ISSN 2284-4252

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Rivista Italiana di Counseling

Numero 1
Aprile 2014

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Rivista Italiana di Counseling

Numero 1, Aprile 2014

Editoriali

Identità e cultura
Lucia Fani 4

Il valore della complessità
Edoardo Bracaglia 6

Quadri Teorici

Se la formazione del counselor è sistemica
Silvana Quadrino 8

Il Counseling Motivazionale integrato con le neuroscienze
Antonio Bimbo 14

Il Counseling Biosistemico
Maurizio Stupiggia 26

Strumenti

Copione, narrazione, destino, identità, storytelling. Capire i copioni, cambiare i destini: esplorare le possibilità di cambiamento con la narrazione.
Alessandra Cosso 42

Lo sviluppo del ragionamento e delle abilità argomentative del cliente nella relazione di counseling
Pietro Pontremoli 64

Identità e cultura

Se chiediamo alla gente chi (che cosa) è un counselor, oppure qual è il suo ruolo professionale, molto spesso non lo sa. Questo significa che occorre far conoscere la nostra identità professionale, far entrare il termine counseling nel linguaggio comune. Operiamo all'interno delle "professioni di aiuto", siamo "professionisti dell'ascolto" ma l'universo del Counseling è molto complesso. Comprende operatori che hanno percorsi formativi, esperienze e ambiti d'azione estremamente eterogenei.

Però siamo tutti counselor. E quindi è opportuno, almeno fra noi, definire meglio la nostra identità, conoscere e approfondire la nostra professionalità, per poterla poi comunicare all'esterno. Ma a questo punto sorge una domanda. Abbiamo un'associazione di categoria, AssoCounseling appunto. Abbiamo un sito web ricchissimo di ogni tipo di informazione. Organizziamo anche eventi in cui incontrarci e confrontarci. Perché quindi dotarci di un altro strumento come una pubblicazione? La risposta l'ho già fornita: dobbiamo far conoscere la nostra identità professionale.

E in questo preciso momento storico limitarsi a "fare informazione" è riduttivo. Non basta. Dobbiamo "fare cultura".

Per comprendere in modo ancora più incisivo che, pur nella nostra eterogeneità, siamo parte di uno stesso mondo, di cui dobbiamo conoscere meglio le geografie, le evoluzioni, i confini. Un mondo dove convivono tante etnie culturali ma la cui struttura genetica è la stessa.

Ed è da questa che, con la Rivista Italiana di Counseling, vogliamo partire. Per analizzarla, studiarla e conoscerne il codice. Da cui derivare, finalmente, l'anatomia più profonda della nostra professione, nutrire la nostra crescita e consolidare la nostra identità.

Così facendo non solo potremo spiegare che non siamo avvocati, non siamo terapeuti e non siamo moltissime altre cose. Sarà un sollievo poter semplicemente dire "siamo counselor". Sicuri di essere capiti.

Lucia Fani
Presidente AssoCounseling

Il valore della complessità

Il primo numero di una rivista è sempre un po' speciale. Se poi si tratta della prima rivista italiana che si propone di parlare di counseling in modo trasversale e rispettoso dei singoli approcci, coniugando il rigore della scientificità all'apertura mentale e teoretica, oltre che epistemologica, lo è ancora di più. Il senso della Rivista Italiana di Counseling, tuttavia, non si esaurisce nel "parlare" di counseling in modo rigoroso, diffondendo e stimolando la co-costruzione di un sapere condivisibile, il confronto di pratiche e la discussione delle esperienze; la Rivista Italiana di Counseling si fa partecipe a tutto tondo della creazione e della crescita verso la maturità di quella che è la *cultura* del counseling italiano.

Cultura intesa nel suo significato più ampio di diffusione responsabile di pensiero, ma anche cultura specifica di una professione e di un campo di studi ben determinato e delimitato, che attinge a saperi condivisi con altre discipline, come avviene nell'epistemologia della complessità che traccia i sentieri di ricerca, di studio e di azione della scientificità del periodo storico e del contesto nel quale ci troviamo.

In quest'ottica di complessità, che potrebbe essere considerata il *fil rouge* di questo primo numero, viene a inserirsi il contributo proposto da Pontremoli, dove l'abilità argomentativa e la logica del pensiero si prestano come strumenti polivalenti, ma ben lontani dall'essere polimorfici, per la crescita personale e la costruzione di narrazioni condivise. Strumento, ma al contempo fattore di resilienza e modalità di pensiero, connotante e promotrice di valori morali e di cambiamento, la "buona discussione", come la definisce Pontremoli, si declina nel quotidiano del counselor e del cliente come una modalità di essere coerente e coesa, capace di mettersi in discussione e di riconoscere le proprie fallacie (merito che saremmo felici di poter attribuire, oltre che a noi stessi, anche alla nascente rivista che siamo a proporvi). La stessa complessità potrebbe offrirsi come chiave di lettura della "narrazione copionale" di cui tratta Cosso: una narrazione che si svela soltanto quando diventa possibile acquisire un punto di vista "altro", allargare il campo fino a includere nel vissuto la visione stessa di esso. Bimbo, Stupiggia e Quadrino, nella loro diversità di approcci e di quadri di riferimento, convergono sul piano della complessità proprio quando utilizzano pensieri, orientamenti, strumenti e metodologie che attingono rispettivamente all'integrazione dei saperi, alla compenetrazione di trame sistemiche e riferite alla neurofisiologia e alla non linearità nella costruzione stessa dei momenti formativi.

Il primo numero della Rivista Italiana di Counseling rispecchia così proprio nella complessità ciò che nel panorama attuale sembra presentarsi come il più florido e prolifico elemento di pensiero, quello che ammette e valorizza la molteplicità di punti di vista senza tentare operazioni riduzionistiche, quello che stimola la co-costruzione di saperi e la condivisione aperta di riflessioni basate sul terreno comune della scientificità ma capaci di coniugare lo spirito di ricerca all'entusiasmo e alla preziosa umiltà che connotano, caratterizzano e fondano l'essenza stessa del counseling.

Edoardo Bracaglia
Editor

Se la formazione del counselor è sistemica

Silvana Quadrino *

La formazione del counselor sistemico richiede una metodologia didattica coerente con le modalità di comunicazione e relazione con l'altro che il counselor deve imparare a utilizzare. In particolare la capacità di uscire da una descrizione lineare di ciò che accade e dei comportamenti delle persone, l'attitudine alla curiosità e alla moltiplicazione delle ipotesi deve essere presente, come modello e come esempio continuo, nelle scelte didattiche e nelle modalità di comunicazione dei docenti con il gruppo in formazione.

Il metodo del counseling sistemico è nato poco meno di 30 anni fa ed è stato un parto gemellare: insieme al metodo di intervento è nato il metodo di formazione a quell'intervento. Sistemici entrambi.

Non poteva essere altrimenti: avevamo in mente un professionista che era pressoché inesistente in Italia, e avevamo in mente anche professionisti già formati (medici, infermieri, educatori, operatori sociali ecc.) che volevamo avvicinare a una modalità di intervento che includesse una elevata competenza comunicativa e relazionale che non poteva che coincidere con il counseling. Nell'immaginare come formarli ci sembrava fondamentale un allenamento a quello che definiamo lo sguardo sistemico: l'attenzione alle connessioni, alle regole, a tutto ciò che "rende possibile" un comportamento disfunzionale, agli effetti delle presenza e della parole del professionista sull'equilibrio di un sistema (von Foerster, H., 1987).

Alle nostre spalle, l'immagine potente del Milan approach e quella che per me era stata l'esaltante esperienza di frequentare uno dei primi corsi di formazione per terapeuti della famiglia a Milano, e di imparare a pensare la relazione terapeutica in termini di sistemi e non di individui.

Una cosa era certa: quel modello, e tutta la riflessione intorno all'applicazione della teoria dei sistemi alla terapia della famiglia, potevano essere una ispirazione, un nutrimento per il nostro metodo di formazione al counseling, ma non potevano essere un modello da ripetere o imitare. Pensavamo a un nuovo professionista, e per nulla al mondo volevamo che fosse un replicante a buon mercato: perché la battuta - forse un po' più che una battuta - che identificava il counselor come il terapeuta dei poveri girava a quei tempi, e in qualche modo gira ancora oggi.

Come abbattere il mito dell'intuizione folgorante

I partecipanti a un corso di counseling non sono personaggi casuali: per la maggior parte hanno una professione, in genere una professione legata all'ambito dell'aiuto, o della comunicazione. In genere, sono professionisti bravi. Interessati alla relazione. Interessati all'altro. Tanto da sentire viva l'esigenza di capire "chi è" l'altro, il loro cliente.

Fin dall'inizio del percorso formativo l'obiettivo di ogni intervento dei docenti dei nostri corsi di counseling sistemico è quello di far sperimentare direttamente, costantemente ai corsisti la presenza di un pensiero lineare dominante nella nostra lettura della realtà, e di scoprirne i limiti fino a recuperare una solida diffidenza nei confronti delle proprie capacità di intuire "come è" l'altro e "perché" si comporta in un certo modo.

Come farlo senza limitarsi a predicarlo? Come modificare uno sguardo sull'altro che spontaneamente è lineare, cerca cause, defi-

nizioni, certezze? Le tre strade maestre della formazione sistemica sono la conoscenza di sé attraverso la narrazione e il metodo autobiografico, la sperimentazione guidata di modalità di colloquio nei diversi contesti in cui un counselor può trovarsi ad intervenire, e la lettura commentata di tutto ciò che può consolidare una abitudine a vedere oltre la rassicurante intuizione del "lui fa così perché..."

Per esempio Cenerentola

La fiaba di Cenerentola non rientra fra i sacri testi del pensiero sistemico. Ma è uno dei primi strumenti che utilizziamo per aprire lo sguardo dei futuri counselor alla emozionante verità del "cos'altro c'è oltre a quello che sembra?" (Bert, G., 2008).

Si tratta di raccontare la storia con le parole (e le emozioni) di una o l'altra delle sorellastre; della matrigna; o di quel misterioso e in apparenza inconsistente personaggio che è il padre di Cenerentola.

E di interrogarsi con curiosità crescente su ciò che sappiamo e su ciò che crediamo di sapere, sulla tendenza ad accontentarsi delle scorciatoie mentali che appiattiscono una storia complessa e attribuiscono con facilità superficiale ruoli invariabili di buono e di cattivo, di persecutore e di vittima. È più facile parlare di complessità dopo aver parlato di Cenerentola forse vittima delle sorellastre ma forse, chissà, lagnosa vittimista che cerca di staccare il padre dalla donna che ha sposato descrivendola come un mostro. È più facile intuire il significato che von Foerster dà al concetto di verità (von Foerster, H., Pörksen, B., 2001), e chiedersi quanto ci è utile in una relazione di aiuto, e quanto invece rischia di indirizzare il nostro sguardo alla ricerca di colpevoli invece che alla ricerca di nuove strade e di nuove possibilità di scelta.

Non è facile per un professionista che non fa lo psicologo rinunciare a letture lineari rassicuranti e veloci. La sensazione di perdere stabilità, di confondersi in mille ipotesi tutte potenzialmente vere, o false che fa lo stesso, è alla base di quella che con i corsisti abbiamo imparato a definire "vertigine sistemica", e che per qualcuno è intollerabile. La necessità di capire in fretta fa parte della formazione e dell'esperienza quotidiana dei medici, dei professionisti sanitari, degli insegnanti ecc. che frequentano i nostri corsi. Al punto che si perde la consapevolezza di "cosa ce ne facciamo" di quello che ci sembra di avere capito.

Per questo il percorso formativo deve costituire una esperienza forte e coerente di un modo altro di entrare in comunicazione con le persone e con la loro realtà complessa.

Counseling humanities

Mantenere viva l'attenzione sulla quantità di intuizioni e di ipotesi che produciamo nello scambio comunicativo con un'altra persona, sull'uso che consapevolmente o inconsapevolmente ne facciamo quando decidiamo cosa dire e come dirlo, e sugli effetti che ogni comunicazione produce nella relazione con l'altro diventa un esercizio costante in tutti i momenti della formazione. Un film, un libro, una sequenza di colloquio diventano una palestra per chiedersi: cosa so a questo punto? Cosa mi serve sapere? Mi serve davvero? E per farne cosa? È almeno in apparenza un esercizio di lentezza: rallentiamo il pensiero per seguire le indicazioni sempre attuali di Gianfranco Cecchin, pensiamo in termini di ipotizzazione, di circolarità, e di curiosità (Cecchin, M., 1987). Compaiono domande inabituali, cosa non ho visto, a cosa non ho pensato, cosa rende possibile che…

Per muoversi con professionalità e competenza in una relazione di aiuto a partire da questa nuova visione della realtà e dell'altro servono meno le conoscenze e le competenze di tipo psicologico, e assai di più esperienze e competenze di tipo pedagogico, antropologico, umanisti-

co, sociale. Per professionisti a cui non viene chiesto un intervento psicologico un bagaglio troppo ampio di conoscenze psicologiche risulta ingombrante, poco gestibile, poco collocabile. Produce ipotesi che non potranno essere sviluppate, immagini dell'altro che non potranno essere verificate.

Il modello di intervento a cui un counselor sistemico viene preparato è un intervento conversazionale in cui giocano competenze retoriche, linguistiche, pedagogiche. In cui le parole, la formulazione delle domande, l'uso delle metafore, dell'umorismo, delle riletture che propongono punti di vista diversi costituiscono per il cliente una esperienza inusuale di incontro con l'altro e di riflessione sulla realtà che è il cuore di quello che consideriamo un intervento di counseling sistemico: non l'offerta di soluzioni o di cure ma l'apertura ad altre visioni possibili.

Un modello formativo basato sulla coerenza

Anche l'incontro fra i corsisti e i docenti deve a nostro avviso costituire, in ogni momento della formazione, una esperienza inusuale di scambio, di comunicazione, di scoperta. Il modo in cui i docenti interagiscono con i corsisti, in cui facilitano la comparsa di ipotesi, in cui stimolano lo scambio fino a rendere il gruppo un gruppo che riflette, rappresenta in qualche modo un modello di ciò che il counselor sistemico metterà in atto nel suo incontro con il cliente (Doglio, M., 2007).

Gli atteggiamenti mentali che rappresentano la base dell'intervento sistemico

- Ascoltare
- Non convincersi troppo presto di avere capito tutto
- Fare domande sistemiche
- Ascoltare le risposte e utilizzarle in modo creativo
- Non parlare troppo

- Non giudicare
- Mantenere la curiosità e la giusta distanza

diventano visibili nello stile didattico, e permettono ai corsisti di apprendere in modo attivo. La vertigine sistemica dei primi mesi di corso si trasforma in una attitudine alla curiosità e alla rinuncia alle certezze che è per noi l'obiettivo principale nella formazione di un counselor sistemico.

L'autrice

** **Silvana Quadrino, Supervisor Counselor (Trainer) iscr. Reg. A1266.** Laureata in pedagogia, specializzata in psicologia clinica e dell'età evolutiva. Psicoterapeuta famigliare. Ha fondato nel 1985 la Società Italiana di Counseling in Medicina (SICIM) poi divenuta SICIS (Società Italiana di Counseling Sistemico) e messo le basi del metodo di formazione al counseling sistemico utilizzato dall'Istituto CHANGE di Torino a partire dal 1989. Docente di comunicazione nella relazione di cura presso la Facoltà di Medicine dell'Università di Torino, Corso di Laurea in Infermieristica Pediatrica. Autrice di libri e articoli sul counseling e sulla comunicazione nella relazione di cura.*

Sito internet dell'autrice: www.silvanaquadrino.it

Bibliografia

Bert, G., (2008), *Cenerentola Don Rodrigo e Sherlock Holmes*, Edizioni CHANGE, Torino.

Cecchin, M., (1987), *Hypothesizing, Circularity, and Neutrality Revisited: An Invitation to Curiosity. Family Process*, 26 (4). 405-41.

Doglio, M., (2007), *Le avventure della formazione*, Edizioni CHANGE, Torino.

von Foerster, H., (1987), *Sistemi che osservano*, Astrolabio, Roma.

von Foerster, H., Pörksen, B., (2001), *La verità è l'invenzione di un bugiardo*, Meltemi, Roma.

Il Counseling Motivazionale Integrato con le neuroscienze

Antonio Bimbo *

Il *Motivational Interviewing* nasce nei primi anni '80 negli Stati Uniti nell'area delle addictions. Grazie al suo carattere transteoretico e ai positivi studi di efficacia si espande in numerosi altri paesi e aree di applicazione.

L'incontro con il team che ha elaborato il sistema dei neuroni specchio e con i neuroscienziati che hanno rivisto e aggiornato le nuove mappe neurofisiologiche (Damasio, Edelman, Gallese, Le Doux), ha sviluppato sinergie di studio e applicative in grado di chiarire e approfondire la relazione tra mente e corpo nei percorsi di counseling.

Tre i punti cruciali di lavoro.

Ciò che rende l'evento portato dal cliente un suo disagio è il tessuto emotivo in cui egli si trova.

L'espressione verbale come forma di comunicazione logico-razionale si ferma a livello corticale, mentre le criticità e i blocchi emotivi si collocano a livello subcorticale, sede della memoria emozionale.

L'utilizzo nel counseling di pratiche integrate, come l'ascolto profondo, la riflessività e le attivazioni psicocorporee, elicitano nella persona le risorse creative e raggiungono la memoria delle esperienze emozionali. Esse consentono di sbloccare le emozioni congelate perché composte degli stessi processi e linguaggi di natura psicofisica a forte connotazione corporeo-affettiva. A differenza del counseling esclusivamente verbale, l'integrazione con attivazioni corporee lascia sia tracce mnestiche profonde, subcorticali, che esplicite, cioè, corticali.

L'ascolto riflessivo e l'empatia corporea, l'accoglienza e il rispetto della prossemica emotiva della persona, aiutano la ricerca, tramite domande sonda e riflessività, delle connessioni e dei luoghi in cui le parole e le emozioni prendono corpo, si affacciano timidamente o urlano di uscire dall'inibizione e richiedono di essere accolte profondamente.

Le radici

Il *Motivational Interviewing* nasce nei primi anni '80 negli Stati Uniti nell'area delle addictions con o senza sostanze. Si definisce subito come uno stile di counseling (Miller, Rollnick, 1991). Le radici epistemologiche arrivano fino alla filosofia socratica da cui traggono la caratteristica metodologica della maieutica. Nella genia più moderna si ritrova in primis C. Rogers da cui si è mutuata la centratura sulla persona. Il Counseling Motivazionale (d'ora in poi C.M.) però se ne differenzia subito, in quanto alla centratura sul cliente associa la direzione attiva; vale a dire che è intenzionalmente orientato a migliorare la motivazione al cambiamento e l'ambivalenza verso di esso. La sua "rivoluzione motivazionale", difatti, si compie sinergicamente in tre condotte: direzione attiva, empatia e centratura sulla persona. I risultati incoraggianti e lo spirito transteoretico (Prochaska, DiClemente, 1992) ne hanno permesso una diffusione in numerosi altri paesi (in Italia dalla metà degli anni '90), in molteplici aree d'intervento (dalle addictions alla sanità, al sociale, all'aziendale) e professioni (dai counselor agli psicologi, ai medici, agli educatori, etc.).

Gli alberi

Il lavoro con i clienti nei servizi pubblici e nel privato mi ha portato a confrontarmi con una realtà sfaccettata, mi ha insegnato a cooperare, a sentire l'utilità della rete, della mente di gruppo in entrambe le situazioni. Ho lavorato cogliendo l'importanza delle parole e il loro limite. La tendenza a continuare la ricerca, l'aggiornamento, il confronto, mi ha portato a entrare nei territori delle neuroscienze; in primis ho conosciuto il team dei neuroscienziati di Rizzolatti che tra l'Emilia e gli Stati Uniti aveva strutturato le ricerche sui neuroni specchio (Rizzolatti, Sinigaglia, 2006).

Le letture dei loro libri mi hanno appassionato: si aprivano nuove prospettive alla Relazione d'aiuto, l'empatia trovava evidenze scientifiche che incoraggiavano a sviluppare un modo, uno stile di counseling che sentivo particolarmente significativo, prendeva forma una sinergia che può essere così sintetizzata. Nelle ricerche sui neuroni specchio il rapporto mente-corpo rappresenta una concezione circolare, non gerarchica e, soprattutto, non ideologica. Si tratta di un unico, complesso sistema psico-fisico, che diventa la base della Relazione d'aiuto. Non c'è primato dell'uno sull'altro, ma si influenzano continuamente e vicendevolmente. La psiche influenza il soma ed il soma influenza la psiche. Si lavora con una persona globalmente. Tutti i distretti corporei e tutte le aree del Sé sono in relazione effettiva con il counselor (Iacoboni, 2008).

Il bosco

L'entusiasmo prese corpo (è il caso di dire) e creò presto una vision di gruppo. Nel 2008 realizzammo a Ferrara un convegno nazionale sui "Neuroni specchio e la relazione empatica tra scienza, filosofia, arte e cura". Oltre 400 partecipanti e al termine del convegno si diede vita a un gruppo di lavoro interprofessionale e interdisciplinare. Attraverso l'approfondimento delle applicazioni dei neuroni specchio inserimmo nel nostro puzzle gli studi che i neuroscienziati stavano facendo da una trentina di anni e che portavano all'elaborazione delle nuove mappe neurofisiologiche (Damasio, 2000, Edelman, 2007, Gallese, 2006, Laborit, 1986, Le Doux, 1998, Liss, 2006). Una realtà, questa, in grande contatto con la clinica e il counseling, in grado di aggiornare e sviluppare anche il lavoro sugli emisferi cerebrali e sul rapporto tra sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

Le ramificazioni tra counseling e neuroscienze

Le persone che si rivolgono ai counselor chiedono di essere aiutati a superare una situazione di difficoltà in cui si trovano. Queste situazioni possono essere le più varie ma hanno un denominatore in comune. Esiste un rapporto significativo tra ciò che è successo e il modo di sentire/vivere quello che è successo. È su questa seconda istanza che nasce la richiesta di aiuto. Può essere stato un terremoto, un licenziamento, una separazione. Ciò che rende l'evento un disagio in cerca d'aiuto è il tessuto emotivo in cui la persona si trova ora. La persona ha già provato da sola a uscire dalla criticità, ma qualcosa la blocca, la mantiene nel disagio. Questo aspetto è quasi sempre di ordine emozionale più che di ordine cognitivo.

Ecco, allora, che il motivo principale dell'interesse a un Counseling Motivazionale Integrato (d'ora in poi C.M.I.), secondo le nuove applicazioni delle neuroscienze, è dato dal fatto che il solo lavoro verbale di tipo razionale difficilmente mette le persone in grado di stare meglio. L'espressione verbale come forma di comunicazione logico-razionale si ferma a livello corticale, mentre le criticità e i blocchi emotivi si collocano a livello subcorticale, sede della memoria emozionale (Edelman, 2007). Il lavoro integrato con modalità verbali analogico/associative e coinvolgimenti biocorporei superano le stazioni corticali e raggiungono le subcorticali: sistema limbico, ipotalamo, amigdala (Beauregard, 2009; Linden , 2006; Roffman, 2005). Abbiamo, quindi, a disposizione due tipi di lingue. L'una, ad esempio la forma di questa frase, è di tipo logico/analitico, è usata per trasmettere informazioni, è la lingua della scienza, delle spiegazioni, delle definizioni, delle concettualizzazioni, è più propria dell'emisfero sinistro. L'altra è la lingua delle immagini, delle metafore, della par pro toto, dei simboli, delle evocazioni, delle espressioni gestuali, corporee, del contatto, delle manifestazioni emozionali, è più propria dell'emisfero destro. (Watzlawick, 1991).

L'emisfero destro, specializzato nell'elaborazione delle informa-

zioni simbolico-emozionali, è maggiormente connesso con le strutture del sistema limbico e controlla bilateralmente il sistema nervoso simpatico e parasimpatico. L'emisfero sinistro invece assolve funzioni relative al linguaggio, in particolare nell'uso della semantica, della grammatica, del ragionamento logico/analitico. Le moderne ricerche delle neuroscienze dimostrano che non è sufficiente coinvolgere l'emisfero destro per raggiungere le risorse emozionali, in quanto queste risiedono elettivamente nelle zone subcorticali, ed evidenziano la differenza tra il luogo di elaborazione delle emozioni (emisfero destro) e il luogo della memoria emozionale (sistema limbico).

L'utilizzo nel counseling di pratiche integrate, come l'ascolto profondo, la riflessività psicocorporea, attivano nella persona le risorse creative e raggiungono la memoria delle esperienze emozionali. Le modalità integrate consentono di sbloccare le emozioni congelate perché composte degli stessi processi e linguaggi di natura psicofisica a forte connotazione corporeo-affettiva (LeDoux, 1998).

Il Counseling Motivazionale Integrato®

Miller e Rollnick (2004), nel descrivere la comunicazione trasformativa operata dal counseling motivazionale, ricordano un importante principio della psicologia della percezione, secondo il quale, quando una persona dà voce a ciò che sente, chi l'ascolta fa esperienza delle sue emozioni e della sua rappresentazione del mondo. A questo, i due autori, aggiungono che il fatto di entrare in una sintonia espressiva con l'interlocutore dipende non solo dal percepire e accogliere i vissuti che il suo parlare producono, ma anche dal fatto di restituirli e rispecchiarli al parlante. La rappresentazione di sé che l'interlocutore riceve (che origina da tale rispecchiamento) ha il potere di rendere più probabile un cambiamento, poiché è connessa con un afflusso d'energia, con una diversa angolatura e con un'immagine/mappa di sé più dettagliata. Il significato di una battuta di ascolto riflessivo dà luogo ad ulteriori catene di significato, mentre sentiamo un nostro stato interiore prendere voce e forma dal nostro interlocutore. Un'affermazione contenente le due facce della situazione, o anche la ripetizione semplice di una o più parole chiave del discorso del nostro cliente, espresse con empatica centratura sulla persona, possono far balenare un piccolo *satori*, il termine Zen che sta per illuminazione: qualcosa che apre le porte dell'intuizione, della percezione, l'insight nei processi creativi. La relazione rispecchiante, vale a dire empatica, è la condizione essenziale per l'ascolto profondo e per la conoscenza dell'esperienza soggettiva del cliente, aspetti di per sé forieri di ricontestualizzazioni, rielaborazioni e riattivazioni capaci di elicitare l'uscita dalla criticità.

Iacoboni (2008) precisa che il processo di rispecchiamento è immediato, non si può parlare di imitazione, ma di comprensione diretta, esperienza interiore che si traduce in azione senza la mediazione dell'astrazione logica. L'attivazione empatica psicocorporea permette, quindi, di partecipare all'azione dell'altro senza doverlo imitare, permette di ascoltarlo profondamente, di stare nella relazione, di sentirlo, di comprenderlo, di entrare in rapporto senza dover necessariamente essere d'accordo con i suoi contenuti.

L'empatia, ricorda Gallese (2013), avviene soltanto in un processo di sintonizzazione psico-fisica: è l'accesso diretto all'altro mantenendo i propri confini che permette la comprensione profonda. In questo senso l'empatia è ad attivazione biocorporea (neuromodulatori, prossemica posturale, mimica, sensomotoria, regolazione emozionale). La dinamica corporea intensifica la dinamica cerebrale riguardante le emozioni e le relazioni, stimolando la produzione neuro-modulatoria di dopamina, acetilcolina e serotonina. Tutti questi neuromodulatori sono attivatori di circuiti neuronali che estendono non soltanto la dinamica momentanea (riducono il senso di disagio e predispongono l'esplorazione), ma anche la memoria a lungo termine. Così, a differenza del counseling esclusivamente verbale, l'integrazione con attivazioni cor-

poree lascia sia tracce mnestiche profonde, subcorticali, che esplicite, cioè, corticali (Cozolino, 2008).

Il funzionamento del SNC, attraverso il cervello, si attua solo se interconnesso con il corpo. Si può dire che il corpo (cervello compreso) è preparato per guidare l'organismo a sviluppare se stesso anche nella percezione di sé in relazione all'ambiente. Inoltre, il corpo nelle relazioni interpersonali gioca un ruolo fondamentale visto che l'intersoggetività (le relazioni tra individui) è a monte del livello di comunicazione verbale, avviene cioè attraverso processi pre-verbali di sintonizzazione e di *simulazione incarnata* (Gallese, 2006).

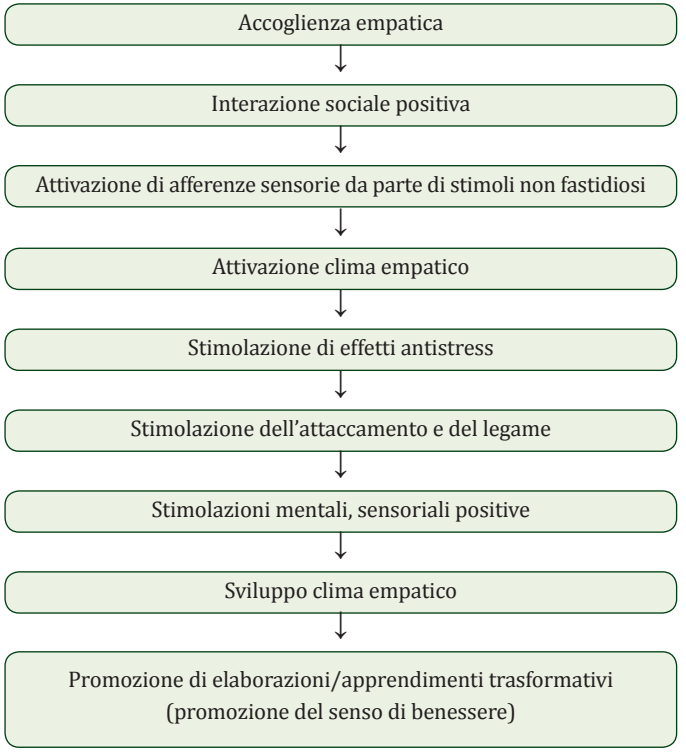
L'osservazione di un'azione induce l'attivazione dello stesso circuito nervoso deputato a controllarne l'esecuzione, quindi l'automatica simulazione della stessa azione nel cervello dell'osservatore che si riverbera nell'attivazione psicocorporea, comprese le sensazioni propriocettive e interocettive, cioè la somma di sensazioni che determina un sentimento generale di benessere o di malessere, di affaticamento, di energia, di confusione o di chiarezza (Gallese, 2007). La mente, come già sosteneva Bateson (1977) non è solo interiorità, ma è prodotta anche dagli stati mentali attivati dal corpo, il tutto in assoluta connessione con il nostro essere nel mondo.

I neuroni specchio, che si attivano nell'osservazione dell'altro, sono neuroni senso-motori, che generano e preparano la loro finalità ultima che è l'attivazione corporea. Dunque, inizialmente (sia a livello ontogenetico che filogenetico) la relazione umana non si produce attraverso il linguaggio e la conoscenza cognitiva, ma attraverso l'esperienza corporea che si attiva e sviluppa con la vicinanza, l'osservazione e il contatto con l'altro. Il motto cartesiano *Penso dunque sono*, andrebbe riformulato in *Sento dunque sono*. La percezione di sé è la consapevolezza del corpo vivo, cioè della sua attivazione psicofisica. La vista della vita psichica dell'altro ci fa conoscere la nostra così come si presenta osservata dall'esterno (Gallese, 2007). L'empatia corporea rappresenta una capacità innata, strutturata dall'apprendimento. Il counselor che sta in

risonanza psicofisica con la persona sta favorendo la rinascita di questa competenza emotivo-relazionale, lo sblocco del ciclo delle emozioni e quindi la strutturazione del Sé (Stern, 2005).

L'ascolto riflessivo e l'empatia corporea, l'accoglienza e il rispetto della prossemica emotiva della persona, aiutano la ricerca, tramite domande sonda, riflessività e attivazioni psicocorporee, delle connessioni e dei luoghi in cui le parole e le emozioni prendono corpo, si affacciano timidamente o urlano di uscire dall'inibizione e richiedono di essere accolte profondamente.

L'attivazione dei neuroni specchio nella relazione professionale d'aiuto in tal modo strutturata mette in moto un circolo virtuoso che può essere rappresentato ricorrendo a un'immagine orbicolare così sintetizzata (Iacoboni, 2008).



Sinossi di un percorso di Counseling Motivazionale Integrato

Dalla parola all'emozione all'immagine al gesto al corpo alla parola

A mo' di esempio, il C.M.I. può essere descritto come un processo dinamico composto fino a cinque stadi, a seconda dell'obiettivo concordato con il cliente.

Stadio 1. L'accoglienza motivante: sintonia empatica, domande aperte e ascolto riflessivo, cogliere parole e gesti chiave.

Stadio 2. Ascolto riflessivo focalizzato sul sentire e domande sonda per approfondire la narrazione, la sintonizzazione e il profilo motivazionale/emozionale (i tre fattori del cambiamento e il ciclo emozionale).

Stadio 3. Dare corpo alle parole, esperire la narrazione. Aiutare la persona a sentire dove risuonano le parole chiave, dove si collocano e quali sensazioni producono. Domande sonda, riflessività del sentimento e riflessività amplificata per far emergere dalla parola l'emozione e le sue radici corporee. Si lavora sulla consapevolizzazione e prime modulazioni; uso orientato dell'ascolto riflessivo.

Stadio 4. Intraprendere elaborazioni, progetti e azioni per il cambiamento dentro il setting (costruire immagini, piani di lavoro, decision making, simulate, real playing) e fuori (le cose da fare per raggiungere gli obiettivi, verifiche comportamentali ed emozionali).

Stadio 5. Controllo ecologico. Ogni cambiamento rispetta l'ecologia interna se si armonizza con i criteri, i valori, le regole, i sentimenti, le finalità della persona, altrimenti nascono disagi, resistenze, insoddisfazioni, ritorni ai vecchi comportamenti. La persona viene invitata a fare una ricognizione: della qualità dei suoi stati d'animo, delle sue

emozioni, delle sue condizioni di vita, dei suoi rapporti nei contesti di riferimento, di quanto si sente soddisfatto, della voglia di continuare e rinforzarsi nei propri cambiamenti.

Naturalmente non si tratta di un processo lineare, con una sequenza logica, predefinita, siamo più vicini all'immagine di una danza, un percorso con passaggi avanti e indietro con un ritmo condiviso, rispettoso dei movimenti e delle scelte del cliente.

Mi piace collegare questi stadi che noi chiamiamo il ciclo vitale del percorso di counseling con le parole di Rollo May (1991):

> Il compito del counselor è quello di assistere la persona nella ricerca del suo vero Sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel Sé e potrà farlo accompagnandolo nell'identificazione e nell'espressione delle sue emozioni.

Studi di efficacia del C.M.

Quale strumento standardizzato e guidato tramite manuale, Miller e coll. (1992) hanno sviluppato il protocollo definito Motivational Enhancement Therapy (MET). Nel 1999 il NIDA (l'istituto governativo Usa che definisce le politiche americane sulle droghe) ha inserito la MET tra gli approcci a cui è riconosciuto un fondamento scientifico (National Istituite of Drug Abuse – National Institutes of Health 1999). Nel 2012 in Italia è uscito il volume edito dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri, dipartimento politiche antidroga, dal titolo *Diagnosi e intervento precoce dell'uso di sostanze nei minori*. Il libro riconosce come metodologia elettiva il Counseling Motivazionale e lo riporta in copertina.

Il C.M. è stato al centro di due importanti studi multicentrici che ne hanno valutato l'efficacia comparata, il Project MATCH (Project MATCH Research Group 1993, 1998), che fu sviluppato utilizzando la MET (Miller e coll. 1992) negli Stati Uniti; e lo studio UKATT (UKATT

Research Team 2005 a e 2005 b) in Gran Bretagna.

Un notevole sviluppo ha raggiunto la letteratura scientifica volta alla verifica dell'efficacia del metodo clinico del C.M.: oltre 200 tra trial clinici controllati, revisioni sistematiche e metanalisi (Burle e coll. 2003, Dunn e coll., 2001, Hettema e coll., 2005) che complessivamente hanno dimostrato effetti positivi del C.M. in numerosi campi di attività e applicazione. Un interessante aspetto emerso in questi studi è stato quello della **particolare efficacia del C.M. quando applicato in associazione ad altri trattamenti attivi**, Miller e Rose (2009).

L'autore

** **Antonio Bimbo, sociologo e Supervisor Counselor iscr. Reg. A0128.** Opera in campo clinico, della prevenzione (Ser.T. Ferrara; Counseling alla persona e alle strutture) e formativo (Direttore Scuola Italiana di Counseling Motivazionale, sede di Ferrara; Docente a contratto di "Counseling Motivazionale", Facoltà di Medicina, Laurea T.R.P. Università di Ferrara).*

Note

Gallese, insieme a Giacomo Rizzolatti e Leonardo Fogassi, ha ricevuto nel 2007 il Grawemeyer Award per la psicologia.

Garofani L., (a cura di), 2008, *Neuroni specchio e la relazione empatica tra scienza, filosofia, arte e cura*, Atti del Convegno Nazionale.

Per approfondire lo stile e le strategie del C.M.I. con l'uso di domande sonda, frasi direzionali, riflessività e attivazioni psicocorporee, vedi: Bimbo A., (2013), Dispensa C.M. Integrato, S.I.C.M., Ferrara.

Bibliografia

Bateson, G. (1977) *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano.

Beauregard M., (2009), *Effect of mind on brain activity: evidence from neuroimaging studies of psychotherapy and placebo effect*, Nord J Psychiatry, 63: 5-16.

Bimbo, A., (2011) *La Comunicazione*, pp. 65-84, in "La gestione del rischio Clinico", Mc Graw Hill.

Cozolino L., (2008) *Il cervello sociale, Neuroscienze delle relazioni umane*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Damasio A.R., (2000), *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano.

Doehrmann, O., Ghosh, S.S., Polli, F.E., Reynolds, G.O., Horn, F., Keshavan, A., (2012). *Predicting Treatment Response in Social Anxiety Disorder From Functional Magnetic Resonance Imaging*, Arch Gen Psychiatry, Published online September 03, 2012.

Edelman G. M., (2007), *Seconda natura. Scienza del cervello e conoscenza umana*. Raffaello Cortina, Milano.

Gallese V. (2013) *Corpo non mente. Le neuroscienze cognitive e la genesi di soggettività ed intersoggettività. Educazione Sentimentale*, 20: 8-24.

Gallese V., Migone P., Eagle M. N., (2006), *La simulazione incarnata: i neuroni specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività ed alcune implicazioni per la psicanalisi*, Psicoterapia e Scienze Umane, 3: 543-580.

Guelfi G.P., *Le basi teoriche del colloquio motivazionale*, Retrieved from *www.motivareallasalute.it*

Iacoboni M., (2008) *I neuroni specchio, Come capiamo ciò che fanno gli altri*, Boringhieri, Torino.

Laborit H., (1986), *L'inibizione dell'Azione*, Il Saggiatore, Milano.

LeDoux J., (1998) *Il cervello emotivo. Alle radici delle emozioni*, Baldini e Castoldi, Milano.

Linden D., (2006), *How psycoterapy changes the brain. The contribution of functional neuroimaging.* Mol Psychiatry 11: 528-538.

Liss J., (2006), *Psicoanalisi e Neurofisiologia*, in Ricerca Psicoanalitica, XVII, 3.

May R., (1991), *L'arte del counseling*, Astrolabio, Roma.

Miller, W., Rollnick S., (2004), *Il colloquio motivazionale. Preparare la persona al cambiamento.* Erickson.

Ibidem, (1991), *Motivational interviewing. Preparing people to change addictive behavior*, New York, NY, US: Guilford press.

Prochaska J.O., DiClemente C.C., (1992), *Stages of change in the modification of problem behaviors*, Prog Behav Modif; 28: 183-218 PMD 1620663.

Rizzolatti G., Sinigaglia C., (2006) *So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Roffman J. L., et al, (2005), *Neuroimaging and functional neuroanatomy of psycoterapy.* Psychological Medicine. 35 (10) 1385-1398.

Stern D.N., (2005), *Il momento presente. In psicoterapia e nella vita Quotidiana*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Watzlawick P., (1991), *Il linguaggio del cambiamento*, Feltrinelli.

Il Counseling Biosistemico

Maurizio Stupiggia *

Il nome "Biosistemica," in base alla sua composizione, ci dà indicazioni relativamente ai presupposti e metodi su cui si basa.

"Bio" fa riferimento alle dimensioni biologiche, neurofisiologiche ed embriologiche inerenti la componente organica della corporeità.

"Sistemica" fa riferimento alla teoria generale dei sistemi in base alla quale è possibile concepire l'individuo come un sistema costituito da sottosistemi in interrelazione fra di loro.

L'oggetto centrale di riferimento è quindi costituito dalle emozioni, in quanto fenomeno cruciale dal punto di vista clinico ed epistemologico dell'esperienza umana. L'emozione caratterizza permanentemente il vissuto ed il funzionamento dell'uomo, dato che, per definizione, comprende in sé i processi fisiologici, le reazioni comportamentali, gli aspetti relazionali e i contenuti cognitivi di ogni esperienza umana nella sua completezza e complessità.

L'emozione è infatti un crocevia dove si incontrano istanze differenti: sensazioni viscerali, movimenti muscolari, pensieri e immagini; tutto questo all'interno di una cornice ambientale che ne plasma l'origine e ne sovradetermina il senso.

E proprio l'emozione è al centro del processo di counseling biosistemico, un processo che mira a potenziare nella persona la capacità di gestire e padroneggiare le emozioni stesse. In una parola, il counselor biosistemico aiuta il cliente a una maggiore competenza nella regolazione emozionale.

Il nucleo dell'intervento è costituito infatti dal cambiamento delle strategie di auto e mutua regolazione dei flussi emotivi, nelle sue componenti cognitive, immaginative, sensoriali e motorie.

Detto in altri termini, il lavoro del counselor biosistemico ha almeno due vie da seguire, quella verbale e quella corporea.

Il nome "Biosistemica," in base alla sua composizione, ci dà indicazioni relativamente ai presupposti e metodi su cui si basa.

"Bio" fa riferimento alle dimensioni biologiche, neurofisiologiche ed embriologiche inerenti la componente organica della corporeità.

"Sistemica" fa riferimento alla teoria generale dei sistemi in base alla quale è possibile concepire l'individuo come un sistema costituito da sottosistemi in interrelazione fra di loro.

Per delineare la struttura teorica biosistemica nell'ambito del counseling, possiamo dire che l'osservazione del counselor e il suo approccio metodologico si incentrano sull'*emozione*, in quanto fulcro centrale del vissuto, sia fisiologico che patologico; l'emozione è letta qui essenzialmente con *mappe neurofisiologiche ed embriologiche*, e al tempo stesso ne viene sottolineata la valenza sistemico-relazionale, in quanto costitutiva dell'esperienza sociale umana.

L'oggetto centrale di riferimento è quindi costituito dalle emozioni, in quanto fenomeno cruciale dal punto di vista clinico ed epistemologico dell'esperienza umana. L'emozione caratterizza permanentemente il vissuto ed il funzionamento dell'uomo, dato che, per definizione, comprende in sé i processi fisiologici, le reazioni comportamentali, gli aspetti relazionali e i contenuti cognitivi di ogni esperienza umana nella sua completezza e complessità.

L'emozione è, infatti, un crocevia dove si incontrano istanze differenti: sensazioni viscerali, movimenti muscolari, pensieri e immagini; tutto questo all'interno di una cornice ambientale che ne plasma l'origine e ne sovradetermina il senso.

E, proprio l'emozione, è al centro del processo di counseling biosistemico, un processo che mira a potenziare, nella persona, la capacità di gestire e padroneggiare le emozioni stesse. In una parola, il counselor biosistemico aiuta il cliente a una maggiore competenza nella regolazione emozionale.

Il nucleo dell'intervento di counseling è costituito infatti dal cam-

biamento delle strategie di auto e mutua regolazione dei flussi emotivi, nelle sue componenti cognitive, immaginative, sensoriali e motorie.

Detto in altri termini, il lavoro del counselor biosistemico ha almeno due vie da seguire, quella verbale e quella corporea.

L'inizio di ogni cronico disagio esistenziale, secondo l'ottica biosistemica, può infatti essere individuato nello sdoppiamento di due circuiti essenziali: quello delle ideazioni mentali e quello del vissuto corporeo. Se scissi, il corpo non ha più parole per nominare le sensazioni (potrà esprimersi attraverso sintomi psicosomatici), né la mente potrà parlare di ciò che il corpo non sente, perché inibito nella sensazione (e il disagio si esprimerà attraverso un continuo brusio mentale indistinto di sottofondo). L'emozione rappresenta l'evento psicosomatico per eccellenza, l'elemento trasversale che unifica lo psichico e il somatico, il terreno d'incontro tra pensieri e sensazioni corporee. Quando il linguaggio (la mente) e il suo "inconscio" (il corpo) si incontrano, si producono non più solo parole, ma azioni, fatti concreti e l'emozione sboccia come qualità emergente dell'interazione tra le componenti del sistema complessivo (pensieri, sensazioni, azioni).

Il counselor Biosistemico presta perciò attenzione non solo all'aspetto simbolico del linguaggio, ma anche all'aspetto espressivo delle parole, intese come prolungamento degli arti, come parole a cui sia data corporeità. Si passa dalla scoperta del *gesto come parola non detta* (attraverso la lettura della comunicazione non verbale), alla *parola come gesto non fatto* (fornendo un nome alle sensazioni e ai gesti inibiti). L'intervento di counseling biosistemico si pone come obiettivo il ripristino del ciclo emotivo, non attraverso lo svelamento di verità nascoste, ma attraverso la costruzione della "verità", sulla base di ciò che appare nel *"qui e ora"* in assenza di interpretazioni e riferimenti a patologie: amplificando l'emozione, "pensando con il corpo", creando i movimenti, l'emozione si trasforma in qualcosa di inatteso, di nuovo. Si tratta di una trasformazione qualitativa dello stato globale della persona, di un aumento della complessità connessa allo stato di salute, in antitesi con

un impoverimento della complessità psicocorporea del soggetto.

2.2. La sofferenza psicologica

La sofferenza, secondo il modello Biosistemico, può essere ricondotta alla sovrapposizione di processi diversi:

• Dietro a sensazioni fisiche di disagio, spesso si celano emozioni bloccate, frequentemente riconducibili a esperienze primarie di inibizione d'azione di fronte allo stress (Laborit, 1979), situazioni, cioè, in cui non è stata possibile né una reazione di attacco, né una di fuga. Le reazioni impedite si scaricano all'interno del soggetto, comportando una secrezione ormonale, tipica dello stress (noradrenalina e corticosteroidi), che protratta nel tempo può anche originare malattie psicosomatiche.

• Le emozioni bloccate possono cristallizzarsi in posture specifiche, connesse ai vissuti corporei che le accompagnavano, andando a creare una memoria "muscolare" sepolta dietro la sofferenza fisica. Lavorare sulla parte del corpo contratta, attraverso esercizi fisici, contatto, massaggi, specifiche posizioni corporee, può significare lavorare direttamente sull'emozione bloccata. Il lavoro posturale consente di accedere alla memoria corporea e di recuperare stadi di sviluppo non interamente vissuti, attraverso l'espressione dei vissuti emozionali connessi, che emergono come risultato dell'interazione sistemica di pensieri- sensazioni-azioni.

Ma quale meccanismo "custodisce" il blocco emozionale e può allo stesso tempo scioglierlo? Per comprenderlo, vediamo prima una descrizione del Sistema Nervoso Autonomo e del suo funzionamento.

Il Sistema Nervoso Autonomo

Il Sistema Nervoso Autonomo (SNA), conosciuto anche come sistema nervoso vegetativo o viscerale, è un insieme di cellule e fibre nervose che innervano gli organi interni e le ghiandole, controllando le funzioni vegetative involontarie. Ha la funzione di regolare l'omeostasi dell'organismo ed è un sistema neuromotorio che opera con meccanismi autonomi di controllo della muscolatura liscia, dell'attività cardiaca e dell'attività secretoria ghiandolare. È costituito da porzioni anatomicamente e funzionalmente distinte, ma sinergiche.

• *Il Sistema Nervoso Simpatico*: produce accelerazione del battito cardiaco, dilatazione dei bronchi, aumento della pressione arteriosa, vasocostrizione periferica, dilatazione pupillare, aumento della sudorazione (tipiche risposte dell'organismo a una situazione di allarme, lotta, stress). I mediatori chimici di queste risposte vegetative sono la noradrenalina, l'adrenalina, la corticotropina, e diversi corticosteroidi.

• *Il Sistema Nervoso Parasimpatico* (chiamato anche Attività Vagale): produce un rallentamento del ritmo cardiaco, un aumento del tono muscolare bronchiale, dilatazione dei vasi sanguinei, diminuzione della pressione, rallentamento della respirazione, aumento del rilassamento muscolare, vasodilatazione a livello dei genitali, delle mani e dei piedi (normale risposta dell'organismo ad una situazione di calma, riposo, tranquillità ed assenza di pericoli e stress). Il mediatore chimico dell'attività parasimpatica è l'acetilcolina.

Il nostro corpo, in ogni momento, si trova in una situazione determinata dall'equilibrio o dalla predominanza di uno di questi due sistemi nervosi. La capacità dell'organismo di modificare il proprio bilanciamento verso l'uno o l'altro sistema, è fondamentale per il suo equilibrio dinamico, sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. Disfunzioni

in tale alternanza sono alla base di disagi, disturbi, o vere patologie non solo sul piano strettamente organico, ma anche psicologico. La Biosistemica ha avuto il merito di integrare le scoperte di Gellhorn (1967) relative al funzionamento fisiologico del Sistema Nervoso Autonomo con la comprensione delle ricadute sul benessere complessivo della persona della mancanza di armonia nell'alternanza dei due assi del Sistema stesso, aprendo nell'ambito delle relazioni di aiuto scenari di intervento innovativi.

L'alternanza dei Sistemi Simpatico e Parasimpatico

Il bilanciamento dell'attività simpatica e parasimpatica è un parametro misurabile. Ernst Gellhorn alla fine degli anni '60 del secolo scorso (Gellhorn, 1967) condusse delle ricerche sul funzionamento dei due assi vegetativi, da cui emerse che il Sistema Nervoso Autonomo funziona in modo sano quando le sue due componenti – il Simpatico attivante e il Parasimpatico rilassante – lavorano reciprocamente scaricandosi uno dopo l'altro. Il ciclo disfunzionale si ha quando i due assi lavorano insieme, sommandosi nella scarica contemporanea (Liss, 1986). Dal momento che la loro azione è opposta – dispendio di energia, recupero di energia – solo con un funzionamento alternato è possibile l'espletamento delle diverse funzioni. L'alternanza tra i due Sistemi è garantita dal fenomeno naturale del "rimbalzo": quando un'azione viene portata a termine con un efficace dispendio di energia (scarica del Simpatico), si realizza una spontanea riduzione dell'attività del Simpatico e un simultaneo aumento dell'attività del Parasimpatico. Allo stesso modo, quando il recupero di energie è adeguatamente raggiunto, spontaneamente l'attività del Parasimpatico si esaurisce e si riattiva il Simpatico. La pienezza della scarica garantisce il rimbalzo.

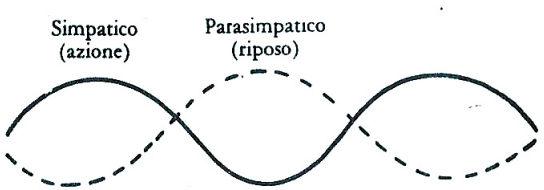


Figura 2: *Scarica alternata simpatico-parasimpatico in un sano funzionamento (energetico ed emotivo)*

Gellhorn sottopose animali da laboratorio a stress prolungato (somministrazione di cibo in associazione imprevedibile con il rilascio di scosse elettriche). L'animale sviluppava una nevrosi sperimentale, i cui sintomi erano riconducibili alla scarica contemporanea sia del Sistema Simpatico che del Parasimpatico. La simultaneità d'azione e l'assenza del rimbalzo erano causa della nevrosi (Fig. 4, p. 18).

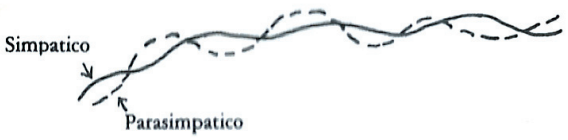


Figura 3: *Scarica simultanea di simpatico e parasimpatico nel funzionamento anormale (energetico ed emotivo)*

Lo stato disfunzionale può essere dato, oltre che dal meccanismo di "somma" della scarica del Simpatico-Parasimpatico, anche dalla "dissociazione" tra le due componenti: in questo caso sono totalmente "fuori sincronizzazione" l'una rispetto all'altra, non influenzandosi reciprocamente. Pertanto, il funzionamento vegetativo mostra di essere adeguato e capace di generare benessere, nella misura in cui oscilla ritmicamente e in modo alternato, secondo cicli prestabiliti che richiamano l'andamento ondulatorio descritto nel capitolo uno, tipico di buona parte dei fenomeni fisici e organici.

Le applicazioni psicoterapeutiche della Biosistemica

Liss ha applicato ed esteso la ricerca di Gellhorn alle emozioni umane. Anche la natura delle emozioni è connessa col predominio di ciascuno dei due sistemi e la tipica onda energetica caratterizza anche l'espressione del flusso emozionale. Le emozioni possono essere attive (dominate dal simpatico), o ricettive (dominate dal parasimpatico). La loro espressione si modulerà in modo adeguato secondo i meccanismi di carica e scarica:

• le emozioni *attive*, se l'azione di scarica è portata a termine, rimbalzano in uno stato di calma, calore, pienezza;

• le emozioni *ricettive* richiedono durante la scarica un contatto fisico o psicologico, perché ci sia il rimbalzo.

Le emozioni che creano disagio sono emozioni bloccate a causa di un alterato funzionamento dell'alternanza simpatico/parasimpatico, che ne impedisce l'adeguata scarica con rimbalzo. Le emozioni bloccate sono avvertite come tensione e possono provocare malattie psicosomatiche, ansia, depressione, disturbi psicotici. I sintomi organici saranno diversi in funzione dell'attivazione neurovegetativa:

• sintomi di predominio del Simpatico: agitazioni, palpitazioni, nervosismo, insonnia, ipertensione, vulnerabilità alle infezioni, mal di testa, mal di schiena cronico.

• sintomi di predominio del Parasimpatico: affaticamento, vertigini, nausea, vomito, diarrea, stitichezza, altri disturbi gastrointestinali, obesità, passività cronica e depressione, perdita di autostima, isolamento sociale.

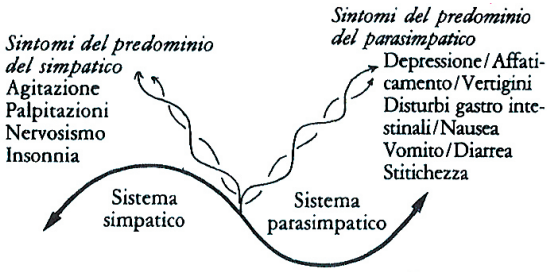


Figura 6: *Sintomi del predominio del simpatico o del parasimpatico. (Si osservi che i due sistemi sono ancora 'annodati')*

In sintesi, ogni emozione può avere due versioni: una versione *dinamica* nella quale è presente l'alternanza Simpatico-Parasimpatico, e una versione *cronica o stagnante* nella quale tale alternanza è andata perduta. Nella forma dinamica permane un andamento simile ad un'onda, cioè, dato da una sequenza di *intensificazione* seguita da una *diminuzione*: l'emozione è intimamente connessa all'andamento ondulatorio dei processi del sistema vegetativo. Nella forma stagnante o cronica, al contrario, l'emozione ha un andamento prolungato, senza questa sequenza di intensificazione-diminuzione. La connessione con il ritmico e alternato processo vegetativo è stata perduta, e la persona può sentirsi imprigionata in questo stato emotivo per lungo tempo.

L'obiettivo del counseling è quindi lo *sblocco emozionale*, attraverso il rimbalzo della scarica energetico-emozionale e quindi il ripristino della reciprocità di funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo (Fig. 5, p.21). Il counselor valuta quale pulsione sia prevalente, il Simpatico o il Parasimpatico, e segue nei suoi interventi la curva energetica. Spesso un'emozione si esprime su un livello (rabbia, nel simpatico) e se ben scaricata, rimbalza spontaneamente sull'altro (ferita, nel parasimpatico).

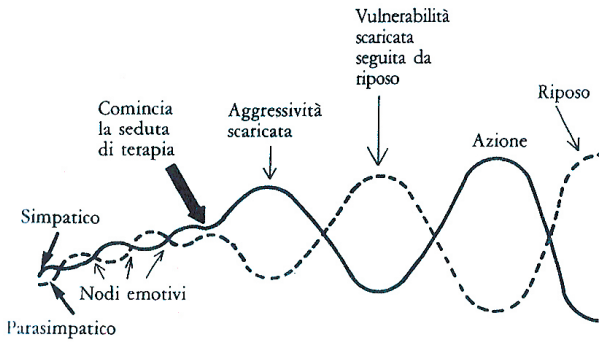


Figura 7: *L'obbiettivo terapeutico: Ripristino della scarica reciproca simpatico-parasimpatico*

Stadi del processo biosistemico

Quando si comincia una relazione di counseling è bene, fin dai primi colloqui, costruire insieme quello che è l'obiettivo del lavoro, "formulare un'ipotesi di lavoro" che andrà verificata nel corso del tempo di tanto in tanto ci dovremo chiedere se gli obiettivi prefissati sono stati raggiunti e se è necessario riformularne di nuovi o interrompere il percorso. Questo per evitare di procedere senza meta e ritrovarci con un cliente insoddisfatto che ad un certo punto ci dica che gli incontri non sono serviti a nulla.

Giorgi individua alcune fasi fondamentali all'interno del processo di sviluppo biosistemico, evidenziando che anche se nella pratica il tempo occupato da ognuna di queste può variare da incontro a incontro è importante che ogni volta il processo venga completato, così che ogni incontro sia una parte compiuta, seppure all'interno di un processo più ampio; è per questo il tempo di una incontro può variare dai 40 ai 90 minuti:

• **Empatia**, sentire al proprio interno le emozioni che dominano la persona. Prendere contatto con la sua unicità. Far si che lui si senta ac-

colto, compreso, non giudicato e quindi libero di esprimersi. È in primis attraverso "l'ascolto profondo" (Liss, 2004) e poi utilizzando strumenti come il rispecchiamento dei gesti, la ripetizione di parole chiave, l'incoraggiamento e l'apprezzamento che si cerca di creare quel rapporto di fiducia e quel calore che consente al lavoro terapeutico di partire.

• **Intensificazione**, il lavoro di counseling dovrebbe consentire al cliente di lasciare il proprio livello di coscienza ordinaria per spingersi a livelli di consapevolezza più profondi, focalizzandosi verso il proprio mondo interiore. Tutto questo avviene attraverso domande aperte, rievocazioni di immagini dolorose o di frasi cariche di vissuti emotivi, ma può essere intensificato attraverso l'utilizzo della respirazione profonda, delle varie posizioni di grounding, il chiudere gli occhi (che favorisce il contatto con il mondo interno), oltre all'amplificazione dei gesti, cioè passando ad una esplorazione psicocorporea dei vissuti esplicitati. Sono importanti domande come "dove senti questa emozione?" "dove la collocheresti nel tuo corpo?" "prova a toccare quella parte!" "Prova ad aumentare la pressione lì e a respirare più profondamente". A questo punto il contatto fisico, che si esplica prima toccando la mano del soggetto e poi direttamente la parte del corpo portatrice dello stress, creano le condizioni per l'approfondimento. È importante notare che in questa fase in cui emergono vissuti a volte molto antichi nel cliente, il counselor sta sul corpo e sull'emozione, e rinuncia a qualsiasi tipo di interpretazione.

• **Approfondimento emotivo**: l'assenza di giudizio e il contenimento protettivo sono condizione necessaria del setting in questa fase. È bene chiarire come in questo contesto protetto il soggetto possa sentirsi libero di esprimere se stesso senza il timore di sentirsi giudicato, ma con il senso di responsabilità e la consapevolezza che implica un lavoro di approfondimento dei propri vissuti di cui è lui il protagonista. In questa fase, l'osservazione di tutto quello che si verifica in modo

spontaneo, deve aiutarci a comprendere quale direzione far prendere al lavoro. Suoni, parole, brevi frasi possono accompagnare l'azione. Il counselor può ripeterle e incoraggiare la persona a fare lo stesso, alzando il tono della voce in una crescente attivazione del sistema simpatico, al fine di permettere ulteriori trasformazioni cognitivo-emotive, verso una maggiore e più consapevole conoscenza di sé. L'esplorazione dovrebbe sempre comprendere due aspetti: l'**episodio** (o evento scatenante) e l'**emozione**. La descrizione dell'evento dovrebbe consentire di creare la memoria, avendo un'immagine più realistica e lucida di cosa è accaduto e del ruolo svolto da tutti i personaggi; analizzare l'emozione, dandogli spazio e tempo, ci consente di mantenerla nella coscienza il tempo necessario a comprenderla, tutto questo permette anche di contenere le emozioni stesse evitando di essere travolti da esse; infine dopo "cosa è accaduto?" e "come si è sentito?" sarà possibile domandare "cosa può fare adesso per risolvere il problema?", ovvero **cercare una soluzione**. Come dice Liss qui la sfida per l'Ascoltatore Empatico è rinunciare alla soddisfazione di proporre soluzioni, perchè la difficoltà è tollerare la sensazione di disagio viscerale che nasce quando c'è un problema da risolvere. Per alcune persone una buona analisi del problema e delle loro modalità di gestire le situazioni, può bastare come spinta al cambiamento, ma a volte non basta ed è necessario "elaborare una modalità concreta di azione per il futuro, all'inizio sul piano mentale e poi nella pratica del gioco di ruolo". È molto importante passare **dall'astrattezza a esempi concreti**, entrando in analisi dettagliate con "chi", "dove", "quando", sia nella descrizione delle situazioni problematiche sia nella ricerca di soluzioni; sperimentando **nuovi modi di comunicare**, come ricerca creativa e cooperativa con l'altro, dove nessuno ha già le risposte ma si lavora e si sperimenta insieme.

• **Vissuto di riparazione**: dalla fase precedente si rimbalza rapidamente verso stati emotivi opposti, alternando l'attivazione dei sistemi Simpatico e Parasimpatico. Sperimentare situazioni inusuali, emozioni,

sensazioni fisiche, stati d'animo nuove può favorire un modello per il superamento delle situazioni problematiche, "un'esperienza emozionale correttiva" (Alexander, 1969) vissuta con il counselor, può fornire nuove strategie d'azione ma soprattutto nuovi modelli cognitivi. È questo il tempo per il soggetto di esplorare le emozioni più dolorose e guardare a tutte le proprie contraddizioni e le parti di sé più difficili da accettare senza esserne distrutto. Per il protagonista trasformare in parole ciò che prova non sarà necessariamente immediato, potrà richiedere del tempo, in tal senso "una verbalizzazione empatica del counselor, che utilizza la propria cassa di risonanza interna per amplificare e rendere più chiaro quello che è successo, aiuta il soggetto ad andare avanti nel suo lavoro di ricerca" (Liss, Stupiggia, 2005), fino a quando non si sentirà di poter descrivere da solo ciò che sente e condividerlo con una persona attenta ed empatica.

• **Integrazione**, è l'obiettivo cruciale del nostro approccio; è infatti la disconnessione tra le varie parti di sé (emozioni e pensieri, mente e corpo a caratterizzare il malessere psichico), che si realizza in condizioni di sofferenza come meccanismo difensivo, e utilizzato in modo massivo finisce per cronicizzarsi. Nel nostro lavoro si sviluppa gradualmente una sempre maggiore conoscenza di sé, un maggior contatto con le proprie emozioni, con le parti di sé più sgradevoli e più difficili da accettare e comprendere; questo consente di comprendere che alcune modalità di pensiero e di azione, che potevano essere funzionali e adattive nel passato, non lo sono più, perché sono mutate le condizioni esterne o le sue risorse. Se è possibile sperimentare strategie nuove per affrontare i problemi in modo più costruttivo è possibile gradualmente lasciare le difese distruttive non più necessarie. L'integrazione, quindi, deve consentire gradualmente la piena accettazione di sé, un aumento dell'autostima e la necessaria spinta al cambiamento.

L'autore

** **Maurizio Stupiggia, psicoterapeuta**, insegna Psicologia Generale all'Università di Genova. Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Biosistemica di Bologna, opera in diversi Paesi d'Europa, in Giappone e America Latina. Ha pubblicato numerosi articoli e due libri tradotti in varie lingue. Ha contribuito con alcuni capitoli al libro sul counseling biosistemico edito da Meridiana, 'Il benessere nelle emozioni'. Da anni collabora con la scuola di counseling biosistemico 'Corpus in fabula' (Milano), che ha scelto un modello di formazione che incrocia e valorizza il corpo quale luogo di "mediazione" e "realizzazione" del benessere energetico, emotivo e cognitivo dei sistemi.*

Bibliografia

Boadella D., Liss J., (1986), *La psicoterapia del corpo*, Astrolabio, Roma.

Cristofori F., Giommi E.R. (a cura di), *Il benessere nelle emozioni*, Edizioni La Meridiana, Molfetta, Bari, 2009.

Gellhorn E., (1967), *Principles of Autonomic-Somatic Integrations: Physiological Basic and Physiological and Clinical Implications*, N.Y.

Laborit H., (1988), *L'inihibition d'action*, Masson, Paris.

Liss J., Stupiggia M., (2000), *La terapia Biosistemica,* Franco Angeli, Milano.

Liss J., *La neurofisiologia della vendetta: in che modo il nostro cervello spinge popoli e nazioni alla guerra*, in AAM Terra nuova, Dicembre 2006, pag. 20-23.

Liss, J., *Coscienza Esplicita e Implicita nell'Intuizione dello Psicoterapista*, in "Atti del Secondo Congresso della Psicoterapia Italiana" della F.I.A.P, Gestalt, pag. 240-256, 2006.

Liss, J., *Psicoanalisi e neurofisiologia*, in "Ricerca Psicanalitica, Anno XVII", n° 3, 2006, pag 295-314, 2006.

Liss, J., *La Neurofisiologia dell'Apprendimento tramite il Gioco, l'Esempio del Bullo*, in "Babele", n°36, aprile-giugno, 2007.

Liss, J., *Contratti Terapeutici Impliciti ed Espliciti, Problemi che richiedono chiarimento e alleanza terapeutica*, in Babele, n°37, settembre-dicembre 2007.

Liss, J., *Il counselor affronta il flusso di coscienza intrappolato nell'impasse*, in Cristofori F., Giommi E.R (a cura di), *Il benessere nelle emozioni*, Edizioni La Meridiana, Molfetta, Bari, 2009.

Liss J., *Empatia corporea*, in Anima e Corpo, Rivista Online, 2011.

Liss J., *Il metodo dell'identificazione,* in Anima e Corpo, Rivista Online, 2011.

Liss J., *Assenza, Incertezza e Sentirsi Sopraffatto - Tre estratti del flusso di coscienza*, in Anima e Corpo, Rivista Online, 2011.

Liss J., *Escher e il flusso di coscienza*, in Anima e Corpo, Rivista Online, 2011.

Liss J., Stupiggia M., (2000), *La terapia Biosistemica*, Franco Angeli, Milano.

Liss J., (2004), *L' Ascolto Profondo*, La Meridiana, Molfetta, Bari.

Liss, J., (1998), *La Comunicazione Ecologica*, La Meridiana, Molfetta, Bari.

Meares R., (2005), *Intimità e alienazione*, Cortina, Milano.

Mindell A., (1985), *Il corpo che sogna*, Red, Como.

Rispoli, (2004), *Esperienze di Base e Sviluppo del Sé*, Franco Angeli, Milano.

Siegel D., (2000), *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Stern D. N. (2011), *Le Forme vitali*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Stern, D.N., (2005), *Il momento presente*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Storolow, Atwood (2001), *I Contesti dell'essere*, Boringhieri, Torino.

Stupiggia M., (2007), *Il Corpo Violato*, Edizioni La Meridiana, Molfetta, Bari.

Stupiggia M. (2009), *La solitudine senza speranza: un approccio psicocorporeo al trauma*, Rivista italiana di analisi bioenergetica, n. 1, Franco Angeli, Milano.

Stupiggia M., *Come posso stare meglio? L'autoregolazione emozionale: una sveglia un po' complicata*, in Cristofori F., Giommi E.R. (a cura di), *Il benessere nelle emozioni*, La Meridiana, Molfetta, Bari, 2009.

Stupiggia M., Lopez G., *Biosistemica nelle situazioni estreme. Un approccio psicocorporeo al trauma*, in Cristofori F., Giommi E.R. (a cura di), *Il benessere nelle emozioni*, La Meridiana, Molfetta, Bari, 2009.

Stupiggia M., (2010), *Corpo, piacere e creatività*, in Scarponi D., Pession A. (a cura di): *Il dolore specchio, per la comprensione della sofferenza in pediatria,* Bologna, Clueb, pp.127-130.

Stupiggia M., "La clinica al tempo della complessità" in Anima e Corpo, Rivista Online, 2011.

Stupiggia M., "Gestire l'imprevedibile: la clinica al tempo della complessità" in, AA.VV, Esseri umani prospettive per il futuro, Convegno 12-13 novembre 2010, Milano Bicocca, IPSO Editore, Milano, 2011.

Stupiggia M., "Sembrare stupidi. Strategie di protezione profonda" in Corpo Narrante, rivista online dell'I.I.F.A.B., n° 5, settembre 2012.

Stupiggia M., "Rileggendo il corpo ritrovato", Intervista a Maurizio Stupiggia, (a cura di) Amenta E, in GTK rivista online, N° 3, 2012.

Welch M., (1991) *L'abbraccio che contiene. La tecnica dell'Holding per eliminare conflitti, capricci e gelosie*, Milano Red edizioni, in Liss J., M. Stupiggia, (2000) *La terapia Biosistemica*, Franco Angeli, Milano.

Winnicott D.W., (1975), *Dalla pediatria alla psicoanalisi*, Martinelli, Firenze.

COPIONE, NARRAZIONE, DESTINO, IDENTITÀ, STORYTELLING

Capire i copioni, cambiare i destini: esplorare le possibilità di cambiamento con la narrazione

Alessandra Cosso *

Che cosa è il copione di vita e come può essere utile al lavoro del counselor?

Questo articolo, che trae spunto dal mio libro *Raccontarsela* (Cosso, 2013), parte dal concetto di copione di vita, alla base dell'approccio analitico transazionale, per arrivare a spiegare come le nostre decisioni infantili siano organizzate in un racconto che influenza il nostro vivere e come con la narrazione sia possibile esplorare tale racconto e facilitarne il cambiamento.

La professione di counselor ci chiede di metterci al servizio della possibilità evolutiva dell'Altro e di farlo secondo tempi e modi definiti. Delineare i confini di tale possibilità è un punto fondamentale, credo, del nostro impegno, perché ci permette di capire quanto i nostri clienti siano "padroni del proprio destino" e in che misura ne siano consapevoli. Il presente lavoro propone l'idea che i copioni di vita possano essere esplorati anche dal counselor con la narrazione proprio perché questo è il modo in cui sono stati interiorizzati e perché rappresentarli con una storia permette di farli vivere nel qui e ora. E, per lo stesso motivo, tecniche narrative possono essere particolarmente efficaci per aprire nuove opzioni di "sceneggiatura" in copioni troppo rigidi o limitanti quando non è necessario impiegare tecniche regressive che richiedono una psicoterapia. La narrazione, infine, permette di identificare più velocemente insieme al cliente quando c'è la necessità di un invio in psicoterapia.

Alcuni dicono che il nostro destino
è legato alla terra (..) altri dicono
che il destino è intrecciato come un tessuto,
cosicché il nostro destino ne incrocia molti
altri, è la cosa che tutti cerchiamo
di cambiare o lottiamo per cambiare,
alcuni non lo trovano mai ma ci sono
quelli che vi sono guidati.(...)
dicono che al destino non si comanda,
che il destino non è una cosa nostra.
Ma io so che non è così. Il nostro destino vive
in noi, bisogna soltanto avere
il coraggio di vederlo.

Merida,
Ribelle-The Brave
(Walt Disney Pixar, 2012)

Quanto siamo liberi di essere noi stessi? Quanto invece il nostro percorso di vita è già deciso? Esiste il destino? E, se si, da cosa è determinato? E noi quanto siamo liberi di definirlo?

Queste domande esistenziali hanno impegnato filosofi e poi studiosi della psiche per millenni. Sono quesiti fondamentali perché la risposta che si sceglie determina poi anche tutto l'impianto etico della vita umana, definendo in modo diverso concetti come responsabilità, libertà, colpa, possibilità, potere. Come si deve porre un counselor di fronte a queste domande? Che importanza hanno per il suo lavoro? Chi scrive ritiene che ne abbiano molta, moltissima. Tanto da rendere il tema del copione di vita una tappa imprescindibile nei percorsi di counseling individuale, di gruppo e organizzativi che conduce.

Identità e destino

Interrogato da un lettore[1] su quanto ereditarietà e ambiente influenzino le nostre vite, Umberto Galimberti risponde con un aneddoto:

> Un giorno Merleau Ponty[2], facendo visita a Sartre immobilizzato da un'ingessatura a una gamba, gli chiese: "Ma non potevi affrontare quell'escursione con una guida?" E Sartre di risposta: "Ma tu mi vedi accompagnato da una guida?". (Galimberti, 2013)

Questa la riflessione di Galimberti che segue l'aneddoto: la nostra identità, ciò che noi siamo, influisce significativamente sulle nostre scelte e sui nostri comportamenti. E la nostra libertà si innesta nel margine di evoluzione della nostra identità. Come a dire: ciascuno di noi ha una certa possibilità di scelta di comportamento a seconda di quanto è definita rigidamente la sua identità. (Galimberti, 2013) Che, quindi, definisce in larga parte il nostro destino. E poiché la narrazione è uno dei modi attraverso cui pensiamo, con cui costruiamo la nostra identità e ci auto-sperimentiamo a livello sociale/organizzativo (Brooks, 2012; Fontana, 2010; Gabriel, 2000; Eakin, 1999) possiamo a ragione sostenere che la nostra identità è contenuta una narrazione che ci costruiamo e che continuiamo a raccontare a noi stessi e al mondo nel corso della vita. Questa narrazione è stata descritta come *copione di vita* e studiata prima da Eric Berne (Berne, 1958) e poi da tutta la letteratura analitico transazionale a partire dalla seconda metà del secolo scorso. Di seguito ne riporto una breve sintesi utile alle argomentazioni che seguiranno.

Una sceneggiatura del vivere

La teoria del copione è stata delineata con questo nome da Eric Berne, fondatore dell'Analisi Transazionale (detta AT). Il primo scritto in cui Berne parla di copione è un articolo datato 1958, in cui il copione viene da lui definito come "un tentativo di ripetere in forma derivata non una reazione di transfert o una situazione di transfert, ma un *dramma transferale*, spesso suddiviso in atti, esattamente come i copioni teatrali che sono i derivati artistici intuitivi di questi drammi primari

dell'infanzia" (Berne 1958).

Richard Erskine, un altro grande teorico dell'analisi transazionale ha aggiunto alcune osservazioni a quelle di Berne, parlando di un piano di vita basato su decisioni prese a un qualunque stadio dello sviluppo, che inibiscono la spontaneità e limitano la flessibilità nel risolvere i problemi e relazionarsi con gli altri (Erskine, 2010). Fanita English (English, 1988) ha evidenziato che il copione risponde a un *bisogno profondo* dell'essere umano, quello di strutturare il tempo, lo spazio dell'esistere e le relazioni che lo costellano. Questa sua lettura del copione come *necessità* oggi prevale in letteratura:

> Il copione in Analisi Transazionale è il modo in cui il bambino racconta a sé la sua vita e quello che è necessario fare per cavarsela senza troppe ferite, all'interno del suo contesto di vita e di relazioni. Naturalmente, il racconto del bambino, più e più volte narrato a sé e messo in scena con altri significativi, è un racconto intuitivo, legato alle impressioni del bambino, a ciò che egli percepisce come suoi bisogni irrinunciabili da una parte e come richieste dell'ambiente dall'altra. (Rotondo, 2009)

Da questa ottica il copione diventa un vero e proprio modello di vita; certamente imperfetto perché costruito basandosi su di un apprendimento ancora esiguo e, quando influenzato da convinzioni acquisite con esperienze devianti, può essere fortemente limitante per le potenzialità dell'esistere della persona che lo ha creato. Eppure è un piano di vita che sottende tutta un'idea, un immaginario e una precisa visione del mondo, è un universo di convinzioni, di fantasie e di pensieri che popolano l'interiorità di un essere umano ordinandosi inconsapevolmente secondo schemi narrativi propri o condivisi. Una *mappa identitaria*, insomma.

L'AT non è naturalmente l'unica teoria che ha evidenziato che l'essere umano attua modalità di comportamento e scelte in qualche modo "obbligate" in determinate circostanze. Conferme a questa visione ci vengono da molte altre parti (Amadei, 2010). Secondo la teoria del darwinismo neuronale, per esempio, nell'infanzia, in conseguenza

del determinato valore in termini di sostegno alla sopravvivenza che un bambino assegna a una certa esperienza, ad esempio, al cibo, alla temperatura, al contatto con altre persone si determina una sorta di graduatoria di scelta tra possibili comportamenti (Ghent 2002).

Potremmo anche dire che noi impariamo a essere motivati nel processo di *attribuzione di significato* in quanto questo rappresenta un grosso vantaggio ai fini della sopravvivenza. Tali attribuzioni e riattribuzioni di senso, o ciò che Edelman (1992) chiama *ricategorizzazioni delle esperienze*, sono intrinseche a ogni percezione e a ogni azione (Ghent, 2002). D'altra parte la stabilità e bontà delle relazioni affettive primarie sono così determinanti per la sicurezza del bambino, che lo stabilirsi di schemi mentali può essere interpretato come una strategia di sopravvivenza (Amadei 2010).

I recenti studi delle neuroscienze ci offrono ulteriori conferme: sappiamo infatti che in risposta agli stimoli dell'ambiente il cervello attiva una serie di circuiti, dando luogo a un insieme di pattern di eccitazione anatomicamente e cronologicamente correlati, che vengono registrati, immagazzinati e successivamente "richiamati" sulla base di quanto enunciato da Donald Hebb (1980): "neuroni che vengono eccitati contemporaneamente una prima volta tenderanno a essere attivati insieme anche in seguito".

Se passiamo dalla visione cerebrale a quella mentale, la psicoanalisi e le moderne scienze cognitive dello sviluppo concordano nel ritenere (Amadei, 2010):

- che i bambini organizzano e danno forma alle *micro sequenze interattive in rappresentazioni mentali*, altrimenti definibili come schemi affettivi e cognitivi di sé e degli altri;
- che questi *schemi regolano un ampio spettro di successivi comportamenti*.

Più questi schemi sono rigidi, più mi sarà difficile cambiarli facendo scelte e sperimentando soluzioni creative e nuove; instaurando relazioni strette con persone diverse da quelle abituali, avventurandomi in comportamenti inconsueti. E così la trama della mia vita sarà limitata e le mie opzioni di scelta ristrette e prevedibili.

Il copione quindi è

> Un processo continuo di costruzione della realtà il quale si autodefinisce e talvolta si autolimita (...) la formazione del copione è quel processo tramite il quale l'individuo cerca di dare un senso agli ambienti familiari e sociali, di stabilire il significato della vita, e di prevedere e gestire i problemi della vita nella speranza di realizzare i suoi sogni e desideri (Cornell, 2004)

Ecco, penso che capire le dimensioni e la forma di quel margine di evoluzione sia per il nostro lavoro di counselor un punto fondamentale. Negli anni ho sperimentato vari strumenti per raggiungere questo obiettivo velocemente, ma quello che davvero ha dato risultati sorprendenti è stata la narrazione, ovvero lo storytelling applicato alle fiabe copionali. Vediamo perché.

Le parole ci dicono chi siamo

La nostra coscienza di noi e del mondo prende senso e forma attraverso il linguaggio, come ci ricordano Damasio (2011) e altri autori e l'inconscio è la parte più estesa della mente, quella dove maturiamo la maggior parte delle decisioni e hanno luogo molti dei più significativi atti del pensiero (Brooks, 2012). Nel suo *Strangers to ourselves*, Thimothy Wilson, psicologo dell'Università della Virginia, scrive che la nostra mente può gestire in ogni momento undici milioni di elementi di informazione, ma ottimisticamente possiamo pensare di essere consapevoli al massimo di una quarantina di essi. In pratica è l'inconscio a fare tutto il lavoro e la coscienza si limiterebbe a elaborare narrazioni

che diano un senso a ciò che l'inconscio sta facendo di propria iniziativa (Wilson, 2002).

Un altro recente tassello teorico utile per spiegare la propensione alla narrazione degli esseri umani, è il cosiddetto darwinismo letterario. In *The Storytelling Animal - How Stories Make us Human*, Jonathan Gottschall, docente di letteratura del Washington & Jefferson College di Pittsburgh spiega che spendiamo quasi la metà del nostro tempo di veglia in mondi immaginari (2012). Il motivo sta nel fatto che noi, a differenza degli altri animali, abbiamo sviluppato la possibilità di riflettere su noi stessi e di svincolare la nostra percezione emotiva dal qui ed ora. Questa capacità, apparsa circa 50 mila anni fa con le prime forme d'arte del Paleolitico, ci ha dato la possibilità di prevedere gli eventi e prepararci ad affrontarli. Ma allo stesso tempo ci ha immerso in una infinità di combinazioni tra dati percettivi reali (ciò che sentiamo ora) e immaginari (ciò che sappiamo potremmo sentire). Alle api basta l'olfatto per capire se un loro simile è un fuco o un'operaia, noi dobbiamo tenere a mente strutture sociali complesse per sapere come comportarci. Come gestirli? "Facendo finta che", ovvero immaginando possibili storie, modelli della realtà semplificata che ci permettano di riconoscere schemi in ciò che accade e rendere prevedibile ciò che accadrà tra poco.

Ecco perché, da quando nasciamo, della nostra esperienza del vivere noi facciamo una storia più o meno definita che ci permetta una certa predittività del futuro. L'incertezza di ciò che ci attende, che pure è parte imprescindibile del vivere, risulta però di difficile gestione per gli esseri umani. Per questo preferiamo "raccontarcela", imbastendo una trama nota per gli anni - o le ore - che ci aspettano sulla base della nostra esperienza del vivere. Tuttavia non sempre quella trama è adatta ai risvolti della realtà, ai cambiamenti di rotta, agli incontri che facciamo. A quel punto abbiamo due possibilità: modificare la nostra percezione della realtà pur di non mettere in discussione la storia o, viceversa, rimanere permeabili a ciò che viviamo e permettere alla vita di influenzare il nostro copione. Le possibilità di cambiarne i dialoghi, saltare alcune scene, aggiungere ambientazioni non sono per tutti uguali, dipenderanno da quanto è rigido il copione che ci siamo costruiti nell'infanzia e da quanto ci sia possibile apportare modifiche sul momento. Certo che se nemmeno conosciamo la storia che siamo, sarà difficile accorgersi delle opzioni alternative di scelta e della nostra possibilità di intervenire per cambiare il nostro destino!

Quale realtà? Quale verità?

Siamo abituati a pensare che il pensiero sia un'attività logico-razionale, tipica della scienza. Esiste però un altro tipo di pensiero: quello narrativo, che è la modalità cognitiva attraverso cui le persone strutturano la propria esistenza, le danno significato e la interpretano (Bruner, 1986,1992; Barthes, 1981). La logica del pensiero narrativo è diversa da quella del pensiero scientifico, che come abbiamo visto è basata sulla ricerca di relazioni lineari di causa ed effetto; quella del pensiero narrativo è la logica delle azioni umane, che si basa sui processi di interpretazione e comprensione del senso dell'esistenza. La narrazione costituirebbe quindi un elemento fondativo del processo stesso del pensiero e della costante capacità della mente di reinterpretare il mondo esterno e il mondo interno. Simili osservazioni sono fatte da Steven Pinker (2009) uno dei maggiori esperti contemporanei delle relazioni tra linguaggio e pensiero. Diari, lettere e oggi Facebook, forme espressive tipiche dell'età pre-adolescenziale e adolescenziale, sono forme privilegiate di una capacità di "narrare di sé" che accompagna lo sviluppo di un pensiero sempre più adulto che si alimenta del confronto costante con gli strumenti narrativi custoditi dalla sua tradizione culturale. Miti, fiabe, favole, come i più complessi testi letterari della novella e del romanzo, sino al racconto epico, fanno parte di questo prezioso bagaglio (Campbell, 1990 e Von Franz, 2009). *I copioni di vita sono senz'altro costruiti dal pensiero narrativo*: attengono al mondo delle intenzioni e del-

le percezioni soggettive e non della descrizione oggettiva della realtà. Sembra perciò legittimo sostenere che gli strumenti narrativi siano i più indicati a descriverne gli snodi, i personaggi e le relazioni che intessono, i paesaggi e i confini.

Copioni narrati

La stessa teoria transazionale ha in parte accolto la sensibilità costruttivista dei principali studi sul linguaggio e la letteratura che attraverso i lavori di Wittgenstein (1968), Piaget (1954), Bateson (1971) e terapeuti come White (1981) hanno evidenziato che esistono diverse possibili realtà e che noi costruiamo i nostri ricorsi e la nostra identità e in generale noi stessi attraverso le storie che creiamo e co-creiamo con gli altri (Allen e Allen, 1997). Questo fa rientrare a pieno titolo il copione di vita nel mondo della narrazione.

> The narrative mode (...) is the realm of stories. Its goal is believability. (...) Each of us has a story of his or her life, a narrated identity. In telling stories about ourselves we solidify our memories and identities, eliminate fragmentation, and create coherence in our sense of our lives. (…) the goal of therapy is to help the individual redesign and live his or her own story. (Allen e Allen, 1997)[4]

Alan Parry ha anch'egli ripreso la tradizione di pensiero costruttivista e ha definito un approccio narrativo in AT:

> We become the stories we tell ourselves then believe as the truth. Such stories create a world that is defended because it upholds our identity. Narrative therapy externalizes these stories so that self-healing resources inherent in the soul can speak to us of its neglected longings and make us whole. (Parry, 1997)[5]

I suoi testi partono dall'idea che la mente umana si è evoluta allo scopo di raccontarci storie su di noi e a proposito di noi (Knight e Doan, 1994). L'importanza di un approccio narrativo nel lavoro sul copione

è stato condiviso da molti teorici dell'AT anche di recente (Tosi, 2009): si riconosce infatti che la narrazione che sottende al copione, se fatta emergere, offre importanti informazioni sulla modalità di costruzione di senso del cliente, e sull'attribuzione di significati che opera nel vivere. Poiché inoltre l'esplorazione del copione in quanto storia permette di coglierne tutta la ricchezza di personaggi, atmosfere, emozioni e drammaticità, va anche nella direzione degli studi, influenzati dalla psicologia sociale, che indicano il copione come la drammatizzazione della *comunità di sé* che abitano i confini identitari di ciascuno di noi e che di volta in volta mettiamo in scena (Scilligo, 2009; O'Reilly-Knapp & Erskine, 2010; Tosi, 2009; English, 1988, Ventriglia, 2011).

La costruzione della storia

Come fare? Dobbiamo andare a vedere come "facciamo finta", cosa e come raccontiamo: noi infatti applichiamo i nostri schemi copionali a qualsiasi cosa narriamo. Un uso competente degli strumenti narrativi quindi permette di evidenziare i *pattern* copionali di chi scrive ed è un metodo molto preciso, naturale ed efficace per comprendere e mettere mano alla nostra sceneggiatura esistenziale.

Quello che accade quando siamo "posseduti" dal copione è che tutto il mondo che ci circonda (le persone che amiamo, i colleghi, il traffico cittadino, il clima, lo sguardo della cassiera del supermercato…) entra suo malgrado a farne parte. E noi assoldiamo come comparse inconsapevoli tutto quanto ci circonda in quel momento: di fatto lasciamo sullo sfondo ciò che nella realtà non risponde ai bisogni della narrazione che dobbiamo mettere in scena e facciamo risaltare ai nostri sensi gli aspetti della personalità altrui o delle situazioni che viviamo che invece sono compatibili con quando dobbiamo rappresentare.

Lo facciamo tutti, ma con diversi gradi di rigidità. La nostra permeabilità alla realtà, e quindi la nostra capacità di aprire opzioni di signifi-

cato e di scelta di comportamento a fronte delle esperienze che viviamo sarà più o meno elevata a seconda della rigidità del nostro copione. La nostra identità è incarnata in una storia che ne rappresenta il complesso intreccio di sensazioni, emozioni e modi di essere, il nostro modo di incarnare *l'anima della specie* (Brooks, 2012).

Già Berne aveva indicato che

> …la fiaba preferita di una persona può offrire sfumature preziose sul modo di sentire e vedere se stesso e la vita. Per questa ragione è importante sapere quale sia stata la fiaba preferita della persona quando era ancora bambino, perché questa sarà la trama del suo copione, con tutte le annesse illusioni irrealizzabili e le tragedie evitabili. (Berne, 1972)

Come ci scegliamo la "nostra storia"? Avviene nell'infanzia, quando entriamo in risonanza con fiabe, racconti, filastrocche che ci vengono proposti da genitori (sempre meno), nonni, tate e baby sitter, programmi televisivi, la Walt Disney e la Pixar… Insomma peschiamo da tutte le parti, anche se le fiabe classiche si prestano in modo particolare perché riproducono la modalità umana naturale di trasmettere l'esperienza (Cosso 2013). Cosa scegliamo? Quello che ci somiglia, in cui ci ritroviamo, brandelli di storie di narrazioni che ci sembrano parlare di noi, di quello che stiamo vivendo, delle atmosfere che respiriamo, dei dolori che conosciamo. Certo dobbiamo fare qualche aggiustamento, cambiare qualche personaggio, renderlo più vicino… ma se scegliamo Cenerentola o Cappuccetto Rosso, Jack e la pianta di fagioli o Hansel e Gretel è perché quella fiaba e non un'altra racconta di noi e del copione che ci stiamo costruendo! Quella storia poi ci servirà come ripasso, come un "bigino" per ripassare la storia; per questo i bambini chiedono ai genitori di rileggerla, o di rivedere il Dvd fino alla nausea: una volta scelta la storia, non basta conoscerla, bisogna provarsela addosso, rifinirla, memorizzarla. Per poi dimenticare che ce la siamo creata da soli e ritenerla vera.

Noi siamo tutta la storia

Una lettura narrativa dei copioni attraverso le fiabe copionali[6], allora, ci porta a intenderli in tutta la loro pienezza evocativa, tenendo conto del modo in cui sono stati creati. Gli esseri umani possono essere definiti in questo senso identità narrative che creano e co-creano, relazionandosi con gli altri, storie progettate per dare senso al proprio essere al mondo (Cosso, 2013; Scilligo, 2009; Tosi, 1993, 2010). Quando il plot che ci si è costruiti è molto limitante dell'espressione autentica di sé, può essere utile arrivare conoscerlo nel suo dispiegarsi narrativo per individuare il senso sotteso a quella specifica narrazione, gli snodi della trama che limitano le opzioni di rappresentazione della realtà, le scene in cui buchi nella sceneggiatura costringono a cortocircuiti mentali auto-referenziali. È insomma importante poter rappresentare il copione come storia, in tutta la sua complessità e ricchezza narrativa (English, 1988). Nella letteratura AT, in particolare è stato Karpman (Karpman, 1968) che ha identificato e introdotto nella lettura di una fiaba alcuni elementi fondamentali che rimandano direttamente ad alcuni modi di essere del copione. In particolare, secondo le sue osservazioni, la velocità con cui nella fiaba si verificano i cambi di ambientazione e quelli di ruolo da parte dei personaggi sono direttamente proporzionali al livello di drammaticità del copione. Nella lettura della fiaba, come in quella dei sogni e dei giochi, il narratore è rappresentato da tutti i personaggi e può contemporaneamente giocare più parti e più ruoli e vedere gli altri in uno qualsiasi degli altri personaggi e ruoli. Chi fa riferimento a Cappuccetto Rosso, per esempio, in alcune fasi della vita (o in alcuni momenti della giornata!) sarà la bambina che si addentra nel bosco spavalda, in altre la piccola mangiata dal lupo o salvata dal cacciatore, ma sarà anche a tratti il lupo, la nonna o la mamma, e così via. La prima cosa da fare quindi è valutare il numero di cambi di ruolo che il protagonista e i personaggi del racconto fanno all'interno del triangolo Persecutore-Vittima-Salvatore (Karpman, 1968). Per esempio, sempre in Cappuccet-

to Rosso, la protagonista inizia come S (che porta il cibo alla nonna V), ma diventa V del lupo P che a sua volta diventa V del cacciatore che gioca due ruoli: P nei confronti del lupo ma S per nonna e bambina. È da immaginare che la persona che riporta questa fiaba come "preferita" si troverà in vari momenti della vita a giocare tutte queste diverse parti della narrazione.

In un certo senso, raccogliere le narrazioni copionali è come aiutare la persona a fare un auto-ritratto con le parole e poi imparare a leggerne la complessità, il limiti narrativi, le possibilità evolutive (Cosso, 2012). Ma è possibile delineare un ritratto con le parole? Certamente, come ben ha spiegato Alessandro Baricco in *Mr Gwyn*:

> Jasper Gwyn diceva che tutti siamo qualche pagina di un libro, ma di un libro che nessuno ha mai scritto (…) e quello che lui cercava di fare era scrivere quel libro per la gente che andava da lui. (…) Li guardava. Per molto tempo. Finché vedeva in loro la storia che erano (…) c'era di tutto. Una donna che cerca di salvare il figlio da una condanna a morte. Cinque astronomi che vivono solo di notte. Cose così. (…) E la gente alla fine si riconosceva (…) nelle cose che accadevano, negli oggetti, nei colori, nel tono, in una certa lentezza, nella luce, e anche nei personaggi, certo, ma in tutti, non in uno, in tutti, simultaneamente – sa, siamo un sacco di cose, e tutte insieme. (Baricco, 2011)

Noi, quindi, siamo tutta la storia che ci raccontiamo nel nostro copione. Di volta in volta interpretiamo una scena, un personaggio, un oggetto, un'atmosfera, un profumo. Di volta in volta ingaggiamo comparse e attori tra le nostre relazioni, nei passanti per strada, nel sole che brilla nel cielo o è offuscato da una nuvola, nel profumo di biscotti diffuso lungo una scala di marmo, nello sguardo del nostro counselor che ci ascolta raccontare di noi (Cosso, 2013; 2012; 2009).

Copioni svelati

Alla fine del primo incontro con un cliente, chiedo sempre di mandarmi via mail o portarmi a mano la volta successiva la sua fiaba preferita o una storia che ama, scritta "spontaneamente" cioè senza andare a consultare il vecchio libro di fiabe o la memoria malferma della mamma. Quello scritto sarà poi supporto e oggetto di analisi condivise per tutto il percorso: lì si ritroveranno le coordinate della mappa coionale, solo sotto forma narrativa, quindi con molte informazioni in più. Scrivendo, infatti, facciamo un'operazione molto importante: optiamo, tra i tanti modi di narrare quella fiaba, per quello che più sentiamo nostro, selezionando naturalmente stile, struttura narrativa, sintassi, aggettivi, tempi verbali… (Cosso, 2013; Demetrio, 1996, 2008)

Karpman (1968) identifica anche un utilissimo *Location diagram* che classifica i cambiamenti di "scena" all'interno della fiaba posizionandoli secondo uno schema che mette in relazione luoghi all'aperto o al chiuso, in pubblico o in privato, vicini o lontani. Così Cenerentola passa dalla casa paterna (al chiuso, privato, vicino), al giardino dove incontra la fata (all'aperto, privato, vicino), al ballo (chiuso, pubblico, lontano), e ogni volta sperimenta un cambiamento di ruolo nel triangolo drammatico. Il diagramma permette di analizzare la strutturazione dello spazio legandola a quella del tempo dell'autore della fiaba. Karpman identifica infatti delle "stanze di copione" (*script rooms*) che quando sono riprodotte nella vita, spingono la persona a interpretare un determinato personaggio con un preciso ruolo, esattamente come la trama della fiaba ha stigmatizzato. Un attento esame della struttura narrativa della fiaba offre quindi importanti informazioni su come l'autore definisca i propri ruoli drammatici e metta in atto le proprie decisioni di copione nei diversi momenti della vita e del quotidiano.

Anche la teoria sul minicopione (Kahler e Capers, 1974), combinata con gli studi di neurolinguistica e alla grammatica trasformazionale di Noam Chomsky (2005) ci aiuta a leggere le scelte stilistiche, sintattiche e grammaticali come indicative della struttura del copione, sino a permetterci di cogliere anche quello che potremmo definire il "non verbale" della scrittura. In un caso, per esempio, improvvisamente un cliente utilizzava, in un racconto in tempo imperfetto, verbi al passa-

to remoto e incalzava il ritmo del racconto ogni volta che compariva il lupo, una parte di lui caratterizzata da grande fretta, ansia di prestazione e difficoltà all'ascolto.

Conclusioni: libertà e destino

Oggi più che mai, per comprendere e, in un certo grado, prevedere i comportamenti di quello che Gottschall nel suo recentissimo *Storytelling animal* (2012) chiama appunto l'animale narrante, dobbiamo indagare la storia che in segreto guida la sua vita. La narrazione copionale può davvero essere uno strumento fondamentale di crescita e sviluppo personale in quanto restituisce all'autore del copione la responsabilità del proprio destino offrendo infine la possibilità di una correzione. E lo fa usando il mezzo più naturale e coinvolgente per farlo. La *narrazione copionale* lavora in ultima analisi per il potenziamento della libertà dell'individuo e per ridare all'essere umano la libertà di scegliersi la vita che vuole o che ancora non sa di volere. C'è stato un lungo dibattito in seno all'Analisi Transazionale per decidere se il copione, in quanto costruzione infantile, potesse essere oggetto di lavoro per i counselor. In particolare si obiettava il fatto, sostenuto da alcuni, che l'unico setting adeguato in cui potessero avere luogo modifiche sul copione fosse quello terapeutico (Grégoire, 1998). Tuttavia un punto che già Berne (1972) aveva messo in luce è che modificazioni del copione possono essere causate da esperienze di vita e non solo dalla psicoterapia, per questo anche approcci non psicoterapeutici devono essere considerati un terreno fertile per facilitare i cambiamenti di copione. Non sembra quindi discutibile che

> il cambiamento personale profondo, inclusi i cambiamenti di copione, ha certamente luogo in supervisione, formazione, counseling e sviluppo organizzativo, così come nella vita di tutti i giorni (Grégoire, 1998; Cornell, 2013).

La narrazione copionale, e altri strumenti forniti da altri approcci e altre scuole - persino il lavoro con i sogni (Bowater, 2013) – che sono utili a rendere attuale il copione, permettono ai counselor di esplorare questa *mappa esistenziale* con i loro clienti. Per capire la storia che si sono costruiti per vivere, esplorarne i confini identitari, valutare se apportare modifiche. E, quando quest'ultimo passaggio risulta impossibile senza rivedere decisioni dell'infanzia bloccate nell'inconscio, decidere insieme che una psicoterapia può essere la scelta più utile (Cosso, 2013; 2009). Perché chi siamo e quale sia la nostra possibilità di intervento dipende, in ultima analisi, da come *ci raccontiamo* a noi stessi e al mondo. Come persone. Ma anche come professionisti.

Ἦθος, ἀνθρώπῳ δαίμων
Il carattere di un uomo è il suo destino
Eraclito, frammento 119

Ego fatum
Sono io il mio destino
F. Nietsche

L'autrice

* ***Alessandra Cosso, Professional Certified Counselor, iscr. Reg. A0062.*** *Counselor AT (associata AIAT) e giornalista professionista, è consulente organizzativo e docente di Narrazione e Comportamento organizzativi. Svolge attività di Executive counselor e coach nelle organizzazioni con due main focus: il benessere delle persone che lavorano e gli studi su scrittura efficace, linguaggio e narrazione applicati alla vita organizzativa. Utilizza infatti la narrazione nel suo lavoro applicandola in diverse forme. È nelle Faculty di Fondazione Istud e di Scuola Holden. È direttore generale dell'Osservatorio nazionale di Corporate Storytelling dell'Università di Pavia e presso il Centro Berne di Milano tiene un workshop sulla narrazione copionale e insegna nei percorsi avanzati di Counseling organizzativo. È uno dei referenti del gruppo AssOrganizzazione, che raccoglie i counselor organizzativi in seno ad AssoCounseling. Ha al suo attivo varie pubblicazioni, tra cui Raccontarsela (2013) edito da Lupetti nella collana Storyline.*

Note

[1] Della sua rubrica di posta nell'inserto femminile di Repubblica dell'aprile 2013.

[2] Merleau-Ponty (1908-1961) è un filosofo francese del Novecento, esponente della fenomenologia.

[3] Tutti gli studi più recenti che hanno messo in relazione la linguistica moderna con le neuroscienze hanno portato nuove importanti scoperte sul ruolo del linguaggio nell'evoluzione della nostra specie e sul suo influsso sullo sviluppo psicologico del bambino. Ricordiamo alcuni autori impegnati in studi sulla mente e la coscienza: L. Cavalli Sforza e T. Pievani, M. Tomasello, M. Nowak, E.Boncinelli , A. Damasio, F. De Waal, R. Dunbar, P. Ehrlich, I. Eibl-Eibessfeldt, A. Gehlen, M. Ridley, M.Harris, G.Piccinino e, naturalmente, S.Pinker.

[4] La modalità narrativa (…) è il regno delle storie. Ha come scopo la credibilità. (…) Ciascuno di noi ha una storia della propria vita, un'identità narrata. Nel raccontare storie a proposito di noi stessi, noi rendiamo solidi i nostri ricordi e le nostre identità, eliminiamo la frammentazione e creiamo coerenza nel senso che diamo alla nostra vita. Lo scopo (…) è di aiutare l'individuo a ridefinire e vivere la propria storia (traduzione dell'autrice).

[5] Noi diventiamo le storie che raccontiamo a noi stessi e che poi crediamo vere. Tali storie creano un mondo che è difeso perché custodisce la nostra identità. La terapia narrativa esternalizza tali storie così che le risorse di autoguarigione contenute nell'anima possano parlarci dei loro desideri trascurati e reintegrarci (traduzione dell'autrice).

[6] Per fiaba copionale si intende una fiaba che viene fatta raccontare al cliente con diverse modalità: in alcuni casi si dà un tema (per es, una fiaba con animali), io preferisco chiedere al cliente di scrivermi di suo pugno brevemente la sua fiaba o storia preferita, oppure, se non ne ha, una storia che ama, o ancora di inventarne una. Questa tecnica mi permette di lavorare sull'esplorazione dei contenuti e dei significati che vengono attribuiti, ma anche sulla struttura narrativa e drammaturgica della fiaba, che riproduce di per sé uno schema narrativo ben preciso e che dà importanti indicazioni sulle diverse possibili espressioni di quel copione (Cosso, 2013).

Bibliografia

Allen J.R. e Allen B.A. (1997), *A new type of transactional analysis and one version of script with a constructivist sensbility,* in *TAJ*, vol 27, n 2.

Allen J.R. e Allen B.A.,(1995) *Narrative theory, redecision therapy, and postmodernism*, in *TAJ*, vol 25.

Amadei G. (2005), *Come si ammala la mente*, Il Mulino, Bologna.

Baricco A. (2011), *Mr Gwyn*, Feltrinelli, Milano.

Barthes R. (1981), *S/Z una lettura di Sarrasine di Balzac*, Einaudi, Torino.

Bateson G. (1971), *The cybernetics of "self" . A theory of alcoholism*, Psychiatry, n 34.

Berne E. (1958), *Guido per profano alla Psichiatria e alla Psiconalisi*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1970.

Berne E. (1972) *Ciao e poi?*, Tascabili Bompiani Rcs, Milano 2000.

Berne E. (1964), A che gioco giochiamo, Tascabili Bompiani Rcs,, Milano 2000.

Boncinelli E. (2000), *Le forme della vita. L'evoluzione e l'origine dell'uomo*, Einaudi, Torino.

Brooks D. (2012), *L'animale sociale*, Codice edizioni, Torino.

Bruner J. (1986), *Actual minds, possible worlds*, Harvard University Press, Cambridge Mass.

Bruner J. (1992), *La ricerca del significato*, Bollati Boringhieri, Torino.

Bruner J. (1990), *La mente a più dimensioni*, Laterza, Roma-Bari.

Bowater M. (2013), *Fighting back: addressing a nightmare in counseling*, in *TAJ* vol 43 n 1.

Campbell J. *L'eroe dai mille volti*, Feltrinelli (al momento in ristampa).

Campbell J. (1990), *Miti per vivere*, Red, Como.

Cavalli Sforza L.L. (1996), *Geni popoli e lingue*, Adelphi, Milano.

Cavalli Sforza L.L. e Pievani T. (2011), *Homo Sapiens - La grande storia della diversità umana*, Codice edizioni, Torino.

Chomsky N. (2005), *Nuovi orizzonti dello studio del linguaggio e della mente*, Il Saggiatore, Roma.

Cornell W. F. (2013), "Special fields": a brief history of an anxious dilemma and its lingering consequences for transactional analysis counselors, in *TAJ*, vol.43 num 1, gennaio 2013.

Cornell W. F. (2004), La teoria del copione di vita: una rassegna critica in un'ottica evolutiva, in De Nitto, C., a cura di, *L'arte della psicoterapia*, Roma IFREP.

Cosso A. (2012), *La storia siamo noi - Life script storytelling - uno strumento di indagine e intervento sui copioni di vita*, atti del I convegno nazionale delle associazioni italiane di Analisi Transazionale, Roma febbraio 2012.

Cosso A., Duccoli D. (2012), L'ascolto e l'aiuto: la medicina narrativa in aiuto di chi cura, in *Medicina narrativa per una sanità sostenibile*, Collana Fondazione Istud/Lupetti.

Cosso A. (2011), *Fondazione Istud, autobiografia nel 40nnale*, Stresa.

Cosso A. (2010), *Scrivimi di te*, Atti delle giornate AIAT, Torino.

Cosso A., Castelli N., Fucci S. (2009), *La narrazione come strumento di ascolto e sostegno per i professionisti della cura,* poster at Narrative Medicine and Rare Diseases Meeting – Roma.

Cosso A., Nastri A. (2008), *Metodologia in The Beyond Code, un'autobiografia di BSI*, Milano, Collana Management Sole 24 Ore, Milano.

Cosso A. (2008), "Un momento per favore" e "Dare i numeri o raccontare storie" ne AA VV, *Il linguaggio della salute*, Sperling & Kupfer, Milano.

Damasio A. (2012), *Il sé viene alla mente*, Adelphi, Milano.

De Waal F. (1997), *Naturalmente buoni*, Garzanti, Milano.

Demetrio D. (1996), *Raccontarsi, l'autobiografia come cura di sé*, Cortina, Milano.

Demetrio D. (2008), *La scrittura clinica, consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Cortina, Milano.

Dunbar (2011), *Di quanti amici abbiamo bisogno*, Cortina, Milano.

Eakin P. (1999), *How our Lives become Stories. Making Selves,* Cornell University Press, Ithaca.

English F. (1988), *Whither the scripts?*, TAJ, vol 18, no 4,

Erskine R. et al (2010), *Life Scripts: Definitions and Points of View,* relazione alla European Transactional Analysis Conference (EATA) in Prague, Czech Republic.

Fontana A. (2010), *Manuale di storytelling*, Etas, Milano.

Gabriel Y. (2000), *Storytelling in organisations*, Oxford University Press, Oxford.

Galimberti U. (2013), *Siamo liberi di essere noi stessi*, D La Repubblica, numero del 6 aprile 2013.

Ghent E. (2002), Wish, need, drive: motive in the light of dynamic system theory and the Edelman's selectionist theory, in *Psycho-analytic Dialogues*, vol 12, no.5.

Grégoire J. (1998), *Criteria for defining the boundaries of transactional analysis fields of applications*, in TAJ, vol 28.

Gottschall J. (2012), *The Storytelling Animal*, Houghton Mifflin Harcourt, Boston.

Harris M. (1991), *La nostra specie, natura e cultura nell'evoluzione umana*, Rizzoli, Milano.

Hebb D. (1949), *L'organizzazione del comportamento*, Franci Angeli, Milano.

Hebb D. (1980), *Mente e pensiero*, Il Mulino, Bologna.

Kahler T. e Capers H. (1974), *The Miniscript*, TAJ, vol 4, n.1.

Karpman S. (1968), *Fairy Tales and Script Drama Analysis*, TAB, vol.7, no.26.

Knight M. e Doan R. (1994), *The stories we tell ourselves, a technique for narrative assessment*, Harcourt Brace, Orlando, FL.

Milgionico A. (2000), *Manuale di comunicazione e counseling*, Centro scientifico editore, Torino.

Murray J. (2011), in un intervento all'*Unesco World Forum sulla Cultura 2011, dedicato al futuro della scrittura*. Janet Murray insegna al Georgia Tech dove dirige la School of Literature, Communication, and Culture. Al Mit era stata una delle prime ricercatrici a lavorare sulle applicazioni digitali delle discipline umanistiche ai nuovi media.

Nowak M. (2012), *Super cooperatori, altruismo ed evoluzione: perchè abbiamo bisogno l'uno dell'altro*, Codice Edizioni, Torino.

O' Reilly-Knapp & Erskine (2010), The script system: an unconsious organization of experience, in Erskine (a cura di), *Life scripts: a transactional analysis of unconscious relational patterns*, Karnak books, London.

Parry A. (1997), *Why we tell stories: the narrative construction of reality*, TAJ, vol 27, no 2.

Piaget J. (1954), *The construction of reality in the child*, Basci books, New York.

Piccinino G.(2006), *Il piacere di lavorare*, Erickson, Trento.

Piccinino G. con Natoli Casalegno D.(2010), *Amore limpido*, Erickson, Trento.

Piccinino G. (2011), Pulsioni innate e riconoscimenti, un contributo alla teoria del Copione in *AT, Rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie psicoterapeutiche*, Roma.

Piccinino G. (2009), *La felicità in Natura, umana in Riflessioni*, Centro Berne, Milano, oppure in *www.mida.biz/pubblicazioni.phb*

Pinker S. (1998), *L'istinto del linguaggio*, Mondadori, Milano.

Pinker S. (2009), *Fatti di parole-la natura umana svelata dal linguaggio*, Mondadori, Milano.

Rotondo A. (2009), Amo la compagnia dei miei sogni, in *Quaderni di psicologia Analisi Transazionale e Scienze Umane* n. 51/2009, Milano.

Scilligo P. (2009), *Analisi transazionale socio-cognitiva*, LAS, Roma.

Tosi M.T., (2009), The lived and narrated scripts: an ongoing narrative construction, in Erskine R.G. a cura di, *Life scripts: a Transactional Analysis of unconscious relational patterns*, London, Karnak.

Ventriglia S. (2011), *Il viaggio del copione: storia e sviluppo teorico*, in Neopsiche, 10, Ananke Edizioni, Torino.

Von Franz M.L. (2009), *L'animus e l'anima nelle fiabe*, Edizioni scientifiche Ma Gi, Roma.

White H.M. (1981), The value of narrative in the representation of reality, saggio contenuto in *On narrative*, University of Chicago.

White R. E. e Thornhill S. (2006), *Linking neuroscience and charismatic leadership behavior. Strategic Management Journal,* vol 61, n.1.

Wilson E. (1999), *L'armonia meravigliosa. Dalla biologia alla religione, la nuova unità della conoscenza*, Mondadori , Milano.

Wittgenstein L. (1968), *Philosophical investigations*, Oxford, UK.

ROBIN ESCE DALLA FORESTA, UNA FIABA COPIONALE IN UN PERCORSO BREVE

Il caso che segue è uno dei più semplici da riportare, sia per la brevità, sia per il lavoro di narrazione copionale che ha comportato, facilmente riportabile in questa sede. Per la descrizione di altri casi più complessi si rimanda ad altre mie pubblicazioni.

Questa fiaba è stata raccolta in un setting particolare: ai ragazzi che partecipano a un Master in management di una Business school viene offerto un breve percorso di tre colloqui di counseling per accompagnare la loro evoluzione formativa con quella personale, acquisire consapevolezza, lavorare sulle proprie difficoltà emotive e relazionali. Per la brevità del percorso, durante il primo colloquio offro il mio computer al cliente e chiedo di riassumere in poche righe la sua fiaba preferita. Eccone una, con il lavoro di counseling che ne è scaturito.

ROBIN HOOD Al ritorno delle crociate Robin di Locksley ritrova la famiglia uccisa, le terre e tutte le ricchezze confiscate dal principe Giovanni, usurpatore fratello di Re Riccardo legittimo Re.
Robin col nome di Robin Hood si unisce ai poveri rifugiatisi nella foresta di Sherwood e combatte re Giovanni rubando ai ricchi per dare ai poveri.
Alla fine Robin trova l'amore, lady Marian, e sconfigge i cattivi.
Happy Ending :-)

Durante il primo colloquio Giuseppe racconta la sua situazione: la madre è morta di tumore dopo una lunga malattia otto anni prima, da allora il padre si chiude in un distacco totale, la sorella maggiore scompare dedicandosi al fidanzato, sono tutti "come anestetizzati". Giuseppe si ritrova solo, impossibilitato a condividere il proprio dolore, e si assume il ruolo di *care giver* di famiglia: si occupa della nonna, fa la spesa per tutti, rincorre i famigliari per ricordare loro i propri doveri.

Colleghiamo il suo racconto con la fiaba condividendo una lettura delle metafore: *al ritorno dalle crociate della malattia della madre*, il padre/Re Riccardo *si è trasformato in Giovanni Senza Terra*, ("perché ha perso i riferimenti", si dice Giuseppe mentre dà significato al racconto). La famiglia è distrutta e lui *si chiude nella foresta delle sue emozioni* e diviene l'unico a tenere alti i valori affettivi della famiglia di prima della tragedia.

È lo stesso Giuseppe a collegare i passaggi della fiaba con il suo modo di gestire le relazioni, anche professionali: tende a fare il "vendicatore" dei più deboli, a battersi

con foga contro i soprusi, veri o presunti, che subisce o subiscono gli altri. Esaminiamo insieme le conseguenza che una trama di questo genere hanno sull'evolvere della narrazione: utilizzando lo schema qui sotto riportato è stato possibile visualizzare l'evoluzione drammatica del racconto e renderla più chiara al cliente.

Che è andato subito al punto: *è stato lui stesso a indicare come arrivare a un lieto fine*. "Attraverso l'amore per Lady Marian". Sollecitato sul fatto che quell'ultima scena della storia è stata descritta con una certa laconicità, Giuseppe riflette sulla sua poca propensione alle relazioni intime: anche lui in fondo ha una parte "Principe Giovanni" che ha preso il sopravvento. Decide di sentire la sua ragazza quella sera stessa e provare a condividere con lei il dolore che tiene "chiuso nella foresta" da troppo tempo.

L'incontro successivo, il secondo, esordisce così: "Avevi ragione, ora mi sento come se mi si fosse sciolto un po' di ghiaccio nel cuore". Gli faccio notare che *sia il dramma che la sua soluzione erano già nella sua storia*, io non ho fatto altro che aiutarlo a leggere tra le righe. Passiamo il resto del colloquio a declinare la modalità relazionale da lui riacquisita nelle sue tante sfaccettature, per esplorare quante aree della sua vita potranno essere rese più vitali e calde, compreso il rapporto con la famiglia e con i colleghi.

Il terzo colloquio serve poi a valutare insieme le difficoltà e i successi delle nuove sperimentazioni e a consolidare quanto appreso.

Lo sviluppo del ragionamento e delle abilità argomentative del cliente nella relazione di counseling

Pietro Pontremoli *

Obiettivo generale di un percorso di counseling è un aumento della consapevolezza di sé e della realtà. Ciò significa un ampliamento di conoscenza che, come disse il fisico e filosofo della scienza Moritz Schlick, è uno "strumento al servizio della vita". In vista di questo specifico obiettivo, il counselor professionista cercherà di favorire nel cliente l'uso delle abilità logiche e argomentative che, implementate attraverso l'uso del pensiero razionale e critico, favoriscono una visione della realtà e dell'esistenza più oggettiva, con la conseguente maggior probabilità di affrontare le scelte e i problemi in maniera efficace.

Per agire insieme al cliente in questa direzione, il counselor dovrà conoscere l'arte del ragionamento ossia del processo per cui si derivano conclusioni da premesse, al tempo stesso riconoscendo le insidie che portano a buoni o cattivi ragionamenti. Così il cliente riuscirà ad essere libero intellettualmente, capace di scegliere e consapevole.

Nel *Dizionario di Counseling* di C. Feltham e W. Dryden, pubblicato nel 1993, all'interno del lemma 'Counseling', si legge: «il suo ethos dominante è quello di agevolare piuttosto che offrire consigli o costringere». Nello stesso lemma, riportando la definizione di counseling dell'Associazione Britannica di Counseling (1985), si riporta che «compito del Counseling è quello di dare al cliente un'opportunità di esplorare, scoprire e chiarire dei modi di vivere più fruttuosi e miranti ad un più elevato stato di benessere». Più in generale l'obiettivo del counseling

è promuovere nella persona un funzionamento efficace e focalizzarlo sulla soluzione dei problemi. Su questa linea si muove coerentemente la definizione dell'attività di counseling approvata dall'Assemblea dei soci di AssoCounseling il 2 aprile 2011.

Il potenziamento delle proprie risorse che avviene nel counseling riguarda un progetto in cui la persona comprende se stessa e sceglie di vivere in maniera autentica sottraendosi, per quanto realisticamente possibile, ai condizionamenti: sceglie la libertà, la felicità, raggiungendo un certo grado di dominio di sé e, come direbbe Robert Nozick (2001), essendo consapevoli di qualcosa per massimizzare l'adattività allargata.

Il cliente che, con intenzione e libertà, si rivolge ad un counselor, nella più parte dei casi, non è un sofista pigro, ma è una persona che sceglie il proprio destino in direzione di qualcosa. Il cliente tende al benessere che, pur essendo un termine vago, come si direbbe in logica *fuzzy*[1], è quello che meglio indica un certo modo di occuparsi di se stessi.

Al di là dei singoli orientamenti di counseling, il counselor può essere impegnato, con il suo cliente, coppie o gruppi, a favorire lo sviluppo del ragionamento e delle abilità argomentative: in pratica si tratta di usare un metodo per 'insegnare' non delle nozioni, ma a predisporre a pensare in modo razionale e critico.

Prima di addentrarmi nello specifico tema del presente lavoro, ritengo opportuno precisare quale sia l'oggetto dei nostri pensieri cioè la realtà.

Nello sfogliare gran parte dei vocabolari di lingua latina, la parola *realitas*, da cui 'realtà' deriva, non c'è. Se cercate 'realtà' troverete che in latino si dice *veritas*. Il sostantivo res, che compone *realitas* infatti, significa 'cosa', 'fatto', 'realtà', 'verità', ma solo nel latino medievale (si veda il dizionario Campanini-Carboni), ed in particolare nel linguaggio filosofico, si sono formati l'aggettivo *realis* e il sostantivo *realitas* per designare ciò che è relativo a 'cosa' in opposizione all'apparenza[2]. Da qui 'reale', 'realtà' in italiano ed i corrispondenti nelle altre lingue romanze, nonché i prestiti in inglese e tedesco. Quella della *Realität* ri-

mane, comunque, una questione da chiarire o, almeno, da problematizzare. In tedesco 'realtà' può essere detto con la parola *Realität* oppure *Wirklichkeit*. A tutta prima si potrebbe pensare ad un 'doppione' usato indifferentemente da non specialisti, ma non è così. *Realität* è più una realtà delle cose date, presente in sé, mentre *Wirklichkeit* è un 'vero' contrapposto a qualcosa di 'falso' (invenzione, fantasia, favola), un 'effettivamente'. In Freud, per chiarire, *Realität* si riferisce alla realtà psichica, *Wirklichkeit*, invece, alla realtà esterna[3]. È in Kant, ad esempio nella *Critica della ragion pura* (1781) e in alcuni manoscritti presenti nell'*Opus postumum* (1936-1938), che il concetto di realtà trova un certo compimento. 'Realtà' (*Realität*) va distinta dalla realtà effettuale espressa da Kant con *Wirklichkeit*, o *Dasein*, o *Existenz*. *Realität* è una realtà analitica, concettuale; *Wirklichkeit*, invece, è una realtà sintetica, effettuale: davvero reale. Per Kant un concetto non è di per sé reale: ciò che è prodotto dal pensiero non è di per sé *wirklich* (reale, ciò che esiste di fatto, nell'esperienza). La *Wirklichkeit* si aggiunge al pensare dando ad esso un contenuto. Richiamare l'immagine kantiana dei cento talleri può essere esplicativo: un tallero *wirklich* non è in alcun modo un tallero prodotto dal pensiero; è possibile pensare anche a cento talleri, dichiarandoli realmente esistenti, ma non per questo essi esistono effettivamente, realmente[4].

Al di là della natura delle questioni poste durante gli incontri dai clienti, di una cosa siamo certi: il cliente porta una *sua* realtà che diviene, complessivamente, oggetto di lavoro e indagine.

Per indagare e affrontare consapevolmente la realtà portata dal cliente e offrire metodi affinché lui in maniera autonoma possa affrontare scelte, cambiamenti e dunque arrivare ad una situazione di maggior benessere, è necessario un processo di apprendimento che allena allo sviluppo del pensiero critico e alle abilità argomentative e logiche.

In generale è utile sviluppare la conoscenza cioè la consapevolezza, la comprensione di fatti, la verità o le informazioni ottenute tramite un approccio a-priori o a posteriori, indagando la relazione fra i concetti, i

significati, le informazioni, la comunicazione, la rappresentazione.

Bisogna, cioè, sviluppare un pensiero critico e razionale.

Pensare criticamente e razionalmente

Pensare criticamente comporta discernere, analizzare, valutare le proprie conoscenze e convinzioni. Il fine è quello di arrivare a un giudizio abbastanza solido e aperto alla confutazione: sviluppare un'operazione logica che connette un predicato a un soggetto, esprimendo questa connessione nella proposizione attraverso una valutazione e una distinzione. Chiarezza, accuratezza, precisione, evidenza sono i valori e gli strumenti fondamentali per svilupparlo. Per migliorare o far germogliare il pensiero critico è innanzitutto opportuno abbandonare i pregiudizi analizzando gli eventi: per questo è utile porsi la domanda: Che cosa comunica/significa questo evento?

Superare i pregiudizi implica la relativizzazione di ciò che si pensa, in quanto da nessuna parte c'è scritto che quello che si pensa debba per forza essere corretto. L'uomo inventa, crea, costruisce la verità e la realtà che divengono 'sue' in quel dato momento, regolando la sua esistenza: questa è la grande portata del costruttivismo (Pontremoli, 2012). Inoltre, nella costruzione che facciamo dobbiamo sempre tenere presente che essa è fatta per scopi e utilità. Il concetto stesso di verità ha scopi e utilità. Quali sono le circostanze pratiche della mia vita che mi portano ad affermare e costruire questa realtà-verità? Quali sono le prove e i motivi che mi inducono a costruire questa realtà-verità? Quale è lo scopo della realtà-verità che sto costruendo? Quale la sua utilità? Come questa costruzione mi porta ad agire? Quali sono i sentimenti e le sensazioni che sottendono a tutta la mia costruzione?

L'errore è considerare definitivo quello che, invece, è mutevole: l'apertura alle possibilità costituisce il bene, il male è, invece, escludere il nuovo, elevando il contingente a necessario.

Per sviluppare un pensiero critico occorrerebbe rispondere a queste domande: Quale è la definizione di…? Come arrivo a questa definizione? Quali sono gli elementi che mi possono far ritenere di aver ragione? Da dove derivano questi elementi? Potrei sbagliarmi? Cosa accadrebbe se mi sbagliassi? È così importante che io abbia ragione su questo argomento? Quali sono le alternative?

Queste domande non portano a una conoscenza certa, ma tutelano contro l'illusione e l'inganno.

La prima cosa da fare, invece, per sviluppare il pensiero razionale è quello che chiamo Esercizio di Epitteto (Pontremoli, 2010); consiste nel dividere la realtà in cose che sono sotto il proprio controllo e cose che non sono sotto il proprio controllo, per verificare dove si possa agire e dove no.

Alcuni clienti, ad esempio, tendono a volere esclusivamente una vita facile e felice, non accettando le difficoltà; altri pretendono amore incondizionato e stima da parte di tutti; altri ancora credono nella necessità di avere al proprio fianco la/il partner per dimostrare il proprio valore. Molti pensieri che causano malessere sono il prodotto di una serie di rigidità o regole non scritte usate dall'individuo. È quindi utile porsi domande quali: Perché devo piacere a tutti? Perché il mondo dovrebbe andare come io voglio? Dov'è scritto che io debba essere stimato?

Le abilità argomentative

Saper argomentare vuol dire riuscire ad addurre valide ragioni a sostegno delle proprie affermazioni utilizzando strumenti teorici e logici.

Il *training* all'argomentazione è un tassello fondamentale nel counseling per favorire nella persona un'azione quotidiana ponderata e scevra quanto più possibile da automatismi. L'uso dell'argomentazione serve non solo per dialogare con l'esterno, ma anche con se stessi.

L'individuo dovrà abituarsi a portare ragioni a favore di un'asserzione per rafforzarla e per limitare i dubbi possibili. Dovrà scegliere ragioni migliori di altre in modo da produrre argomenti validi, non immediatamente confutabili. A questo scopo la forma dialettica del dialogo (tesi-antitesi-sintesi) è la più efficace in quanto razionale. Così si sarà più predisposti a sviluppare un'attitudine mentale riflessiva e critica.

A volte, tuttavia, si commettono errori cognitivi, denominati *bias*, cioè vere e proprie distorsioni di pensiero che intervengono nella fase decisionale modificandola e spingendola verso una soluzione non corretta del dilemma decisionale. I principali *bias* sono il *confirmation bias*, il *bias del miglior esito possibile*, la *chiusura prematura*, il *bias* dell'*information unpacking* e l'*obbedienza cieca*. Gli errori cognitivi sono tutti evitabili e correggibili attraverso delle tecniche di correzione chiamate tecniche di *debiasing*, alcune delle quali riporto di seguito.

Lo 'sviluppo della consapevolezza' avviene descrivendo al decisore i tipici errori che possono accadere in una situazione decisionale. La consapevolezza può incrementarsi attraverso la formulazione di esempi. Il 'considerare le alternative', ovvero cercare sempre di considerare possibili soluzioni, sviluppando la tendenza ad andare oltre la prima scelta. La 'metacognizione', riguardante la capacità di imparare a riflettere sul proprio processo di pensiero. Il 'diffidare della memoria', riconoscendone la fallacia. Il 'training specifico', che si attua fornendo un'adeguata formazione al ragionamento probabilistico e riconoscendo la fallacia del ragionamento euristico. La 'simulazione', che avviene costruendo scenari esemplari in cui mostrare percorsi di ragionamento con le relative conseguenze. La 'semplificazione dei compiti' e l''ottimizzazione delle informazioni', che avviene ottenendo informazioni dettagliate circa specifici problemi per poter ridurre la complessità e le aree di ambiguità del compito ed organizzando le informazioni al fine di poter avere accessi rapidi ed efficaci. La 'diminuzione della pressione', che si può attuare pianificando i tempi delle decisioni in modo da diminuire lo stress correlato. Il 'feedback', che si può ottenere fornendo riscontri

rapidi e attendibili agli operatori in modo da poter cogliere il nesso fra processi ed esiti decisionali, in modo da calibrare le future scelte in contesti similari.

Come monito finale del percorso di presa di decisione non va mai dimenticato che la presa di decisione così come la stessa acquisizione della conoscenza sono sempre accompagnate da vissuti emotivi che hanno un loro peso nelle scelte che compiamo (Pontremoli, 2012). Quando l'uomo sceglie, ha come obiettivo un soddisfacimento. Da un punto di vista economico-dinamico l'energia psichica – lo psichico non coincide con il cosciente – nella scelta, può fluire liberamente oppure essere 'legata' prima di scorrere in modo controllato: il soddisfacimento viene differito, permettendo l'esecuzione di esperimenti mentali che saggiano le diverse vie possibili di soddisfacimento. In un recente libro intitolato *Il sé viene alla mente* Damasio riporta un esperimento del professor Ap Dijksterhuis, psicologo olandese, che mostra quante siano le influenze inconsce, ad esempio, nei processi decisionali (Damasio, 2010). In sintesi Damasio vuole sottolineare la complessità e la varietà dei meccanismi che stanno dietro alla facciata del controllo cosciente (che si suppone perfetto), senza tuttavia negare le facoltà di scelta e senza sollevare l'individuo dalla responsabilità delle sue azioni. Gli esperimenti mentali servono per distinguere e determinare, tra più cose o persone, la scelta più adatta allo scopo o più conveniente alle circostanze: permettono di scegliere ragionando.

Esistono almeno tre tipi di ragionamento, i primi due giusti e l'altro errato: ragionamento dimostrativo (o dimostrazione), in cui le premesse sono assunte come vere, e quindi non discutibili, le inferenze sono deduttive ed è fissato da regole rigide codificate dalla logica e la conclusione segue in modo necessario e non discutibile; ragionamento argomentativo (o argomentazione), in cui sia le premesse, sia le inferenze sono suscettibili di critica e quindi la conclusione cui si giunge non è necessaria; ragionamento fallace (o fallacia), in cui una o più inferenze sono invalide e perciò va rigettato anche se le premesse sono vere.

Nel counseling abbiamo a che fare con gli ultimi due e i counselor devono tenere presente che ogni argomento rimanda ad un sistema di credenze, ritenuto condiviso. Gli errori in un ragionamento differiscono dagli errori fattuali, che sono semplicemente l'aver torto sui fatti. Una *fallacy* è un'argomentazione nella quale le premesse date per la conclusione non danno il necessario grado di supporto. Le fallacie più comuni sono le seguenti: *argomentum ad personam*, *tu quoque*, *straw man*, ricorso alla popolarità, ricorso alla tradizione, nitidezza fuorviante/campione non rappresentativo, pendio scivoloso, *argomentum ad verecundiam*, falsa dicotomia, fallacia naturalistica, *petitio principii*, *non sequitur*, *fallacia ad ignorantiam*, *argomentum ad auctoritatem* (Boniolo et al., 2011).

Il counselor, per potenziare nel cliente le abilità argomentative, dovrà riconoscerne le fallacie. Ad esempio, l'*argomentum ad auctoritatem* viene utilizzato quando, per sostenere un argomento, si fa riferimento non a ragioni, ma al fatto che un personaggio ritenuto autorevole sostiene la stessa cosa. Questa fallacia si può manifestare con questo convincimento: "Lui dice che….". Un cliente che dovesse manifestare il proprio pensiero in tal maniera, dovrebbe essere stimolato a valutare soggettivamente la questione e non 'per delega' ad altri (tutti). Ciò comporterà un lavoro di analisi della questione, fino ad arrivare, in maniera maieutica, ad una propria verità.

L'*argomentum ad personam*, invece, si ha quando l'argomentazione è diretta contro una persona, piuttosto che contro ciò che la persona dice, allo scopo di dimostrare che ciò che dice non può essere vero. Perciò la persona dirà cose del genere: "Non è vero quello che dice x contro la questione y, visto anche x è implicato nella questione y". In questo caso il fatto che chi sostiene una certa tesi sia lui stesso implicato in una questione, non toglie validità ai suoi argomenti; eventualmente si può dire che è incoerente, ma questo non è rilevante nella bontà o meno dei suoi argomenti. Ad esempio, se sostengo che fare sport in alcuni casi è salutare ed adduco valide argomentazioni, ma io non pratico sport, ciò

non significa che il mio argomento non sia buono.

Esercitare all'implementazione dell'argomentazione significa riconoscere le fallacie del cliente, ma anche farle riconoscere a lui stesso.

Se il lavoro è stato svolto con efficacia, il cliente argomenterà bene, ovvero con umiltà, senza presunzione; elaborerà le proprie considerazioni, riflessioni, opinioni, evitando la conflittualità; porrà in evidenza le prove a sostegno delle proprie idee, senza confonderle con le proprie opinioni; darà ordine logico e consequenzialità al proprio discorso ed usare un linguaggio semplice, essenziale, aderente alle cose, senza perifrasi ed inutili ripetizioni. Una buona discussione sarà frutto di un atteggiamento mentale e morale; quello di chi sa che la verità non è mai il possesso di qualcuno, ma il frutto provvisorio e parziale di una ricerca comune. Questo, a mio avviso, è il monito che bisognerebbe sempre avere in mente perché favorisce un atteggiamento che definirei di tolleranza nei confronti di sé e degli altri.

L'autore

*** Pietro Pontremoli, Supervisor Counselor (Trainer) iscr. Reg. A0296.** *Laureato in Filosofia ha poi conseguito il Diploma di Master Universitario di II livello in Counseling filosofico e intrapreso la formazione psicanalitica presso la Scuola di Psicanalisi Freudiana. È certificato trainer e supervisor counselor da AssoCounseling. Accanto alla libera professione, è Direttore scientifico della Scuola di Counseling Filosofico Autogeno di Pavia, docente di filosofia applicata presso l'Università per l'età adulta Uni-Crema, e di filosofia, storia, psicologia e pedagogia presso Istituti superiori. È referente istituzionale per l'area counseling dell'Associazione di psicologia integrata e complementare presso il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR). Partecipa ai lavori di MultiSport3ining come counselor in ambito sportivo e filosofo dello sport. È autore e curatore di pubblicazioni inerenti il counseling e la filosofia pratica.*

Note

[1] Nella teoria dei sistemi, la logica *fuzzy* è il tipo di rappresentazione ideato verso la fine degli anni Settanta da L.A. Zadeh, della University of California a Berkeley, ma affermatosi solo a partire dagli anni Novanta. L'aggettivo *fuzzy*, generalmente non tradotto in italiano, potrebbe essere reso con 'sfocato' o 'sfumato'. Nella logica *fuzzy* è possibile considerare un determinato valore non come esclusivamente appartenente a un singolo insieme, bensì come simultaneamente appartenente, anche se in misura differente, a più insiemi distinti. Per esempio, il concetto 'tiepido', che di fatto si pone in una posizione intermedia fra caldo e freddo, può essere considerato come appartenente per il 50% all'insieme caldo e per il 50% all'insieme freddo. Questo modo di procedere fornisce, quindi, la possibilità di rappresentare la gamma di valori compresa fra due valori estremi e permette il passaggio da un estremo a un altro in maniera graduale e progressiva. Cfr. *Fuzzy Sets, Fuzzy Logic, and Fuzzy Systems. Selected Papers by Lotfi A. Zadeh* di Zadeh (Zadeh, 1996).

[2] Purtroppo la consultazione del *Thesaurus Linguae Latinae*, il monumentale dizionario di latino, dalle sue origini fino alla latinità altomedievale di Isidoro di Siviglia, non può offrire ulteriore aiuto, dato che il volume 'R' non è ancora stato pubblicato essendo arrivati alla 'O'.

[3] *Cfr.* Freud S. (1924). Der Realitätsverlust bei Neurose und Psychose. *Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*, vol. 10(4), 374-79 (trad.it: La perdita della realtà nella nevrosi e nella psicosi in *Opere*, vol. 10. Torino: Bollati Boringhieri).

[4] *Cfr.* Kant I. (1781), pp. 382-83.

Bibliografia

Boniolo G. (2011). *Il pulpito e la piazza.* Raffaello Cortina, Milano.

Boniolo G. e Vidali P. (2011). *Strumenti per ragionare.* Bruno Mondadori, Milano.

Cantù P. e Testa I. (2006). *Teorie dell'argomentazione.* Bruno Mondadori, Milano.

Damasio A. (2010). *Self Comes to Mind. New York: Pantheon Books* (trad. it.: *Il sé viene alla mente.* Adelphi, 2012, Milano).

D'Agostini F. (2010). *Verità avvelenata. Buoni e cattivi argomenti nel dibattito pubblico.*Bollati Boringhieri, Milano.

D'Agostini F. (2012). *I mondi comunque possibili.* Bollati Boringhieri, Torino.

Ekeland I. (2010). *Come funziona il caos. Dal moto dei pianeti all'effetto farfalla.* Bollati Boringhieri, Torino.

Feltham C. and Dryden W., editors (1993). *Dictionary of Counseling.* Whurr Publishers Ltd, London (trad. it: *Dizionario di counseling*, Sovera, Roma, 1995).

Freud S. (1924). *Der Realitätsverlust bei Neurose und Psychose. Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse*, vol. 10(4), 374-79 (trad.it: La perdita della realtà nella nevrosi e nella psicosi in *Opere*, vol. 10. Bollati Boringhieri, Torino).

Guidi A., a cura di (2010). *Dizionario di counseling e di psicoanalisi laica.* Firenze: Clinamen.

Kant I. (1781). *Kritik der reinen Vernunft.* Riga: Hartknoch (trad. it: *Critica della ragion pura.* Laterza, 2004, Roma-Bari).

Kant I. (1936-1938). *Opus postumum. Übergang von den metaphysischen Anfangsgründen der Naturwissenschaft zur Physik.* Akademieausgabe, Berlin (trad. it.: *Opus postumum.*Laterza, 2004, Roma-Bari).

Nave L., Pontremoli P. e Zamarchi E., a cura di (2013). *Dizionario del counseling filosofico e delle pratiche filosofiche.* Mimesis, Milano.

Nozick R. (2001). *Invariances: The Structure of the Objective World.* Harvard University Press (trad. it: *Invarianze.* Fazi, Roma, 2003).

Poincaré J. H. (1902). *La science et l'Hypothèse.* Paris: Flammarion (trad. it: *La scienza e l'ipotesi.* Dedalo, Bari, 1989).

Pontremoli P. (2011). *Il tempo che cura.* FormAcademy, Pavia.

Pontremoli P., a cura di (2012). *La conoscenza applicata alla vita. Realtà, verità, ingegno.* FormAcademy, Pavia.

Rovelli C. (2014). *La realtà non è come ci appare.* Raffaello Cortina, Milano.

Thom R. (2011). *Arte e morfologia. Saggi di semiotica*, a cura di P. Fabbri. Mimesis, Milano.

Thom R. (1988). *Esquisse d'une Sémiophysique.* Interéditions, Paris.

Zadeh L. A. (1996), *Fuzzy Sets, Fuzzy Logic, and Fuzzy Systems. Selected Papers by Lotfi A. Zadeh.* World Scientific Publishing, New York.

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Rivista Italiana di Counseling
Semestrale di divulgazione scientifica sul counseling
Registrazione al Tribunale di Milano n°394 del 16.10.2012
Numero 1 – Aprile 2014
Copia gratuita
ISSN 2284-4252
EAN 9772284425008 – 40101

Edita da
AssoCounseling – Via della Moscova, 47/A - 20121 Milano

Direttore responsabile - Editor
Edoardo Bracaglia

Redazione - rivistaitalianacounseling@assocounseling.it
Alessandra Callegari
Lucia Fani
Giorgio Lavelli
Pier Lodigiani
Michele Rocco
Tommaso Valleri

Autori in questo numero
Antonio Bimbo
Alessandra Cosso
Pietro Pontremoli
Silvana Quadrino
Maurizio Stupiggia

Referees
Dianora Casalegno
Alberto Cericola
Cecilia Edelstein
Giorgio Piccininno

Grafica e impaginazione
Barbara Rosso - info@barbararosso.com

Stampa
In proprio

AssoCounseling
Associazione professionale di categoria ai sensi della Legge 14.01.2013, n. 4
Via della Moscova, 47/A - 20121 Milano
segreteria@assocounseling.it
www.assocounseling.it

ISSN 2284-4252

Rivista Italiana di Counseling - Numero 1, 2014
AssoCounseling
www.assocounseling.it

9 772284 425008
40101