

2° Congresso di psicoterapia
Siracusa 21-24 aprile 2005

L'implicito e l'esplicito in psicoterapia

Esperienza-esperimento in psicoterapia

Quale esperienza in terapia familiare

“ Una esperienza è qualcosa da cui si esce trasformati [...]”

Michel Foucault

Nel vedere entrare nel proprio studio una famiglia, un terapeuta familiare sa che sta per incontrare un sistema che con la sua sofferenza esprime la difficoltà ad affrontare una particolare tappa del suo ciclo vitale e quello che questo evento significa rispetto ai temi emozionali, ai modelli familiari dalla propria storia, ecc.

Il sintomo sembra infatti rispondere alle esigenze autoconservative del sistema famiglia nella sua globalità e ha quindi una funzione adattiva: si paga il costo della sofferenza per non subire l'angoscia che il timore della dissoluzione del sistema può provocare. Rappresenta quindi un sottile gioco di equilibrio tra desiderio di cambiamento e timore di questo.

D'altro canto il terapeuta in questo incontro non è solo un osservatore neutrale e le sue spiegazioni non sono oggettive, ma legate alla propria soggettività (seconda cibernetica). Il terapeuta ha quindi una responsabilità epistemologica che fa riferimento al dovere di riflettere sul proprio modo di pensare, sui propri sistemi di riferimento, in modo tale da valutare le conseguenze che sul piano sociale ed interattivo hanno le operazioni conoscitive e gli interventi che esso effettua nei confronti del paziente e del suo sistema significativo.

E' in questo spazio interattivo tra famiglia (sistema familiare) e terapeuta (sistema terapeutico) che si gioca la costruzione di una relazione che abbia valenze trasformative.

Il terapeuta familiare pensa che l'esperienza dell'incontro terapeutico non è un evento qualunque, bensì un evento per il quale può avvenire un passaggio, che ci porta in una terra di confine. “Fare esperienza” in un contesto terapeutico, è, come ci dice l'etimologia, entrare in un momento particolare dell'esistenza per cui si esce dal ritmo delle esperienze quotidiane e attraverso il passaggio e la prova, il pericolo e la misura, si passa là dove non si era mai passati.

L'intervento con il sistema familiare è un'occasione privilegiata per mobilitare le risorse del nucleo familiare, presupponendo che il comportamento del singolo sia in stretta relazione con le regole del sistema interpersonale di cui fa parte, per cui se cambiano le modalità di relazione si modifica anche il comportamento individuale

L'ipotesi di lavoro è ricercare l'evento critico, la situazione di difficoltà, il processo di transizione, la frattura interna che hanno messo in moto modalità inadeguate di adattamento con il conseguente effetto disorganizzante sulla struttura relazionale della famiglia a livello simbolico e affettivo. A partire da questi il terapeuta si propone di costruire momenti, attimi in cui possano avvenire esperienze, che fanno entrare il sistema in luoghi nuovi, sconosciuti in cui sia possibile iniziare a pensare che la realtà può essere letta ed affrontata in modi diversi.

Quale esperienza fa la famiglia in terapia familiare?

Prima esperienza: far entrare qualcuno nel rifugio (richiesta di terapia) :

il terapeuta entra all'interno dello spazio familiare e gli viene permesso, con un giusto timore, di usare il suo occhio e il suo pensiero per un confronto sulle regole di appartenenza, di lealtà, di intimità, sui miti, sui sistemi di sopravvivenza, che a volte richiedono sacrifici umani, sui giochi e sulle soluzioni che la famiglia nel tempo ha trovato.

Molte volte questo affidamento è difficile e la famiglia preferisce che sia quello che noi chiamiamo "paziente designato" a fare la terapia, per mantenersi in un terreno che possiamo definire di difesa ed attacco in cui sia aperta solo una piccola falla alla struttura del sistema che si spera di poter tamponare.

E' quindi un grande atto di fiducia che la famiglia compie venendo in terapia insieme al paziente e a questo deve essere posta particolare attenzione, ringraziando chi attraverso il sintomo ha portato la famiglia, ma anche ad esempio avendo cura di non esprimere giudizi che possano essere utilizzati per umiliare chi ha scelto di non essere ancora presente (vedi un padre assente in prima seduta) .

Seconda esperienza: la famiglia recupera competenza (ridefinizione della domanda)

La famiglia venendo in terapia comunica di aver perso la speranza di trovare la soluzione al proprio interno e sembra apparentemente pronta a sopportare un rapporto asimmetrico, presentandosi con una delega pronta per l'esperto: "Lei che è un esperto, deve sapere che cosa fare". Ma questo è solo l'aspetto superficiale del problema, perché in realtà la famiglia non è affatto sicura che i terapeuti siano in grado di offrirle qualcosa e se anche si convince di questo, non è affatto sicura di voler cambiare e che questo possa essere utile.

L'esperienza fondamentale per la famiglia è poter sperimentare metodologie capaci di catalizzare i processi di cambiamento; l'obiettivo è che la famiglia riscopra di essere in grado di assumersi la responsabilità della risposta ai propri bisogni

arrivando al riconoscimento della sua competenza (certe prescrizioni controparadossali hanno proprio questa funzione)

Terza esperienza: allargamento del contesto (la storia familiare: appartenenza, modelli, miti, funzioni, mandati)

Per comprendere veramente, non ci si può fermare solo a ciò che appare ed assai pericoloso sarebbe cambiare l'aspetto fenomenologico senza comprendere il livello mitico (come fecero i missionari con una società indiana del Brasile, i Bororo, che pensarono bene di organizzare le capanne per famiglie , pensando che quello che avevano trovato, la capanna centrale degli uomini e quelle periferiche delle donne e dei bambini , non fosse funzionale)

L'accesso alla storia trigerazionale viene valorizzata e utilizzata per lo svelamento dei miti che legano le generazioni, la condivisione delle emozioni, degli affetti e dei valori (l'uso del genogramma in TF può permettere ad un figlio di scoprire e comprendere il proprio padre per come è stato figlio e per quello che ha sopportato in quanto figlio); ma questo viaggio tra le generazioni diventa anche un mezzo per pensare alla stabilità, alla continuità e alla trasformazione del singolo e del sistema in modi nuovi allargando i contesto ad altre relazioni per cui diventa possibile/pensabile differenziarsi senza perdersi.

Quarta esperienza: le emozioni nella relazione (apprendimenti, espressioni ragionamenti sulle relazioni che muovono le emozioni)

Nel lavoro attuale in TF è sicuramente l'ambito in cui si gioca maggiormente il cambiamento che la seconda cibernetica ha prodotto nella pratica clinica. Non ci sono più due scatole nere a confronto, il terapeuta ha rinunciato alla sua posizione di forzata e impossibile neutralità e attraverso un lungo allenamento ha imparato a differenziare le proprie emozioni da quelle che gli sono state messe dentro dalla famiglia. Nel momento in cui il terapeuta recupera l'emozione come tessuto connettivo delle relazione egli non può dimenticare quelle che nascono dall'incontro, dalla collusione tra parti e bisogni del terapeuta e parti e bisogni della famiglia e tra la famiglia interna e la famiglia che ha davanti in quel momento, ma anzi le può usare per introdurre nuovi inputs nel sistema che possono essere profondamente significanti.

L'esperienza più importante che la famiglia può fare a questo riguardo in TF è la condivisione di emozioni tenute segrete o di emozioni che ognuno ha vissuto per sé (es il dolore per un lutto).

Quinta esperienza: la ristrutturazione dei confini (lavoro strutturale)

L'uso dello spazio, la divisione in sottosistemi, il lavoro con le posture e le vicinanze e le distanze, permette di vedere ciò che la famiglia ormai non vede più, ossia come gli aspetti emotivi ed affettivi irrisolti hanno intaccato la struttura rendendola

disfunzionale, attraverso la creazione di matrimoni verticali, squalifiche all'autorità genitoriale, impedimenti alla crescita e al distacco.

Sesta esperienza: riconoscimento dei conflitti (aumento delle tensioni)

Le famiglie che vengono in terapia hanno sviluppato in genere dei modelli transazionali disfunzionali per affrontare le tensioni e sono spesso incapaci di sperimentare altre modalità.

Il lavoro è teso al riconoscimento, all'esplicitazione dei conflitti e alla sperimentazione di nuovi modi per affrontarli. (il terapeuta può amplificare delle voci che non si sentono, può costruire alleanze provvisorie e instabili, può bloccare autorevolmente interazioni rigide, può usare l'umor, rendere evidenti le triangolazioni)

Settima esperienza: ampliamento del dicibile e ricerca di senso (l'importanza delle domande relazionali)

E' noto che il terapeuta familiare è indubbiamente più attivo di un terapeuta psicodinamico e si espone molto di più attraverso le domande relazionali. Queste domande contengono ipotesi sul funzionamento del sistema che poi andranno falsificate all'interno della relazione terapeutica; esse pongono quesiti sulle caratteristiche delle relazioni tra i membri della famiglia, sui vincoli intergenerazionali e mirano a connettere diversi livelli generazionali. Nel momento in cui un terapeuta fa una di queste domande sa che egli si assume il rischio di aprire su aree che pur visibili non sono dicibili e questo permette alla sofferenza del sintomo di farsi parola, comunicazione e quindi relazione.

Ottava esperienza : la differenziazione dentro l'appartenenza (c'eravamo tutti ma ognuno ha percepito qualcosa di diverso)

Pensare che la famiglia è un'unità emotiva significa che le persone hanno un'autonomia emotiva minore di quanto si immagina comunemente. La coesione è una forza vitale di origine biologica che spinge un organismo a seguire le direttive di altri, ad essere un'unità dipendente, legata ed indistinta. Ma la capacità di mantenere il contatto emotivo con gli altri e nello stesso tempo avere un funzionamento emotivo autonomo è l'essenza del concetto di differenziazione (Bowen). La scoperta del sentire dell'altro e il confronto con il proprio sentire, permette ad ognuno di comprendere il sistema e di chiarire e quindi differenziare la parte che ogni individuo vi interpreta senza attribuire responsabilità ad un unico individuo.

Nona esperienza: una relazione che cura la relazione (la relazione terapeutica)

L'esperienza coincide con il co-costruire una relazione terapeutica multidimensionale, che non riduca e non semplifichi la complessità, per cui la terapia rischia di trasformarsi in una proposta rigida, ma nel costruire invece “un sistema di interazioni che evolve” e che si confronta con la complessità della vita.

Dr.ssa Ancilla dal Medico Dr.ssa F. Filippi

L'articolo è pubblicato in :

Spagnolo Lobb, M., (a cura di) (2006) *L'implicito e l'esplicito in psicoterapia*, Franco Angeli, Milano .

E'ricavato dallo workshop cogestito dalle Dr. Dal Medico, Filippi, Mione, Conte: “Esperienza-esperimento in psicoterapia; incontro tra terapeuti sistemico-relazionali e terapeuti della Gestalt al secondo congresso della psicoterapia, Siracusa aprile 2005