Virginia Satir

SCOPRI LE TUE TANTE FACCE

Imparare ad ascoltarsi meglio per amarsi ed essere amati

Edizione italiana a cura di
Maria Laura Vittori e Rita Accettura

Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

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 homepage
al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail
le segnalazioni delle novità.

Virginia Satir

SCOPRI LE TUE TANTE FACCE

Imparare ad ascoltarsi meglio per amarsi ed essere amati

Edizione italiana a cura di
Maria Laura Vittori e Rita Accettura

Le Comete FrancoAngeli

Virginia Satir, *Your Many Faces. The First Step to Being Loved*

Copyright © 2009, 1978 by the Virginia Satir Global Network

Published in the United States by Celestial Arts,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.,
New York

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Celestial Arts,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Edizione italiana tradotta e curata da Maria Laura Vittori e Rita Accettura

In copertina: *Molti piccoli sorrisi* © Hobbitfoot by Dreamstime.com

Copyright © 2022 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

Introduzione all'edizione italiana,
di Maria Laura Vittori pag. 7

Prefazione » 11

Introduzione » 15

Il Teatro dell'Interiorità.
Primo atto: *Alzando il sipario* » 17

Intervallo. *Uscire dalla tua prigione emotiva* » 33

Il Teatro dell'Interiorità.
Secondo atto: *Chi è al comando?* » 39

Che cosa abbiamo imparato? » 45

La tua ruota delle risorse » 49

Assumersi nuovi rischi » 53

Facce famose pag. 57

La giostra » 61

Quale delle facce sei tu? » 67

Tu sei un mobile vivente » 73

Creare la tua propria mappa stradale » 81

Postfazione, *di Rita Accettura* » 85

L’autrice » 87

Introduzione all'edizione italiana

Questo libro di Virginia Satir è percorso da un'intensa vitalità, che anima il discorso psicologico, rendendolo materia fluida e ricca, che nutre la mente del lettore, mentre ne risveglia aspetti profondi e fino a quel momento insospettati. La linfa vitale si propaga: l'emotività e l'intelletto del lettore rispondono prontamente.

Ciò che mi preme sottolineare, prima di scendere nei dettagli, è che il discorso di Virginia Satir è scientificamente corretto sia sul versante intrapsichico che su quello interpersonale e relazionale; contempla altresì aspetti innovativi di integrazione che, al tempo della sua pubblicazione negli Stati Uniti, superavano gli aspetti di "scuola" delle varie teorizzazioni sulla psiche: le sue dinamiche e la sua cura.

Solo da una teorizzazione scientificamente illuminata può discendere un'applicazione in termini di "consigli" di auto-aiuto che non scadano negli slogan e nella propaganda: "sii te stesso", "fai una cosa solo se ti rende felice" e inesatte banalità di questo genere.

Perché, chi è "te stesso"? Come facciamo a fare solo le cose "che ci rendono felici"?

Da qui parte l'indagine dell'autrice, che ci prende per mano e ci conduce in un posto sorprendente: il nostro Teatro dell'Interiorità, dove il sipario si apre su uno spettacolo vivace e coinvolgente, i cui protagonisti sono nostre parti interne che impariamo a conoscere per come agiscono e si interrelano le une alle altre.

Il nostro Sé è infatti composito e parti di noi poco conosciute si agitano per un loro riconoscimento e, quando ciò non avviene, ci giocano brutti scherzi: quegli autosabotaggi e quelle malattie inaspettate che sentiamo come interruzioni drammatiche dei nostri progetti di vita.

Virginia Satir ci aiuta allora a esplorare le nostre altre facce, le nostre molte facce che, tenute attivamente nell'ombra, possono assorbire le nostre migliori energie, ma una volta conosciute e riconosciute per le possibilità che ci offrono nel rispondere in modo variegato agli eventi e alle avversità della vita, possono rappresentare una vera e propria risorsa.

E l'autrice ci aiuta a definire e a comporre la nostra "ruota delle risorse", in una modalità giocosa, ma non per questo meno profonda ed efficace, cosicché il concetto di felicità personale si possa riempire di contenuti specifici perché altamente individualizzati.

Negli ultimi anni la psicologia internazionale, anche supportata dai risultati sperimentali provenienti dalle neuroscienze, ha sviluppato il concetto di empatia: un modo di rispecchiamento, per cui una rappresentazione motoria interna ci fa esperire l'altro e il suo vissuto. Un altro concetto, quello di "risonanza" in modo simile ci porta a esperire profondamente l'altro, poiché l'ascolto delle sue vicende risuona in noi, rievocando aspetti emotivi di nostre esperienze. Concetti quali questi appena nominati di empatia e risonanza si ampliano dopo la lettura del libro della Satir: se abbiamo molte facce, possiamo risuonare ed empatizzare con più vissuti, dare voce ad aspetti diversi di noi che sono entrati emotivamente in contatto con quei vissuti. Ne deriva

una realtà interpersonale e relazionale più sfaccettata, che dà conto anche di aspetti di ambivalenza o contraddittori, quando non addirittura paradossali. Non sentiamo solo una cosa, una cosa è prevalente e le altre le teniamo in uno stato di non fruibilità. Satir ci aiuta ad ascoltarci meglio e a far emergere le nostre voci interiori, che sono più di una (una per ogni faccia?) sviluppando un dialogo interiore e incrementando le possibilità di dialogo con gli altri.

Maria Laura Vittori

Prefazione

L'avventura di scoprire il miracolo che è in te

Voglio renderti entusiasta di te: di *chi sei*, *che cosa sei*, *che cosa hai* e *che cosa puoi ancora essere*. Vorrei essere d'ispirazione così che tu veda che puoi andare ben oltre il tuo attuale limite. Questo libro è il mio invito ad avere una esperienza speciale con te stesso, tale che possa aprirti a tutti i tipi di possibilità.

Posso offrirti questo invito perché sei un membro della razza umana e, come tale, *tu sei un miracolo.* Inoltre, sei un miracolo unico. Consideriamo le evidenze: ogni impronta digitale di ogni essere umano è differente: immagina, tutti i miliardi di persone che ora popolano la terra, più tutte quelle che ci sono state e che ci saranno. Tutte che possiedono le loro uniche impronte digitali. Non ci sono duplicati. Come si potrebbe solo tenere in mente così tante variazioni? Il solo pensiero manda in tilt il mio cervello. Eppure è un fatto indiscutibile. Ognuno di noi è differente.

È anche vero che qualsiasi chirurgo, che apprenda la sua arte chirurgica in qualsiasi posto del mondo, può operare con successo ogni essere umano, a prescindere dalla cultura, la razza, la nazionalità, il linguaggio, l'età, l'occupazione, l'affiliazione religiosa, o le convinzioni politiche;

perché i cuori, le teste e le altre parti anatomiche saranno sempre negli stessi posti. In modo corrispondente, i bambini vengono concepiti nello stesso modo e la loro nascita avviene per lo stesso canale. Siamo uguali.

E ancora, consideriamo la fantastica organizzazione di sistemi all'interno del corpo umano. Dove altro puoi trovare una televisione, un telefono, una fotocamera, un computer; sistemi idraulici, di riparazione, di cottura, di riscaldamento e di raffreddamento; industrie che sfornano ogni tipo di prodotti (sangue, ormoni, tessuti, ossa e sudore) tutto insieme in un posto così piccolo?

Concediti un momento per guardarti intorno, vedrai gente fatta in tutti i modi e colori, che parla linguaggi diversi e cucina cibo in un migliaio di modi differenti. Gente che compie incredibili imprese, a volte all'insegna di una crudeltà repellente e distruttiva, ma a volte con generosità inarrivabile, addirittura sacrificando ogni cosa, inclusa la propria vita, per l'amore e la cura degli altri umani. Le persone, inclusa me stessa, sono ciò che mi affascina, la mia fonte di nutrimento, delizia, crescita, struggimento e dolore. Tutti noi condividiamo lo stesso intero set di emozioni, che io spesso definisco i nostri "succhi": rabbia, gioia, paura, curiosità, amore, eccitamento, impotenza, potenza. Cose diverse attivano questi sentimenti dentro di noi, ma la capacità di provare tutto questo è la stessa.

Tu hai il tuo speciale involucro, la tua propria taglia, il tuo colore, sesso, età, provenienza; i tuoi lineamenti, pensieri, esperienze, sentimenti e approcci alle cose, e lo stesso è per me. Eppure, allo stesso tempo, ognuno di noi è una combinazione di similarità a e dissimilarità da qualsiasi altro essere umano. Ad alcuni gruppi di persone ci sentiamo più uguali, accade alle donne con le donne, agli uomini con gli uomini, agli artisti con gli artisti. Spesso tendiamo a stare vicini a ciò che ci è familiare, scartando il non familiare.

Io voglio sfidare questa idea. Io penso che abbiamo perso molte ricchezze della vita, e continuiamo a perderle, perché non abbiamo imparato la lezione della nostra propria unicità. Non importa quanto simili noi pensiamo di essere, siamo ancora differenti e non importa quanto differenti noi pensiamo di essere, siamo ancora simili. Se pensi, come molta altra gente, che è il tuo essere uguale a creare le basi per la fiducia e la sicurezza ed è il tuo essere differente la fonte dei problemi, allora stai usando metà delle tue risorse. A tutti piacerebbe essere senza problemi, e se tu pensi che la tua differenza ne crei, allora userai la tua energia per sbarazzartene. Io credo che l'essere uguale possa essere confortante, ma, se tutto si riduce a questo, nel tempo ci condanniamo alla noia.

L'essere differenti può essere una fonte di difficoltà, ma può anche liberare un'energia che rende la vita più eccitante e appagante.

Permettiti di pensare in termini di parti composite: ci sono quelle che ti sono molto familiari, alcune che non si sono ancora sviluppate, e altre di cui non sospetti neanche l'esistenza. Pensa a ognuna delle tue parti come a una risorsa, a prescindere dal fatto che siano uguali a o differenti da quelle degli altri o dal tuo giudizio di buono o cattivo. Ogni parte rappresenta una serie di nuove possibilità per te stesso. Questo libro intende esplorare queste parti così da comprendere come possano incrementare le tue possibilità. Chiamo queste parti differenti *le tue molte facce.*

Virginia Satir

Introduzione

Facciamo i conti con le aspettative negative e assumiamoci il rischio di guardarci dentro

Se anche tu hai pensato cose simili alle mie, probabilmente sei cresciuto anche tu credendo che il mondo sia semplicemente diviso in buono e cattivo o in giusto e sbagliato. E se tu "*alzassi il tuo sipario interiore*" molto probabilmente rimarresti scioccato nel vedere tutte le cose cattive e sbagliate che ti lanciano occhiatacce; oltre la tua peggiore ipotesi. Questa è la nuda verità su ciò che molti si aspettano.

Molte persone credono che, se alzassero il sipario, troverebbero lì pronta tutta una serie di cose che richiedono soddisfazione immediata, tanto da farli sentire soffocati, sovraccarichi, oberati: le cose che avrebbero dovuto fare e non hanno fatto, che avrebbero dovuto ma non hanno potuto fare. Altri credono che se alzassero il sipario, si ritroverebbero pieni di buchi, di nicchie oscure che li risucchierebbero nell'abisso dell'ignoto, e sarebbero persi per sempre. Ho sentito anche persone preoccupate di trovare capacità e talenti che non sarebbero mai in grado di realizzare.

Ma molte persone non vogliono alzare il sipario perché "quello che non sanno non li fa soffrire" e oltretutto "stanno bene così come stanno". Molte persone non alzano il sipario perché non credono che ci sia un sipario e non sanno che

c'è qualcosa in loro al di fuori di ciò che vedono, sentono o di ciò che gli altri dicono loro.

Detto così, sembra un po' assurdo, eppure queste sono reazioni tipiche all'invito ad alzare il proprio sipario interiore ed a scoprire ciò che non conosciamo di noi stessi.

Tutti i segreti, i desideri e le paure custoditi nella nostra profonda interiorità, ci appaiono come un vaso di Pandora che, una volta aperto, può contaminare l'universo, o quantomeno distruggerne il proprietario.

Oltre a queste possibilità, ce ne è qualcuna ancora sconosciuta, qualche bocciolo non ancora schiuso, come i funghi che crescono nell'oscurità, che contengono nuove possibilità.

Una volta fatti i conti con le barriere create dalle aspettative negative, quando decidiamo di correre il rischio di guardare, possiamo fare scoperte sorprendenti.

Cominceremo la nostra esperienza insieme visitando il Teatro dell'Interiorità, dove nel primo atto osserveremo alcune delle nostre parti e conosceremo il modo in cui si comportano. Nel secondo atto, impareremo alcuni modi per usare e per prenderci cura delle nostre parti, o facce, per scoprire nuove possibilità per noi stessi.

Dopo lo spettacolo, incontreremo, in ordine di apparizione, alcune facce famose della storia, della politica, dello spettacolo e dello sport, e impareremo dalle *loro* facce, quella con cui si sono presentati al mondo e che ha quindi determinato il modo in cui essi vengono ricordati dalla storia. In un parco giochi, noi incontreremo una giostra, per vedere le nostre facce da prospettive differenti. Infine, osserveremo l'incantevole equilibrio di un mobile (p.e. per imparare cosa siano la libertà e l'equilibrio dinamico). Tutte queste esperienze ci aiuteranno a scoprire nuove possibilità per noi.

Il Teatro dell'Interiorità

Primo atto: Alzando il sipario

Usa l'immaginazione e vieni con me in un luogo davvero molto intimo, nella parte più profonda di te, dove tutti noi viviamo, ma che pochi sanno descrivere.

È il nostro Teatro dell'Interiorità, che va in scena continuamente, giorno e notte. Non sai mai cosa sta andando in scena – una tragedia, una commedia, un documentario, un'operetta morale, o una storia d'amore – finché non ti trovi lì.

Potrebbe perfino essere una tua personalissima versione di The Little Orphan Annie (*telefilm per bambini n.d.r.*) o, più probabilmente, di The Old Woman in The Shoe (*personaggio di una favola con 69 figli n.d.r.*)!

Incamminiamoci nella tua mente. È proprio lì che si trova questo Teatro.

Io sarò accanto a te.

E appena ci metteremo piede, conosceremo subito il programma di questa sera.

IL TEATRO DELL'INTERIORITÀ

Coraggiosamente presenta

Lo spettacolo di stasera

ABBIAMO MOLTE FACCE

Uno spettacolo per tutti

Primo atto *Alzando il sipario*

Intervallo

Secondo atto *Chi è al comando?*

Le tue molte facce sono gli attori
Tutti sono i benvenuti
Maschi e femmine
Grandi e piccoli

Costo biglietto: la tua attenzione e la tua disponibilità a considerare nuove possibilità

PERSONAGGI
(in ordine di entrata)

La Voce dell'Esterno, "Gli Altri"

La Rabbia

L'Intelligenza

L'Amore

La Stupidità

La Forza e la Manipolazione

L'Impotenza

Il Coraggio

La Gelosia

L'Umorismo

Il Sesso

(e tutti i loro molti parenti e/o variazioni sul tema, troppo numerosi per menzionarli tutti)

Il Proprietario
Le Nuove Possibilità