressioni facciali, sullo sguardo e sul movimento del corpo.

Solo dopo essere sicuri di non aver tralasciato nulla, l'allieva didatta, mediante il battito delle mani, dà avvio alla rappresentazione e alle ripetizioni della scultura.

Nella prima fase, definita statica, l'albero mantiene uno sguardo diffuso verso gli elefanti e, per ciò che concerne il suo stato d'animo, è sereno ed impegnato. Gli

elefanti sono disposti in maniera tale da formare un semicerchio: la madre è la prima, al centro si trova il padre e accanto il figlio. In questa prima fase ogni componente della famiglia prova un'emozione diversa: ritroviamo una Mamma elefante preoccupata, un Papà elefante concentrato e focalizzato e infine un Elefantino confuso.

Nella fase dinamica, la Mamma Elefante è la prima a muoversi, sente il bisogno di chiedere aiuto in un momento di difficoltà per la sua famiglia; la seguono i due elefanti prima il Papà e dopo il Piccolo. Una volta vicino all'albero è quest'ultimo a tendere il proprio ramo donando un suo frutto alla Mamma Elefante e successivamente agli altri due membri mantenendo la semi-circularità iniziale (prima mamma elefante, poi papà elefante ed infine elefantino).

La famiglia di elefanti, dopo che ognuno di loro ha ricevuto la propria mela, è consapevole del cambiamento dello stato d'animo, la Mamma Elefante è attiva e serena, il Papà Elefante si sente rilassato e il Piccolo Elefantino è rassicurato, ciò dovuto anche alla sicurezza che gli trasmettono i suoi genitori.

Avendo ormai acquisito questi stati d'animo la famiglia di Elefanti decide di allontanarsi dall'albero, si percepisce pronta e forte per mangiare e condividere il pasto in armonia, distanti, almeno in apparenza, dal melo. Infatti, quest'ultimo rimane vigile e si protrae con il tronco e la chioma verso gli elefanti così da fargli ombra e rendergli il pasto meno soleggiato, il suo stato d'animo rimane impegnato e concentrato sul lavoro svolto.

4. I FIORI E L'ANNAFFIATOIO

Il secondo gruppo è ricorso a quattro figure simboliche: un annaffiatoio e tre fiori. Il terapeuta è simboleggiato da un annaffiatoio bianco, né nuovo né malandato, di dimensioni rientranti nella norma, dunque, leggermente più grande dei fiori.

La famiglia viene simboleggiata da tre fiori, precisamente da tre margherite: il fiore più piccolo rappresenta il figlio, quello di dimensioni medie il padre e quello più grande la madre.

Come in precedenza, la rappresentazione ha luogo nella stanza di terapia in cui è presente lo specchio unidirezionale: dunque, un gruppo osserva dietro lo specchio, l'altro rappresenta la scultura all'interno della stanza.

Con il gruppo è presente l'allieva didatta, la dott.ssa Cignini, che, in un primo momento, approfondisce insieme al gruppo la dinamica della scultura, ricorrendo a domande mirate. Si cerca di rendere quanto più possibile chiara la sequenza di azioni e gli stati d'animo dei singoli personaggi: ad esempio, ci si sofferma sulle espressioni facciali, sullo sguardo e sui movimenti delle mani. L'allieva didatta, mediante il battito delle mani, dà avvio alla rappresentazione e alle ripetizioni della scultura.

Nella prima fase, quella statica, l'annaffiatoio è girato di spalle rispetto alla famiglia e, per ciò che concerne il suo stato d'animo, è sereno. I fiori sono disposti in modo tale da formare un triangolo; il fiorellino più piccolo è triste e, di conseguenza, lo sono anche gli altri due fiori.

Nella fase dinamica, il fiorellino più piccolo si abbassa, dunque, appassisce; lo seguono le altre due margherite. I fiori appassiti si danno la mano simboleggiando un sistema che si chiude quando prova sofferenza e dolore; il fiore più grande, che oltre ad essere triste è anche preoccupato, decide di chiedere aiuto, quindi, si stacca dal triangolo, si dirige verso l'annaffiatoio, gli prende la mano come richiesta di supporto, per poi ritornare nel sistema. L'annaffiatoio, in questa fase, si sente responsabile e fiducioso, dunque, annaffia l'intero sistema che rifiorisce. Le margherite si alzano sorridenti: il fiorellino più piccolo si sente sereno e riconosciuto dal terapeuta, quello rappresentante il padre prova serenità, e il fiore più grande, la madre, si sente sollevata.

Mentre tutti sorridono sereni, però, vi è una ricaduta nella sofferenza, dunque, il fiore-padre appassisce nuovamente. Questa volta i membri della famiglia annaffiano in autonomia la margherita appassita consentendole di rifiorire. L'annaffiatoio guarda la scena sorridendo e indietreggiando, per poi girarsi dando le spalle alla famiglia di fiori.

5. LE SCULTURE: DIFFERENZE E SOMIGLIANZE

Dopo aver rappresentato le due sculture, ai due gruppi è stato chiesto di lavorare ancora insieme e pensare a quali fossero le differenze e le somiglianze notate. Successivamente ogni gruppo ha esposto agli altri i propri appunti. Per quanto riguarda le differenze è emerso che nella scultura con i fiori come protagonisti viene messo in scena "il sintomo" del fiore che appassisce (rappresentando

metaforicamente un figlio), mentre nella scultura degli elefanti questo non avviene. Viene anche messo in scena un secondo momento di emergenza in cui un altro fiore appassisce, e in questa fase gli altri fiori appaiono autonomi e lo aiutano a rifiorire, senza l'aiuto dell'annaffiatoio (terapeuta). C'è inoltre un maggior contatto fisico tra le varie figure metaforiche (i fiori si prendono per mano e prendono per mano l'annaffiatoio) rispetto alla scultura con gli elefanti, seppur queste appaiono più chiuse e manifestino come stato d'animo prevalente la tristezza. Un'altra differenza importante da sottolineare è quella tra l'annaffiatoio e l'albero: il primo è un oggetto inanimato, mosso dalla volontà dei fiori, si muove attraverso le altre figure e viene interpellato nel momento dell'emergenza; l'albero invece appare più attivo, seppur statico come figura in mezzo al prato, si muove attivamente per dare le mele e si protende per fare ombra agli elefanti.

Tra le somiglianze, rilevante è apparso il fatto che il simbolo rappresentante metaforicamente il terapeuta (l'albero per la prima scultura e l'annaffiatoio per la seconda), fornisca "nutrimento" (cibo e acqua) agli altri elementi della rappresentazione; ciò a simboleggiare il fatto che in entrambi i gruppi si volesse trasmettere il messaggio che la terapia possa fornire "strumenti" per fronteggiare una determinata difficoltà. Inoltre, sia l'elefante che l'annaffiatoio sono apparsi come statici rispetto al dinamismo delle altre figure che intervengono nella scena. I due gruppi hanno scelto di rappresentare "una famiglia" con elefanti e fiori che ne simboleggiavano i membri e in entrambi i casi è "la madre" che inizia il movimento verso "il nutrimento", che sia la mela dell'albero o l'acqua dell'annaffiatoio. Ma l'elemento sicuramente curioso e sostanziale che si è rilevato è come il terapeuta venga rappresentato da entrambi i gruppi come investito e incaricato dell'accudimento del paziente, intento alla protezione di quest'ultimo, sempre pronto ad intervenire, e soprattutto solo nel suo compito.

6. RIFLESSIONI DELLE DIDATTE

Le due rappresentazioni sono state videoregistrate e, al termine del lavoro di analisi effettuato, il dott. Colacicco ha proposto di dividerne la visione. Come conclusione dell'attività le allieve didatte hanno condiviso, ciascuna con il gruppo seguito, alcune riflessioni riguardo i quadri di sogno realizzati. Di seguito vengono riportate tali restituzioni.

PRIMA RAPPRESENTAZIONE - DOTT.SSA TANIA DI GIUSEPPE

Cara Marta, Alessia, Francesca e Alessandra

Grazie per esservi coinvolti in questo lavoro insieme.

E' un percorso che state iniziando quello della formazione in psicoterapia: paure e desideri sulla professione si presentano alla vostra vita in questo momento. Dopo i discorsi di ieri in cui avete voluto condividere con noi dubbi e speranze sul vostro futuro di terapeuti, ci siamo convinti che il lavoro con le sculture potesse aiutarvi a riflettere meglio su ciò che credete sia la terapia e quale sia quell'idea primaria che fa da collante ai vostri pensieri, ai vostri sentimenti e alle vostre azioni.

Il vostro quadro di sogno che avete costruito, dando corpo alle vostre emozioni sul ruolo del terapeuta e alla sua relazione con coloro che a lui chiedono aiuto, spiega le ragioni profonde delle vostre speranze e anche delle vostre paure.

La psicoterapia per voi è come un quadro di sogno rappresentato da un grande albero stabile che dà frutti e protegge dal sole troppo forte una famiglia di elefanti. L'albero rappresenta lo psicoterapeuta. La famiglia di elefanti i pazienti. L'albero, è fermo, radicato, sereno si guarda intorno in modo diffuso ed è impegnato nei suoi compiti. Il suo stato d'animo è fondamentalmente sereno e stabile, coinvolto ma distante e consapevole di dover fare, operare. I tre elefanti rappresentano la vostra idea dei pazienti. Una famiglia di elefanti dove la mamma elefante guarda il cucciolo preoccupata, il padre elefante guarda l'albero concentrato, il piccolo è confuso e guarda la madre in cerca di risposte. Nella fase dinamica tutti e tre vanno verso l'albero che elargisce i suoi frutti prima alla madre elefante poi al padre elefante, poi al bambino. L'elefantessa e il cucciolo si sentono bene in famiglia grazie al nutrimento dato dalla relazione con l'albero, così anche il padre elefante via via è più rilassato. Tutta la famiglia si sposta non lontano dall'albero. Tutti e tre si guardano e mangiano insieme il frutto, si sentono bene, la mamma e il papà sono sereni, il cucciolo non è più confuso. L'albero di fronte a questo movimento partecipa alla scena facendo ombra alla famiglia di elefanti che prima erano separati e ora hanno trovato uno spazio di intimità, complicità e di nutrimento sotto la sua folta chioma.

Questa è la vostra idea della psicoterapia e rappresenta le ragioni profonde delle vostre paure e desideri in questa professione. L'albero rimane sempre fermo e il suo

stato d'animo fondamentale è sempre pacato e sereno, nutre e protegge e veglia da vicino: questa è la vostra speranza.

Tuttavia, la vostra collega, che interpretava l'albero, sottolineava spesso come tenere questa posizione con il corpo, fosse scomodo e faticoso. Probabilmente non a caso questo accadeva... questo è il vostro timore.

Vi lancio questa provocazione: cosa potrebbe succedere se l'albero fosse circondato da altri alberi? forse si sentirebbe meno solo? Potrebbe sentire meno il peso della sua posizione? Forse potrebbe trovare sostegno e nutrimento lui stesso per se stesso anche dall'esterno?

E cosa accadrebbe se la famiglia di elefanti non fosse più così vicina ma scomparisse al suo sguardo?

Questi scenari possono aiutarvi meglio a comprendere alcuni temi della professione che richiedono da voi nuove comprensioni e nuove domande.

SECONDA RAPPRESENTAZIONE - DOTT.SSA SARA CIGNINI

Cari ragazzi,

vi è stato chiesto di pensare e di scolpire cosa rende per voi unica la professione dello psicoterapeuta, un lavoro non semplice ma per il quale vi siete applicati con dedizione.

Nella vostra rappresentazione c'è un gruppo di margherite, che rappresentano una famiglia e poco più distante un annaffiatoio, che rivolge il suo sguardo altrove, questo è il terapeuta. Quando la scena si anima una margherita appassisce, sta male, tutti appassiscono insieme a lei, intristiti, mi dite; quando questo succede un'altra margherita va dall'annaffiatoio terapeuta, alla famiglia serve un aiuto. L'annaffiatoio è contento di lavorare con le margherite, si sente operoso, ma anche con un forte senso di responsabilità addosso. Versa sulle margherite dell'acqua, tutti rifioriscono, l'annaffiatoio fa un passo indietro, resta a vegliare sulle margherite, che poco dopo vedono sfiorire un altro loro membro: questa volta però le altre margherite innaffiano loro stesse la margherita sofferente, tornando tutti a rifiorire. Solo adesso l'annaffiatoio può permettersi di tornare alla sua posizione di partenza. Sembrate dirmi che il ruolo del terapeuta è quello di ridare la vita, di rigenerare, un qualcosa che viene fatto con passione, dedizione, ma anche con fatica.

Rifletto su quanto ci siamo detti in precedenza: ci avete raccontato la vostra fatica, i vostri sforzi per realizzarvi in questa professione, il continuo mettersi all'opera per riuscire, queste sono le vostre difficoltà ad oggi, ma questa operosità, questi sforzi continui sembrano anche essere quello che rende unica la nostra professione. Chissà se forse in questo percorso di training avrete modo di pensare ad un nuovo modo di essere terapeuti...

Le riflessioni delle allieve didatte hanno suscitato nel gruppo una molteplicità e una varietà di vissuti rispetto al contributo che ognuno dei componenti aveva apportato alla rappresentazione. In particolar modo ci si è soffermati su una nuova prospettiva sviluppatasi a seguito delle restituzioni ricevute: i timori, i dubbi e le perplessità hanno in parte ceduto il posto a nuove speranze e prospettive che prima il percorso di formazione e poi la professione futura potranno offrire. Dopo aver condiviso tali vissuti con il dott. Colacicco, quest'ultimo ha posto l'accento su un particolare aspetto riguardante l'evoluzione dell'idea del lavoro di psicoterapeuta, dettata dalla sua esperienza come didatta e professionista. Sembrerebbe che, nel corso degli anni, si sia passati da una visione "magica" del terapeuta, dotato di "miracolosi poteri", ad una più ancorata alla realtà ma permeata da un maggiore senso di responsabilità e investita di un ruolo "materno".

L'intero gruppo si riconosce nell'aver visto accolti i propri vissuti di incertezza che hanno dato spunto e guidato il lavoro svolto. Ciò che resta è senza dubbio un arricchimento e la consapevolezza che la professione condensi in sé una varietà di ambiti di applicazione diversi dalla sola pratica clinica.

7. CONCLUSIONI

Intraprendere un percorso nuovo, come quello della formazione in psicoterapia, porta con sé innumerevoli domande alle quali difficilmente si trova una risposta immediata. L'articolo nasce da questi dubbi, perplessità e timori i quali sono stati esplicitati e resi parte integrante dell'esperienza sopra descritta.

Questa esperienza ha permesso di vivere in prima persona un vero e proprio processo formativo facilitato e sapientemente guidato dal professor Colacicco. Successivamente alla creazione delle sculture è stato riservato uno spazio in cui ciascun membro del gruppo training ha condiviso le proprie risonanze emotive circa il lavoro svolto. In precedenza, il gruppo si è sentito in un primo momento investito

da un forte senso di solitudine esacerbato da una percezione soverchiante delle responsabilità rivestite dalla figura del terapeuta. Ciò ha creato un clima di timore, incertezza e di insicurezza rispetto al cammino verso la professione dello psicoterapeuta. I vissuti di paura, dubbio e perplessità si sono tramutati in speranza, affiorata come esito del processo formativo condotto dal professor Colacicco tramite il lavoro con le sculture.

Il gruppo ha unanimemente espresso di essersi sentito accolto e ascoltato dal corpo docenti, di aver percepito un senso di rete formarsi nel gruppo, sollevando un po' del carico delle responsabilità ricoperte dalla futura professione. Il gruppo training ha potuto in tal modo raggiungere una nuova maturazione, una nuova consapevolezza, ossia: le risposte e le scelte sono già insite in ciascuno di noi, si fatica solo a farle emergere. Infine, questa esperienza è stata illuminante perché ha confermato che la formazione, per quanto complessa, sia la strada giusta da perseguire.

Le sculture messe in scena hanno permesso di mettere a confronto le varie idee sul concetto di psicoterapia e sulla figura del terapeuta, idee apparentemente diverse ma che hanno in comune lo stesso nucleo.

In seguito all'esperienza della scultura, possiamo dire di non aver trovato tutte le risposte che stavamo cercando, ma siamo certi di aver incrementato la nostra consapevolezza rispetto al percorso di crescita formativa e personale che stiamo percorrendo.

Alla luce di questo, una delle nostre certezze è la concezione di psicoterapia e della figura del terapeuta, ricreata attraverso le nostre sculture.

Il terapeuta è come un albero con le sue radici profonde ben piantate nel terreno e con la sua folta chioma che si protende verso l'altro simboleggiando stabilità e protezione. La terapia è come un albero da frutto al quale ci si può rivolgere per nutrirsi nel momento in cui se ne avverte il bisogno, ripristinando un nuovo equilibrio. Il terapeuta è altresì un recipiente che con-tiene le angosce, le paure e i timori riformulandoli al paziente e all'intero sistema rendendo possibile l'elaborazione dei propri vissuti. Non è soltanto un contenitore, bensì un recipiente colmo d'acqua, un annaffiatoio che si tende in avanti per innaffiare i fiori appassiti ravvivandoli e veicolando loro la vita. Pertanto, la terapia realizzata dal terapeuta all'interno di una relazione terapeuta-paziente, co-costruita in un insieme di

continui interscambi, simboleggia protezione, nutrimento, stabilità, contenimento e riformulazione dei vissuti.

Tuttavia, bisogna procedere con cautela per non rischiare di confondere la terapia con un mezzo di salvezza oppure con una sostituzione completa della funzione materna, correndo il rischio di esercitare un *maternage* eccessivamente accudente e di dipingere così l'immagine di una madre o di un salvatore nella mente del paziente. Se si accetta di ricoprire il ruolo del terapeuta salvatore si cadrebbe in una trappola, una trappola in cui da un lato si alimenterebbe il senso di onnipotenza e il narcisismo del terapeuta, dall'altro si colluderebbe con la visione idealizzata del paziente. In entrambi i casi il paziente si potrebbe aggrappare al terapeuta, sviluppando una forma di dipendenza nei confronti della terapia. Questo potrebbe comportare una traslazione di una modalità relazionale disfunzionale all'interno della relazione terapeutica e ostacolare il conseguimento dell'obiettivo terapeutico.

Per non incorrere in questo rischio, il terapeuta deve tenere a mente che è importante fissare i limiti del sostegno e mantenere i confini, tenendo conto dei sentimenti, delle fantasie e delle paure del paziente, al fine di verificare l'utilità dell'intervento. Sin dal principio di un percorso terapeutico il professionista entra in contatto con un sistema umano dando inizio ad una fase di transizione da cui possono prendere avvio molteplici sviluppi (Colacicco, 2013).

La terapia non è, perciò, aspettarsi di ricevere passivamente nutrimento, di essere annaffiati senza mettere in atto alcuna azione. Non è aspettarsi di essere imboccati da un albero da frutto senza dirigersi verso di esso, senza cogliere il frutto e senza mettere in atto tutti quei comportamenti che portano a ricavarne il nutrimento. Credere in ciò comporterebbe per il paziente l'illusione di riporre nel terapeuta tutto il lavoro da svolgere. Al contrario, per il successo di una terapia, il paziente deve essere attivo e proattivo nel suo percorso di ristabilimento di un'omeostasi funzionale. In questo modo, sotto la guida del terapeuta, il paziente potrà divenire il terapeuta e il genitore di se stesso.

7.1. EPILOGO: LA PROSPETTIVA DI UNO PSICOTERAPEUTA IN FORMAZIONE NEL PROPRIO PERCORSO DI TERAPIA

Il ticchettio dell'orologio è assordante, spostato lo sguardo e le lancette vanno sempre più a rilento. Il tempo si è fermato, ma è come se al contempo stesse scivolando. Scivolando come la sabbia stretta nei pugni delle mani. La testa la sento pesante, affollata. Sento la pressione del mare di pensieri che le scorrono dentro. Mi sento persa, provo a nuotare, sono controcorrente. Fluisce la confusione, la paura che s'innalzano come onde. Non sto a galla, non riesco. Sono stanca, mi lascio andare. Annego nei pensieri più bui, ma mi sento bruciare nel cuore del mio essere. Urlo, ma non ho voce. Urlo, ma non ci sono orecchie per udire. Mi guardano, ma non mi vedono. Perché non mi vedono? Riecheggia il silenzio. La vedo, c'è una luce. La luce che brilla in ciascuno di noi. È lì, lì giù, sul fondale. Come mi avvicino, sento il fondale sui piedi. Dal profondo degli abissi mi do una spinta e la luce irradia la via finché sento la superficie dell'acqua rompersi. L'aria entra nei miei polmoni come un proiettile, regalandomi la vita. Il mare si calma, il fuoco si spegne, la confusione e la paura si dissipano nel flusso della corrente dei pensieri. Dalle acque emerge una chiarezza: ognuno è il salvatore di se stesso.

Il terapeuta è quel fondale, quella base sicura dal quale il paziente può darsi la spinta per riemergere dagli abissi più profondi, per ricominciare a respirare, a nutrirsi di quell'ossigeno come degli elefanti affamati che si nutrono dei frutti di un albero. È la terapia ad aiutarlo a ritrovare quella luce interiore che forse si è smarrita o si è affievolita come un fiore appassito, ma è il paziente a dover trovare la forza per nuotare in superficie. Il terapeuta lo può aiutare a trovare la luce, lo può guidare, ma non è il salvatore. Ognuno è il salvatore di se stesso. La terapia è un veicolo.

RIFLESSIONI SULL'ARTICOLO

**Rita D'Angelo*

Nel lavoro che viene proposto in questo articolo relativamente alla formazione specialistica in psicoterapia vengono esplorate le rappresentazioni fantasmatiche del ruolo dello psicoterapeuta “raccontate” dagli allievi di primo anno attraverso l'utilizzo del metodo analogico. Paure e desideri prendono forma e il linguaggio metaforico scioglie le difficoltà nel comunicare qualcosa che in larga parte è implicito, non dichiarato, offrendo un modo attraverso il quale ogni allievo si confronta con sé stesso e il pensiero degli altri. Emergono utili riflessioni per gli allievi quanto per i didatti che li accompagnano nel percorso di training rendendo possibile insegnare la psicoterapia in modo più adeguato a sviluppare le loro peculiari capacità all'interno di un territorio condiviso. Il terreno di gioco che si crea propone un quadro... dentro questo quadro, appaiono tracce e si aprono strade diverse... introducendo un tempo e uno spazio in rapporto ai quali famiglia e terapeuta devono inventare nuovi comportamenti, scoprire se stessi, il quadro si arricchisce di contenuti importanti che diventano coscienti di similitudini e differenze, divenendo luogo di passaggio dove, nella relazione, gli allievi incontrano un'occasione di crescita e cambiamento. L'esperienza proposta in questo lavoro sulla persona del terapeuta in fase iniziale è un ottimo modo per intraprendere un percorso formativo alla psicoterapia considerando l'insieme dei tanti fattori (i modelli di lettura dei sistemi relazionali e le problematiche inerenti l'attività clinica, i diversi oggetti utilizzati) che contribuisce a determinare l'assetto dell'attività psicoterapeutica, gli strumenti e il percorso basato sui continui intrecci emotivi e cognitivi, sui complessi processi di decostruzione e ricostruzione di senso che l'esperienza clinica comporta, sia per chi chiede aiuto, sia per chi lo offre (Bruni-De Filippi). Nella complessità della formazione basata sulla persona del terapeuta e sulla persona del paziente le parole che confrontano maggiormente il giovane terapeuta con le proprie paure, aspirazioni e desideri hanno a che fare con “sofferenza”, “cura” “relazione”. Nell'attività didattica con futuri psicoterapeuti, mi capita spesso di fare un'affermazione apparentemente paradossale: “Tenete sempre presente che il paziente è più bravo di noi e che il terapeuta non guarisce/salva nessuno”. Questa affermazione ha il senso di sottolineare essenzialmente due

aspetti. In primo luogo è un invito a guardarsi dalla tendenza comune, in chi inizia a cimentarsi in questa professione, ad assumere implicitamente un'ottica deterministica di "cura" di tipo medico con l'idea di dover "fare" qualcosa affinché il paziente cambi, focalizzando così l'attenzione sulla propria performance e mettendo da parte il proprio essere e sentire. Tendenza implicita che può essere tradotta in un pensiero del tipo: "Se userò le tecniche o le procedure in modo corretto, riuscirò a essere un bravo terapeuta, riuscirò a far star bene il paziente e a ridurre il suo disagio". Contemporaneamente per sottolineare che comunque l'esito del processo implica necessariamente l'apporto di tutte le persone interagenti e dipende dalla qualità del "Tra" o del "Noi": ogni intervento dell'uno influenza la direzione e il successivo contributo dell'altro e che l'evoluzione si verifica nella misura in cui si crea una "relazione implicita condivisa". La domanda che pongo ai giovani allievi è ...Chi è la persona/paziente che oggi incontra lo psicoterapeuta? con che cosa si confronta il terapeuta? La difficoltà di questi tempi frenetici, veloci e quasi depersonalizzati comporta un certo grado di isolamento che progredisce e che fa stare sempre a più a distanza rendendo sempre più incapaci di creare legami affidabili, di desiderarli, di crederci. Siamo reduci dalla pandemia Covid-19 che ha duramente segnato le relazioni tra le persone connotandole di distanziamenti fisici lasciando solo sullo sfondo il desiderio di vicinanza: un desiderio che è sempre più triste perché intriso di paure e di pericoli. La domanda che ci poniamo è su come la psicoterapia può aiutare e in quali dimensioni, le persone mantenendo in primis la relazione, intesa a livello più ampio, nella sua forza e nel suo spazio, non solo nell'emergenza, rinforzando la capacità di starci dentro e di lavorarci insieme. La cura della persona ha un accento forte addosso in questi tempi. Si rileva piuttosto, (non in tutti i casi, sottolineo), una difficoltà a legarsi. A legarsi ad una mente altra che aiuti e sostenga il lavoro interno. Sull'onda dell'emergenza infatti, approdano agli studi professionali svariate tipologie di pazienti, tutti molto sofferenti normalmente: i cambiamenti devono essere immediati, spesso questa è la richiesta, facilmente si crea l'illusione di aver lavorato, di stare bene. Ma per rimanere in uno spazio terapeutico, dopo un primo periodo di lavoro, e al primo benessere raggiunto, ci vuole fiducia, nel terapeuta, cioè nell'altro, ed in sé stessi. La fiducia nell'essere umano e nelle proprie capacità, così come l'apprendere dalle nuove modalità di essere nel rapporto con sé stessi e con gli altri, rappresentano il

substrato di ogni possibilità di accedere all'esperienza. Ci fidiamo ancora della relazione con l'altro? In quanto persona alla quale il paziente si rivolge in un momento di particolare difficoltà della sua vita, il terapeuta può essere considerato a pieno titolo una potenziale, importante, figura di attaccamento rispetto alla quale, il paziente tenderà a riprodurre quei processi di attribuzione di significato e a vivere quelle emozioni che caratterizzano tipicamente, "nell'oggi", le relazioni con le sue figure di attaccamento. E il terapeuta deve essere ben consapevole del fatto che non è, e non può essere, un "osservatore neutrale" di ciò che avviene nella relazione ma che vi partecipa – e la co-determina – con la propria soggettività. Le sensazioni e le emozioni del terapeuta sono alla base della sua possibilità di comprensione dell'altro e forniscono una direzione nella scelta delle sue "mosse relazionali" finalizzate ad un processo di regolazione reciproca della relazione, alla creazione di momenti affettivi intensi e di momenti di incontro. Formazione personale finalizzata quindi a permettere una sufficiente consapevolezza di sé e delle proprie dinamiche affettivo-emotive che consenta di distinguere sé dall'altro nel processo e nella relazione terapeutica.

*Rita D'Angelo, Psicologa, psicoterapeuta, direttrice del C.S.R.M. Centro Studi Relazionale Mediterraneo Palermo

BIBLIOGRAFIA

Ackerman, N. W. (1970). *Patologia e terapia della vita familiare*. Milano: Feltrinelli.

Bogliolo, C., Capone, D., Puleggio, A. & Genovesi, T. (2012). *Dalla scultura alla rappresentazione spaziale della famiglia. Trasmissione transgenerazionale, evocazioni, emozioni nella formazione e in psicoterapia*. Armando Editore

Bruni, F. (2011). Il viaggio sistemico di Philippe Caillé: metodi analogici e cambiamento in psicoterapia. In *Ecologia della mente, Vol. 1/2011, pag. 5-16*.

Bruni, F., Vinci, G. & Vittori, M. L. (2010). *Lo sguardo riflesso. Psicoterapia e formazione*. Armando Editore.

Caillé, P., (2007). *Uno e uno fanno tre. Quale psicoterapia per la coppia di oggi*. Armando Editore.

Caillé, P. & Rey, Y., (2005). *Gli oggetti fluttuanti. Metodi di interviste sistemiche*. Armando Editore.

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

Gambini, P., (2015). *Introduzione alla psicologia. I processi cognitivi*. FrancoAngeli.

Rey, Y., (2000). *Pensare all'emozione in terapia sistemica: il blasone familiare*. In *Thérapie familiale. Vol 21, No 2, pp 141-154*.

Sabbatini, R., (2012). *Formare psicologi psicoterapeutici. Riflessioni su una realtà non del tutto scontata*. In *Ecologia della mente, vol. 35, pp. 108-111*.