

Seminario 9 Marzo 2019

L'argomento del "significato/senso" della vita e della sua perdita, mi è sembrato molto attuale e pressante da condividere, anche a partire dai nostri bisogni oltre che dalle richieste di aiuto che ci arrivano dai clienti nei consultori e negli studi privati.

Attraversiamo un momento sociale, in cui la complessità delle scelte e delle sfide che ci troviamo ad affrontare, riflettono la perdita di modelli di riferimento tradizionali, producendo uno smarrimento pervasivo, nelle relazioni affettive e familiari, nella scuola e nei luoghi di lavoro¹. Le nuove tecnologie, la messa in discussione dell'automatismo della trasmissione dei modelli, dei ruoli e della loro intoccabile rigidità, sono state le spinte per cambiamenti importanti e legittimi, ma quei modelli non sono stati ancora sostituiti da niente di così chiaro e sicuro e questo produce instabilità emotiva e crisi proprio a partire dalla struttura sociale primaria, cioè la famiglia in tutte le sue possibili accezioni.

E ha portato a un'interruzione nella trasmissione non solo dei modelli, ma anche dei valori, della bussola che guidava le generazioni che ci hanno preceduto (gli psicologi parlano della "morte del padre"² come figura simbolica e ho letto un articolo di una professoressa in cui enunciava la "morte della pedagogia"³ e della difficoltà a fornire risposte certe agli studenti e ai nostri figli). In una società dove tutto è diventato, liquido, quasi evanescente, transitorio e precario, illusoriamente immediato⁴, è difficile per chiunque dare valore all'esperienza e agli insegnamenti delle generazioni che ci hanno preceduto e ci confrontiamo con un modello sociale ed economico che appare non replicabile, nella situazione in cui le nuove generazioni ne fanno più delle vecchie sul padroneggiare le nuove tecnologie, che costituiscono il mezzo principale di comunicazione, su cui

¹ "L'epoca delle passioni tristi" M. Benasayag - G. Schmit 2004 - ed. Feltrinelli

² "Cosa resta del padre" M. Recalcati 2011 ed. Raffaello Cortina

³ Cfr. F. Amabile "Docenti sviliti e genitori in cattedra", il paradosso della scuola al contrario" in La Stampa febbraio 2018

⁴ "Modernità liquida" Z. Bauman 1999 - Laterza

si sta strutturando un intero sistema e che ha, molto rapidamente assunto un peso enorme nella vita di relazione di giovani e adulti.

Quindi, a chi rivolgere lo sguardo, chi può aiutare in modo diretto con regole o indiretto con modelli, ad affrontare la vita? Se il futuro è incerto e non prevedibile, come possono il passato e la storia aiutarci a orientarsi? La famiglia, le nuove famiglie, con le dinamiche di relazione che attraversano i suoi membri, sono le prime microstrutture da cui partono i cambiamenti e che per prime, ne subisce i contraccolpi⁵.

I nostri clienti, si rivolgono a noi con difficoltà legate alla incapacità di affrontare le crisi e i cambiamenti relativi al ciclo della vita e alle sfide continue a cui si sentono sottoposti (coppie in crisi dopo sempre meno anni, si riduce il tempo delle convivenze; la nascita dei figli come momento di trasformazione che diventa critico, perché vissuto spesso in solitudine essendosi spezzata quella linea generazionale femminile che da madre in figlia accompagnava la donna verso la maternità e la cura della prole; crescita dei figli e adolescenza che si manifesta in modo incontrollato e deflagrante in un nucleo familiare in cui gli adulti non hanno regole certe a cui appigliarsi in questo passaggio che richiede una modifica di tutto l'assetto familiare; la solitudine, che come un filo rosso lega tutte le criticità che ho enumerato e connota situazioni spesso estreme di interruzione di senso come la perdita del lavoro o un lutto). Quindi la sofferenza portata dai Clienti si traduce nella richiesta di aiuto a noi: non so cosa devo fare per affrontare l'evento che ha scatenato la difficoltà e come stato emotivo predominante, ci portano il loro "non andare bene" non essere abbastanza sicuri e capaci di andare avanti, superare la crisi.

E' sostanzialmente questa la situazione che, ci viene ogni volta presentata, la perdita della speranza. Il cliente vaga nel buio della caverna in cui è precipitato e chiede a noi di aiutarlo a fare un po' di luce. Come possiamo noi, con i nostri strumenti di Consulenti Familiari, aiutarlo

⁵ "Famiglia sostantivo plurale" P. Di Nicola 2017 – ed. Franco Angeli

davvero? Qual è il senso profondo della sua richiesta e il senso della nostra risposta?

Ho pensato a una metafora che mi è stata presentata in supervisione anni fa e mi ha aiutato spesso: il consulente ha una lanterna e illumina il territorio al cliente che decide quale strada prendere, aiutato dalla luce che gli portiamo. Non forniamo mappe, tanto meno google maps, che in modo autoritario ti dice dove andare, ma non sa se davvero per te quello è il percorso migliore, solo apparentemente il più facile e rapido.

Noi, solamente, camminiamo al suo fianco e teniamo salda la lanterna. Lo aiutiamo a considerare la sua situazione, non ci diamo l'obiettivo di risolvere i suoi problemi, di dare risposte, ma lo sosteniamo fino a quando arriverà a dirsi: "ho fatto del mio meglio, vado bene così come sono".

Ma perché il cliente dovrebbe fidarsi di noi? E come fa il consulente a mantenere accesa la sua luce?

Sulla prima domanda credo che si giochi il punto più importante del significato della Consulenza Familiare come metodologia che permette al cliente di sperimentare (forse addirittura per la prima volta nella sua vita), una relazione di accettazione incondizionata e di mancanza di giudizio.

Noi infatti gli proponiamo una diversa immagine di sé, che può guardare e imparare a maneggiare per attuare un cambiamento quando e se lo ritiene opportuno. Perché il cambiamento è difficile e può avvenire solo se ci sentiamo sicuri della possibilità di "farcela" e che ci convenga in termini di benessere. In fondo lo sappiamo, che il copione di vita anche se disfunzionale è così rassicurante! La consulenza diventa quindi, la possibilità da parte del cliente di sperimentare un luogo nuovo, interno ed esterno da sé, protetto, che "permette" e promuove l'istaurarsi della Relazione che diventa lo strumento principale del Consulente, che non può mai venire meno e senza la quale nient'altro ha senso⁶.

Ormai non è soltanto un'idea o un'intuizione che ad alcuni poteva apparire "romantica", ma oggi abbiamo anche delle prove scientifiche, a

⁶ "Psicologia della relazione d'aiuto" Autori vari 2010 – ed. Berti

sostegno di questa evidenza che sperimentiamo quotidianamente, ma che è importante convalidare con teorie che provengono da discipline diverse.

Prima di tutto le neuroscienze che hanno potuto rilevare l'esistenza dei Neuroni Specchio, (Giacomo Rizzolatti neuroscienziato) che sono cellule cerebrali che ci fanno reagire in modo speculare alle azioni e alle emozioni dell'altro⁷.

Uno scienziato americano⁸, commentando la scoperta *ha dichiarato che i neuroni specchio saranno per la ricerca in campo emotivo e psicologico, quello che il dna è stato per la biologia. La eccezionalità della scoperta, è che sono un meccanismo presente sia nelle aree motorie, sia in quelle emozionali con un meccanismo globale di comprensione dell'altro come di sé stessi.*

Pur avendo una base biologica, il meccanismo descritto, può essere modificato dall'educazione, dalla società e dalle relazioni che intrecciamo nella nostra vita.

Quindi, gli scienziati stanno riconsiderando in base ai nuovi esperimenti, come le connessioni neuronali si attivino con uno stimolo che viene dal contatto con l'altro, anche solo da un incrocio di sguardi e parlano di "interdipendenza". *La cura in qualunque caso, risulta essere l'incontro con l'altro e l'amore* (sono parole di una psichiatra).⁹

Da questo si evince l'importanza di modelli "sufficientemente sani" e di conseguenti relazioni adeguate soprattutto in età evolutiva, ma data, la possibilità di cambiamento, riproponibili per tutto l'arco dell'esistenza.

Mi ha colpito in particolare per la sua durata, lo studio di uno psichiatra americano, Robert Waldinger¹⁰, citato da una psicologa tedesca, Wery von Limont, nel suo libro "La vita segreta dell'anima". La ricerca inizia nel 1941 ed è ancora in corso, ha coinvolto 624 soggetti che sono stati annualmente intervistati sulla famiglia, il lavoro e la vita privata. Il focus

⁷ "In te mi specchio" G.Rizzolatti – A. Gnoli 2016 – ed. IBS

⁸ Cfr. Vilayamur S.Ramachandran – TED India Conference 2009 – Ted.com

⁹ "Codice umano, dalla genetica all'Amore" Erica Poli – TED Reggio Emilia 2018 -

¹⁰ Cfr. Robert Waldinger – TED conference 2015

della ricerca era sull'individuare i fattori di stress e di benessere. Nel, 2015 il dott. Waldinger ha pubblicato un bilancio provvisorio in cui emergeva che di tutto ciò che aveva influito sulle persone nel corso della vita, le relazioni positive erano il principale elemento protettivo per essere più sane e felici. Dalla ricerca emergeva che non è fondamentale il numero di amici, né avere o no una relazione stabile: quello che conta è la qualità dei rapporti più intimi.

La buona relazione tra cliente e consulente risponde ai bisogni che tutti abbiamo: accoglienza, aiuto e sostegno, riconoscimento, permesso di essere come sono e attiva la possibilità per il cliente di fare un'esperienza emotiva positiva. Allora come consulenti potremo (riformulando e riflettendo come uno specchio fedele) dirigere la luce là dove la narrazione del cliente ne ha più bisogno, senza per questo forzarlo o peggio interpretare le sue parole. All'inizio forse un po' avanti a lui, poi al suo fianco e alla fine arretrando fino a che sarà uscito alla luce del giorno e non avrà più bisogno di noi, nell'acquisita consapevolezza delle sue potenzialità e competenze.

E veniamo alla seconda domanda, come facciamo a mantenere accesa la nostra torcia. Qui mi permetto una notissima citazione alta, mi riferisco direttamente alla immensa saggezza degli antichi pensatori: *conosci te stesso*. Solo con il mantenere viva la consapevolezza e l'auto-ascolto che noi possiamo alimentare la nostra unicità che è la nostra luce. Se non ce ne prendiamo cura, ci ammaliamo e diventiamo tristi. La psicologa tedesca che ho citato prima, dice che: *"Le persone che conducono una vita felice hanno trovato una gratificazione in ciò che fanno e nel modo in cui lo fanno. Una vita ha valore se si vive per qualcosa in cui si crede. Le persone quando hanno trovato ciò che per loro è degno di fede, sperimentano la coerenza"*¹¹.

Nell'espressione piena del nostro essere noi stessi, con congruenza e nella consapevolezza di cosa proviamo, pensiamo e delle scelte che

¹¹ "La vita segreta dell'anima" – W.Von Limont 2018 ed. Mondadori

facciamo. Questo lo possiamo incrementare sia nello sperimentare noi stessi, (restando in ambito professionale), in uno spazio di accoglienza non giudicante dove portare le nostre incertezze (supervisione), sia in uno spazio di condivisione dove condivido l'altro da me e in cui mi rispecchio nelle sue pupille (équipe). Buona esplorazione!