

La cura di sé in contesti terapeutici non convenzionali

A cura di
Luigi Baldascini,
Immacolata Di Napoli,
Lucia Rinaldi, Daniela Troiano

PSICOLOGIA

*Studi
e ricerche*

FrancoAngeli



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

La cura di sé in contesti terapeutici non convenzionali

A cura di
*Luigi Baldascini,
Immacolata Di Napoli,
Lucia Rinaldi, Daniela Troiano*

FrancoAngeli

Studi e ricerche

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Prefazione pag. 7

Sezione I

Metodi e strumenti terapeutici non comuni

- Introduzione**, di *Pasquale Garofano* » 13
- 1. La meditazione come cura**, di *Luigi Baldascini* » 17
- 2. Lo psicoterapeuta nel setting medico: tra biologia e relazioni**, di *Bartolo Cassaglia, Antoniomaria Salzano* » 29
- 3. L'uso della fiaba nella pratica clinica**, di *Antonella Giordano, Maria Esposito* » 41
- 4. Dal rito magico alla magia del rito: una metodologia etnopsicologica**, di *Rosa Di Nocera, Maria Anna Lagnena, Nadia Pecoraro* » 51
- 5. L'arteterapia tra colore e calore**, di *Daniela Troiano* » 63
- 6. Dalla pet therapy alla zooterapia: riconoscersi parte di un ecosistema come possibilità di cura**, di *Lucia Francesca Menna* » 71
- 7. La filosofia e la cura di sé**, di *Simona Marino* » 75

Sezione II
Processi trasformativi del sé nel contesto formativo

Introduzione , di <i>Maria Rosaria Solla</i>	pag. 87
8. La costruzione di un nuovo sé nell'esperienza grup- pale , di <i>Felice Pannone</i>	» 91
9. La scultura nel contesto formativo: uno sguardo tera- peutico e clinico , di <i>Maria Serena Mastrangelo</i>	» 99
10. Il training sistemico-relazionale: guaritori da guarire , di <i>Maria Campobasso</i>	» 111
11. La supervisione nella formazione sistemico-relazio- nale: risvolti terapeutici , di <i>Rosario Cortese, Fabiana Montella</i>	» 123
Gli Autori e le Autrici	» 135
Bibliografia generale	» 137

Prefazione

Lo sforzo di diffondere la *cultura sistemico-relazionale*, attenta a collocare l'individuo nell'ambito delle sue relazioni significative, tesa a vederlo come *parte* di un *tutto* e a comprenderlo, *attraverso* i suoi legami, nella sua evoluzione e nei suoi disagi e blocchi di crescita ha improntato tutte le attività – ricerca, clinica e didattica – dell'Istituto di Psicoterapia Relazionale (IPR). Con questo obiettivo l'IPR, fin dal suo nascere, ha indirizzato nel campo della formazione i propri corsi a diverse figure professionali, non solo medici, psicologi e counselor, ma anche a genitori, insegnanti e mediatori culturali interessati alla relazione d'aiuto nei contesti lavorativi delle istituzioni di appartenenza.

Il lavoro dell'IPR, infatti, è stato ispirato dai seguenti principi:

1. La necessità di considerare ogni *fenomeno* nella prospettiva dell'intero, cercando di non ridurlo alla somma delle sue parti.
2. La concezione dell'individuo come *essere sociale*, il cui comportamento è comprensibile alla luce dell'organizzazione dei *sistemi interpersonali ed intrapsichici*, interconnessi isomorficamente fra loro sul piano funzionale (Baldascini, 1995a). Questa prospettiva considera la famiglia il sistema relazionale più importante rispetto alla crescita dell'individuo. Il sistema familiare, però, per assicurare una crescita sana ai suoi membri, deve favorire l'appartenenza ad altri due fondamentali universi relazionali: quello dei coetanei e quello degli adulti. Essi, nelle loro articolazioni, costituiscono la trama funzionale in cui s'inserisce il processo di crescita dell'individuo (Baldascini, 1993).
3. L'aspetto *comunicazionale* che impegna il terapeuta nella necessità di decodificare il disagio di un singolo componente di un sistema co-

me segnale di una disfunzionalità delle relazioni che riguarda tutti i membri all'interno del sistema.

4. Il *coinvolgimento dell'osservatore nella realtà osservata* che si traduce nella rilevanza della formazione dell'operatore sociale volta nello specifico *alla sua persona* e non solo al suo ruolo tecnico professionale. L'obiettivo è di favorire l'acquisizione di una posizione auto-riflessiva che consenta all'operatore di usare pienamente se stesso in un rapporto di comprensione e di autentica empatia con l'altro (Baldascini, 2002).

Il lavoro di ricerca dell'IPR è influenzato dalle spinte al rinnovamento della teoria e della prassi sistemica in direzione di una maggiore *complessità* che ponga al centro del processo conoscitivo e dell'agire terapeutico l'individuo con la sua storia e la sua soggettività, relativamente ai contesti delle proprie relazioni interpersonali. Tale orientamento restituisce rilievo alla soggettività permeando, naturalmente, anche il lavoro clinico e formativo dell'Istituto di Psicoterapia Relazionale, che ne interpreta lo spirito, approdando ad un'originale teorizzazione, elaborata a partire dalla ricerca sugli *stili di personalità* (Baldascini, 1995).

La ricerca è organizzata in gruppi di lavoro ognuno dei quali si cimenta su argomenti specifici che vengono, di volta in volta, decisi dall'intero staff dell'Istituto. L'individuazione di *diversi modi di pensare, sentire e agire* in soggetti con differenti stili di personalità (*emotivo, cognitivo e motorio*) e la correlazione ritrovata tra la prevalenza di uno stile ed il mondo interpersonale di riferimento (*la famiglia, il mondo dei pari, il mondo degli adulti*) è valsa ad orientare il lavoro del terapeuta su se stesso e con l'altro in direzione di un'integrazione ed armonizzazione dei molteplici aspetti di sé. Esse sono favorite da una sana *mobilità* nei vari contesti relazionali che consente di acquisire, attraverso una complessa esperienza, repertori emotivi, cognitivi e comportamentali ricchi e articolati fra loro (Baldascini, 1993, 2002, 2008).

Questo testo in particolare è nato da un gruppo di ricerca che ha voluto affrontare temi inerenti le tecniche di cura in contesti non convenzionali. La decisione di approfondire queste tematiche è derivata dalla necessità di osservare con sguardo sistemico i processi di cambiamento (la cura) nella formazione in psicoterapia e in alcune forme di relazioni d'aiuto che vengono svolte in contesti differenti da quello psicoterapeutico in senso stretto.

Questi argomenti sono stati anche oggetto di un convegno di studio organizzato dall'IPR i cui partecipanti hanno più volte sollecitato la pubblicazione degli atti. Il testo racchiude due sezioni, la prima comprende sette articoli inerenti metodi e strumenti di cura non comuni, mentre i quattro articoli della seconda sezione descrivono aspetti curativi impliciti del processo formativo. In pratica si è voluto usare l'ottica sistemica per dare uno sguardo ad alcune tecniche che nella nostra epoca, anche se non sono accettate dalla comunità scientifica, sono oramai entrate a far parte degli strumenti di cura nella comunità, molto più ampia, degli esseri umani. Le riflessioni che gli articoli approfondiscono sono dirette a tutti gli operatori impegnati nella professione di aiuto, ma in particolare vanno ai terapeuti, soprattutto quelli all'inizio della carriera che devono affrontare le difficoltà più rilevanti come la *rigidità* e l'*ortodossia* da un lato e la *permissività* e l'*eresia* dall'altro. L'insicurezza, infatti, a volte rende il terapeuta intransigente nel difendere i principi che costituiscono il fondamento teorico ufficiale del sistema terapeutico appreso, così come l'estrema sicurezza potrebbe condurre ad aspetti ancora più dannosi, qualora spunti l'altra faccia della medaglia: la *permissività* e l'*eresia*.

Luigi Baldascini

Sezione I

Metodi e strumenti terapeutici non comuni

Introduzione

di *Pasquale Garofano*

La pratica clinica permette l'incontro con la sofferenza che si manifesta nei suoi molteplici "abiti" e che necessita di un corredo tecnico altrettanto variegato. Questa molteplicità spinge il professionista della relazione di aiuto a far fronte a due dilemmi: "guarire da cosa" e "come".

La "Guarigione", in un'accezione scevra da vincoli diagnostici, può essere rappresentata dal superamento dell'essere e sentirsi privati della comprensione, privati della relazione, dell'appartenenza ad un mondo, ad un corpo, ad un sistema di cui si sa di esserne parte ma da cui si sente di vivere separatamente.

Seguendo questa cornice, i contributi di questa prima sezione sono accomunati dalla concezione di guarigione come modo di attraversare quel confine o barriera, di riprendere e costituire le relazioni con quegli spazi interiori (intrapsochici) ed esterni (interpersonali) che vanno oltre quelli abitualmente frequentati ed i cui confini sono dettati da quella sofferente condizione d'essere, assunta al centro di un patologico paradigma esistenziale espropriativo di quell'appartenenza remota e significativa del senso dell'interezza o del sentirsi sani.

Baldascini, nel suo contributo, dispiega il suo modello concettuale che, articolato attraverso molteplici connessioni tra significative evidenze storico sperimentali di teorie scientifiche e dibattute tematiche filosofiche sulla conoscenza del sistema mente-corpo-mondo esterno e delle singole componenti, mette in luce un modo per operare evolutivamente in se stessi e con l'alterità. L'autore sostiene che l'organizzazione di una modalità esistenziale sana ed evolutiva nell'essere umano viene facilitata dal suo sperimentarsi nel praticare la meditazione intesa come metodo di conoscenza che trascende la mente pensante.

Riflettere sulla mente sottostante l'operare del professionista medico, è quanto viene trattato nel contributo di Cassaglia e Salzano. Gli autori evidenziano l'importanza di introdurre, in un contesto medico, una visione unitaria nel sistema di cura, a discapito di quella parcellare che fa osservare il solo "organo malato"; ciò è permesso quando il medico include anche se stesso nel sistema della cura non ritenendosi neutrale, ma osservatore anche di emozioni e sensazioni personali che nascono nella relazione col paziente. Cassaglia e Salzano richiamano i professionisti della relazione di aiuto e, in particolare, i medici a una formazione specifica per acquisire uno specifico metodo di ascolto di sé e dell'altro, di comprensione, di empatia e di altre abilità che consentono una visione d'insieme, dal biologico al relazionale.

Utilizzare altri linguaggi ad integrazione di quelli della ragione viene sostenuto nel contributo di Giordano ed Esposito. Le autrici descrivono la logica della fiabazione, in cui i fatti si sottraggono al meccanismo ordinario del giusto e dell'ingiusto e i problemi della vita si possono, invece, risolvere secondo magiche ed istantanee trasformazioni. Allora, immaginare di potersi raccontare come in una fiaba fornisce quel decentramento emotivo che fa vedere i processi esistenziali in modo nuovo e riconoscere altre risorse per risolvere problemi e difficoltà della vita reale.

Di Nocera, Lagnena e Pecoraro sottolineano, nel loro contributo, la funzione essenziale del rito magico nella guarigione, ovvero quando il rito, nell'antico significato di saggezza, diventa una procedura rigorosa che, svolta secondo un preciso linguaggio (formule verbali e gestualità), conferisce la possibilità di guarire. Figura simbolica del guaritore è lo sciamano che svolge il rito, che formula diagnosi e reintegra nel corpo l'anima fuggitiva che, per qualche ragione, si è separata dal corpo, determinando la condizione di malattia. È interessante poter riconoscere delle affinità con i trattamenti terapeutici inerenti i moderni paradigmi.

La terapia cromatica fa parte della storia dell'uomo, nell'antichità, in particolare, i Greci e gli Egizi riconoscevano la forza guaritrice del sole. Troiano introduce il discorso sulla terapia spettro-cromatica il cui presupposto è che il calore della luce solare e i suoi differenti colori costituiscono un sistema terapeutico naturale che risulta efficace anche quando lo si ripete utilizzando materiali plastici modellabili.

Se la via di guarigione tracciata dalla zooterapia si dovesse sintetizzare in tre parole significative della sua essenza, si potrebbe dire che si

tratta, spiega Menna, di “Profondo in superficie”. Infatti, attraverso la particolare comunicazione non verbale che avviene “a pelle”, diventa possibile raggiungere le energie delle profondità emozionali e mobilitarle al fine della guarigione sperata. Dalla superficie giungono in profondità informazioni e stimoli vitali per le trasformazioni in termini evolutivi della consapevolezza e della salute dei soggetti protagonisti della “Zooterapia”.

Chiude il testo la prestigiosa relazione di Simona Marino che ci introduce in una nuova dimensione della filosofia, intesa come “pratica di cura di sé e della vita”. Questo ricco scritto descrive un modo di formare che in-segna a liberarsi da pregiudizi, da modelli precostituiti e soprattutto dalla paura della dipendenza affettiva dall’altro. Così il discorso filosofico, con la Marino, si fa esperienza viva alla ricerca di quei cambiamenti che ritrovano nella stessa filosofia importanti radici della pratica psicoterapeutica.

1. La meditazione come cura¹

di Luigi Baldascini

Per quanto tu cammini, anche percorrendo
ogni strada non potrai mai raggiungere i con-
fini dell'anima, tanto è profondo il suo logos.

Eraclito

La meditazione rappresenta un metodo di conoscenza che trascende la mente pensante, tuttavia, come vedremo, essa (la mente) è sempre implicata nella malattia e, volendo discutere di meditazione come possibile pratica di cura, dobbiamo, giocoforza, fare alcune premesse proprio sul funzionamento mentale. Naturalmente è risaputo che gli studi sulla mente risultano oltremodo difficili perché è la mente stessa che deve osservare e fare considerazioni su di sé. D'altronde la ricerca scientifica sul piano metodologico cerca di obiettivare l'oggetto che vuole conoscere, e quando essa è stata indirizzata sulla mente è risultata particolarmente complessa proprio perché impegnata in una prospettiva auto-riflessiva che non è affatto comune a questa particolare modalità di conoscenza. La scienza, inoltre, usa metodi riduttivi che non consentono di cogliere gli aspetti salienti circa il funzionamento globale della mente e, comunque sia, resta irrisolta la più importante questione circa la sua natura e, precisamente, se essa sia *materiale* oppure *immateriale*. Il quesito al momento non sembra trovare soluzioni. Risulta, però, un vero mistero il fatto che la materia quando raggiunge un certo grado di complessità acquisti proprietà che non possono essere ascritte a nessuno dei suoi componenti, come, per esempio, l'autopoiesi² (Maturana e Varela,

1. Vorrei avvisare il lettore che per affrontare questo argomento, a volte, ho usato una terminologia proveniente da altre discipline come, per esempio, la fisica quantistica. Mi scuso in anticipo se non ho potuto argomentare sufficientemente su alcuni termini, ma l'articolo doveva necessariamente essere sintetico per rispettare l'armonia del testo. Naturalmente i lettori interessati possono approfondire gli argomenti consultando i libri citati in bibliografia.

2. Il termine autopoiesi significa "produzione di sé" e fu usato per la prima volta da Humberto Maturana nel 1972 per descrivere un sistema che si autodefinisce, si sostiene e si riproduce dal proprio interno.

1987, 1992). I sistemici a proposito di queste qualità emergenti usano la nota espressione che il *tutto risulta sempre maggiore della somma delle parti*. Che rapporto poi ci sia tra le proprietà del tutto e l'immaterialità della mente resta comunque una questione aperta. D'altronde la necessità di pensare a qualcosa di immateriale nacque con l'uomo stesso che non poteva accontentarsi di essere esclusivamente semplice materia. Sull'argomento la filosofia si è spesa tantissimo, ma con la nascita della scienza la parola immateriale, riferita alla mente, fu bandita anche se, tuttora, gli scienziati continuano a discutere della mente e a sottointendere che essa comunque non può essere identificata tout court con la materia (come, per esempio, il cervello).

Il pioniere di studi sistematici sulla mente e il suo funzionamento fu Freud che indirizzò le sue ricerche su alcune patologie mentali individuando il conflitto inconscio come causa della nevrosi. Con l'interpretazione dei sogni indicò, poi, la strada maestra per raggiungere il regno dell'inconscio (Freud, 1970). I risultati dei suoi studi sono tuttora preziosi ed, inoltre, hanno il vantaggio di essere in qualche modo riproducibili anche se, come abbiamo accennato prima, sono molto lontani dal cogliere la questione del mentale nel suo complesso. Nel tempo altri ricercatori hanno contribuito alla conoscenza di diversi aspetti del funzionamento mentale fino ad arrivare all'ottica sistemica (Bateson, 1976) che, come dicevamo prima, cerca di studiare la mente nel suo insieme. Naturalmente questi studi sono ancora all'inizio, anche se dobbiamo dire che nel secolo scorso la ricerca ha compiuto passi da giganti. Un primo importante contributo, derivato dall'ottica sistemica, è stata la messa in discussione della visione cartesiana che, come sappiamo, separa la mente dal corpo e ritiene la prima come una "cosa pensante". Grazie a questi studi, oggi, sappiamo che la mente è un tutt'uno con il corpo, che non è affatto una "cosa pensante" e che, addirittura, rappresenta l'essenza stessa della vita (Maturana e Varela, 1992).

Durante tutta la storia della scienza e della filosofia occidentale c'è sempre stata una netta contrapposizione fra lo studio della materia in quanto struttura, studio riferito alla *quantità* (nel nostro caso il corpo) e quello della forma in quanto schema, studio riferito invece alla *qualità* (nel nostro caso la mente) (Bradford P. Keeney, 1979). Lo studio della struttura iniziò con Talete, Parmenide ed altri che ponevano la domanda: *di cosa è fatta la realtà ultima?* Essi pensarono ai quattro elementi: *acqua, aria, fuoco e terra*, mentre i nostri scienziati sono arrivati addi-

rittura alle *particelle sub-atomiche* (Kenneth, 2006). Dobbiamo anche dire che durante tutta la storia della filosofia e delle scienze l'altro tipo di studio (che deriva senz'altro dalla visione sistemica) ha riguardato la qualità che attiene al disegno, ossia allo schema da cui viene modellata la materia. I primi a dedicarsi a questo tipo di studio furono i pitagorici e lo proseguirono gli alchimisti ed i poeti e i filosofi romantici³. Tuttavia la ricerca sulla qualità fu oscurata per lungo tempo da quella sulla quantità finché riemerse nel secolo scorso proprio con il pensiero sistemico. Rispetto all'argomento di cui ci stiamo occupando dobbiamo ribadire che il pensiero sistemico tende ad una visione unificata della mente intendendola cioè, all'un tempo, sia come schema che come struttura. Un esempio fondamentale viene fornito dalla ricerca di Prigogine. Noi sappiamo che i suoi studi sulle strutture dissipative, intese come strutture lontane dall'equilibrio, ci aiutano a comprendere come la materia può cambiare i suoi componenti continuamente mantenendo una identità precisa, secondo uno schema che fa da matrice alla struttura stessa. Illuminante è l'esempio del mulinello che si forma nella vasca da bagno quando viene fatta defluire l'acqua. Si assiste alla formazione di uno schema specifico (che ha appunto sempre la forma di mulinello) anche se le molecole dell'acqua che defluisce cambiano continuamente. Gli studi di Prigogine hanno consentito di comprendere come qualsiasi organismo vivente conserva nel tempo l'identità (il suo schema) cambiando continuamente la materia (le sue cellule) (Prigogine, 1986). Per illustrare meglio il progresso concettuale rappresentato dalla visione sistemica vorrei accennare alla questione che ha sconcertato, da oltre un secolo, scienziati e filosofi: la *relazione tra mente e cervello*. Grazie al pensiero sistemico, come anzidetto, possiamo abbandonare la descrizione cartesiana della mente come "sostanza pensante" (*res cogitans*), oggi, infatti, essa viene intesa come un processo ed il cervello come una delle strutture specifiche per mezzo delle quali agisce questo processo. Secondo questo modo di pensare qualunque essere vivente necessita di una mente che non è confinabile in nessuna parte del corpo della specie particolare a cui appartiene. Adesso, noi, a buon diritto, quando parliamo della mente parliamo anche di non località⁴, appunto per

3. Tra i poeti e i filosofi romantici tedeschi Goethe fu la figura più eminente del movimento. Egli concepiva la forma come uno schema di relazione all'interno di un tutto organizzato che rappresenta la base del pensiero sistemico contemporaneo (Capra 1997)

4. La meccanica quantistica rappresenta la teoria fondamentale della scienza moderna e l'elemento più sorprendente che emerge dal formalismo quantistico sta nel fatto che