

## Alcune annotazioni a margine di un'attività formativa

*Antonio Iudici<sup>1</sup>, Bruna Adebajo<sup>2</sup>, Francesca Bomben<sup>3</sup>*

**RIASSUNTO** Nell'articolo si presentano in modo sintetico i presupposti teorico-operativi, spesso impliciti, di alcune metodiche utilizzate nelle attività formative residenziali. Metodiche come la ristrutturazione senso-percettiva, l'immaginazione guidata, le tecniche meditative e la modificazione di certi stati abituali di coscienza si risultano utili non solo per affrontare problemi definiti psicologici, ma anche per produrre un miglioramento dell'esperienza personale senso-percettiva. Ciò rende possibile l'aumento delle risorse autoregolatrici delle persone e, in particolar modo degli psicoterapeuti impegnati in percorsi di formazione personale e professionale.

**SUMMARY** In this article we present, in summary form, the theoretical and operational assumptions, often implicit, of some methods that we use in residential trainings. These procedures are, for example, sensory-perceptual restructuring, guided imagery, meditation and modification of certain usual states of consciousness. There are useful not only to deal with situations that are generally defined "psychological problems", but also to produce an improvement of sensory-perceptual, cognitive and emotional self-referential personal experience. That is likely to increase self-regulation of personal resources, particularly in the preparation of psychotherapists who are engaged in personal and professional training.

### **Parole chiave**

Psicoterapia, strategie di intervento, coscienza di sé, autoregolazione.

### **Key Words**

Psychotherapy, strategies of intervention, self-consciousness, self-regulation.

## **1. Il valore formativo dell'esperienza residenziale**

Nella prospettiva interazionista il termine *psicoterapia* designa un insieme di strategie comunicative e relazionali che producono effetti performativi finalizzati al cambiamento. Si tratta di un piano di interventi orientati a perseguire uno scopo predeterminato, metodiche molteplici e differenti volte a modificare i processi conoscitivo-esperienziali attraverso cui le persone costruiscono la propria realtà, in particolare quella che configurano come "critica", "disagevole" o "problematica".

---

<sup>1</sup>Professore a contratto Università di Padova, Docente della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Interattivo-cognitiva di Padova e del Corso Quadriennale di Specializzazione in psicoterapia cognitiva di Mestre.

<sup>2</sup>Psicologa, Specializzanda presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Interattivo-cognitiva di Padova.

<sup>3</sup>Psicologa, Specializzanda al Corso Quadriennale di Specializzazione in psicoterapia cognitiva di Mestre.

Alla luce di tali premesse, la formazione residenziale proposta dalle Scuole di Psicoterapia Interazionista risponde a uno degli obiettivi del percorso didattico, ossia far sperimentare agli allievi nuovi modi di costruire la realtà. All'interno di questa esperienza formativa il futuro psicoterapeuta è messo nella condizione di praticare e accogliere differenti processi, stati e modi di essere suscitati dal campo relazionale attraverso pratiche senso-percettive, immaginative, suggestive e auto-regolative. Si tratta di prerequisiti importanti che rappresentano una considerevole occasione per ampliare e imparare a gestire le proprie teorie e credenze sul mondo e su se stesso, nonché le proprie abitudini percettivo-sensoriali.

## **2. Intermezzo critico**

Per comprendere l'intento didattico è opportuno considerare un particolare obiettivo sotteso a questa esperienza formativa: decostruire sul piano epistemico (emotivo e conoscitivo) la tendenza a ridurre l'esperienza psicologica alle parole che la costruiscono come "cosa in sé" (mente, identità, personalità, elaborazione del lutto, etc.), facendo di tale reificazione l'espedito attraverso cui identificare l'esperienza psicologica con il nome che la rappresenta e la separa dal contesto. Attraverso i momenti formativi lo specializzando finisce per doversi confrontare con la coscienza di sé in uno dei suoi molteplici e processuali "stati".

Diventa necessario dire che il termine "coscienza" designa un'esperienza autoriferita in relazione a qualcuno o qualcosa. Noi non possiamo mai percepire qualche substrato putativo della coscienza in quanto tale, ma solo la coscienza di una cosa o di un'altra. La coscienza di sé come esperienza soggettiva non è dunque una realtà obiettiva, ma rappresenta un'esperienza che prende vita nei discorsi e nelle azioni, nei copioni e negli abiti di scena, nei ruoli che interpretiamo nella realtà quotidiana. In tal senso diventa riduttivo e improprio definire la coscienza attraverso argomenti denotativi, come fosse una sorta di monolite psichico; in questo caso può essere pensata come costruito, considerazione che ci permette di volta in volta di nominare e dar forma a una pluralità di esperienze individuali e transpersonali (Salvini e Bottini, 2011).

Potremmo allora dire che la coscienza di sé si costruisce quando nell'interazione si sperimenta, si contratta e si propone un ruolo, un'identità, o, ancor più semplicemente, un sentimento o una sensazione in riferimento a qualcosa, a qualcuno, a noi stessi. In questo senso la formazione residenziale si presta a ospitare pratiche e attività (tramite stimoli differenti come l'immagine, le percezioni sensoriali, la meditazione, il corpo, l'esperienza estetica) volte a generare "forme di coscienza contestuali", ossia realtà simboliche generate nell'interazione tra i partecipanti e il conduttore in riferimento agli obiettivi formativi di volta in volta stabiliti. Parafrasando Heinz von Foerster, potremmo dire "se vuoi avere coscienza impara ad agire". Ciò vuol dire che è possibile modificare e generare particolari stati di coscienza attraverso l'intenzionalità, anche solo contemplando un cielo stellato o un vecchio film d'amore.

Per stati modificati di coscienza intendiamo, quindi, situazioni interattive in cui si generano realtà discorsive inusuali, inconsuete o sconosciute, percezioni o sensazioni propriocettive non assimilabili ad anomalie allucinatorie, ma che fanno parte delle potenzialità latenti delle persone. In questo modo, durante le attività, accade che i partecipanti dichiarino di avvertire modificazioni della propria rappresentazione corporea o del proprio campo senso-percettivo, uditivo, visivo o tattile che sia.

### **3. Modalità d'intervento**

Se, nella prospettiva interazionista, l'obiettivo della psicoterapia è modificare i modi d'essere, agire, percepire, comunicare, valutare, etc. attraverso un campo relazionale, allora le strategie di cui tale prassi si compone sono anche un codice mutevole, un sistema preordinato di possibili espedienti, da scegliere di volta in volta sulla base di ciò che si intende trasformare e in virtù delle caratteristiche della configurazione di tale realtà, rilevata nell'interazione con l'altro. Tale prospettiva si disgiunge da una logica causalistica, orientata alla riduzione o eliminazione delle cause, per considerare le modalità attraverso cui quella realtà è costruita, con l'obiettivo di modificare tale processo avviando configurazioni differenti della stessa. In questo senso appare secondario, se non irrilevante, acquisire elementi di contenuto inerenti al passato della persona e diventa invece prioritario conoscere *come* quel contenuto viene da lei configurato.

L'esperienza residenziale e le attività in essa proposte, in continuità con il percorso formativo degli allievi, rappresentano l'occasione per "fare esperienza" di alcune realtà fenomeniche e per far emergere alcune modalità "personali" e "interpersonali" che possono avere una qualche attinenza con il ruolo di psicoterapeuta al quale intendono formarsi.

I conduttori si pongono l'obiettivo di far sperimentare gli effetti dell'utilizzo di processi sensoriali come quelli propriocettivi e di tipo immaginativo, consentendo così l'emersione di processi forse perduti o sconosciuti. Altre possibilità esplorative possono essere favorite dall'utilizzo di pratiche che richiedono di identificarsi con diversi ruoli e attività con l'obiettivo di "destrutturare" e "ristrutturare" le possibilità percettive e con l'intento di innescare nuovi modi di configurare se stessi.

### **4. Qualche esempio**

Sebbene l'obiettivo del presente lavoro non sia fare un resoconto su strategie, tecniche, manovre, o espedienti comunicativi, viene fatto ora un breve excursus di quanto sperimentato durante un incontro residenziale, prendendo come esempio la ristrutturazione delle percezioni di ruolo attraverso l'uso di aneddoti, che, come si sa, possono produrre in un contesto di ascolto "effetti performativi".

*Due monaci camminavano lungo la strada, camminavano non verso qualcosa o qualcuno, ma come esercizio. In prossimità del villaggio venne a piovere. La gente cominciò a correre per andarsi a riparare. Una giovane donna inciampò e cadde in*

*una pozzanghera; i due monaci si stavano avvicinando e uno di loro affrettò il passo e aiutò la donna ad alzarsi e la accompagnò per mano sotto i portici. Nel frattempo l'altro lo raggiunse e insieme proseguirono il cammino. Si fece sera e i monaci si prepararono per dormire. Il monaco che non aveva affrettato il passo disse, con tono di rimprovero: "tu sai che noi monaci non possiamo toccare le donne"; rispose l'altro: "io l'ho solo toccata, tu ce l'hai ancora in mente".*

Si tratta di una favola zen, in apertura a esercizi di rilassamento e di ri-sensibilizzazione senso-percettiva. E' da intendere come un'esortazione a percepire la rilevanza e gli effetti del ruolo che si sta rivestendo. Attenzione trasferibile a quell'osservatore/attore di cui vanno ampliate le competenze autoriflessive. Se di coscienza si può parlare solo in riferimento a qualcosa o a qualcuno, contestualizzandola, altrettanta accortezza va adoperata perché vi sia altresì la consapevolezza di quella che Pirandello definirebbe "maschera": l'influenza che i ruoli hanno su come si descrive se stessi e si viene percepiti dall'altro. In altri casi è stato possibile assistere a induzioni di tipo sensoriale, capaci di innescare nuove esperienze e prospettive, sia nei confronti dei sistemi di significati usati, sia nei confronti del proprio modo di raccontarsi. In questo senso, espedienti come la focalizzazione attentiva, l'esclusione del dialogo interno, il controllo sul ritmo respiratorio, l'ascolto concentrato delle sensazioni corporee o dell'ambiente, sono considerabili strumenti atti ad allenare nuove modalità discorsive, modi diversi di utilizzare sia i contenuti che i processi cognitivi stessi.

Un altro intervento proposto si fonda sull'uso di un elemento ideativo: un'immagine, un pensiero o un concetto. Il modo di presentare alcune immagini può portare ad attivare specifiche modalità personali d'azione che possono consentire di cogliere nuovi aspetti di sé. L'utilizzo di alcuni elementi ideativi può avere delle implicazioni senso-percettive in cui possono emergere tracce residue di precedenti esperienze o per meglio dire di precedenti modi di descriverle e di descriversi. Possono essere create situazioni che mettono in evidenza la ridondanza di precedenti schemi interpretativi impedendone altri più adeguati. La suggestività delle ideazioni immaginative può essere indirizzata a generare un'esperienza situazionale nuova, con l'accortezza di cogliere *come* si configura l'esperienza stessa, ovvero come si genera un costrutto di senso. Questo in relazione alla massima costruttivista e di epittetica memoria " *non sono le cose in se stesse a preoccupare, ma le opinioni che ci facciamo di esse*".

Gli espedienti che accompagnano e inducono a sperimentazioni immaginative e sensoriali possono essere vari, e su di essi possono agire elementi non accessori come il tono della voce del terapeuta e i riferimenti culturali condivisi, o la partecipazione a comuni riferimenti biografici. Tali induzioni si possono anche riconoscere, pur in modo non sistematizzato, nelle esperienze che viviamo quotidianamente: chi non si è sentito battere forte il cuore immaginando l'incontro con l'amato? Chi non si è commosso costruendo, nella lettura, le immagini delle vicende dei protagonisti? Se abbiamo consapevolezza ogni giorno dell'influenza dell'immaginario, anche nei termini delle modificazioni somatiche che produce, possiamo facilmente renderci conto del potenziale che esso ha come strumento psicoterapeutico

poiché, aprendo al possibile, diventa generatore di condizioni e risorse per migliorare l'esperienza personale.

Anche per le attività qui descritte, come per esempio quelle suggestive e ipnotiche, vi è però in alcuni casi la credenza diffusa per la quale l'assistito verrebbe manipolato, verrebbe spogliato della sua intenzionalità controllando il suo comportamento. Questo pregiudizio, che corrisponde all'immagine dell'ipnosi riportata più frequentemente dal senso comune e dalla cultura dei media, non è pertinente rispetto ai presupposti su descritti. Infatti, a partire dai riferimenti epistemologici adottati, l'intenzionalità è una proprietà intrinseca all'uomo e ai suoi discorsi, pertanto è possibile condurre e vivere un'esperienza suggestiva senza tuttavia perdere il controllo intenzionale delle proprie azioni (Blumer, 1998). Le modifiche dell'esperienza, anche le più inconsuete, risiedono nell'incontro tra le competenze suggestive del conduttore e la condivisione del sistema di senso e i codici interpretativi dello psicoterapeuta e del gruppo o del cliente. Un *marabout senegalese* o un *curandero messicano* sono efficaci all'interno del contesto culturale di appartenenza, poste certe condizioni ambientali, spirituali ed economiche. Non potrebbero esercitare in uno studio posto in un autogrill della Milano-Venezia e nemmeno nelle vicinanze di S. Giovanni Rotondo. Per creare una modificazione degli stati di coscienza all'interno di un gruppo è dunque fondamentale condividere una matrice culturale comune entro cui poter indossare discorsi riconoscibili, come ad esempio sentimenti ed emozioni. In questo senso molte attività formative vengono organizzate nel format residenziale al fine di creare una discontinuità con gli abituali schemi dell'agire quotidiano e le sue categorie interpretative. La residenzialità, intesa come rottura della continuità biografica abituale, facilita l'accesso a forme diverse d'esperienza.

Questo sentire collettivo, questa particolare e cangiante tonalità di stato d'animo, si crea attraverso aspetti evocativi e ideo-motori. Per dirla con M. Polanyi, un filosofo della conoscenza, si tratta di accedere, recuperandola, a una conoscenza tacita, presente ma non attivata, condivisa ma non personalizzata. Nello stesso dialogo platonico del Menone, ovvero del dialogo tra Socrate e Menone, un giovane aristocratico tessalo, si mostra che se tutta la conoscenza fosse esplicita, cioè capace di essere chiaramente organizzata, allora non potremmo conoscere un problema o ricercare la sua soluzione. Conseguentemente se i problemi esistono comunque e possono essere effettuate delle scoperte grazie alla risoluzione di questi, allora possiamo conoscere le cose, persino cose molto importanti, che noi non siamo capaci di dire (Reale, 1999). La valenza evocativa si contrappone alla letteralità: dire che *"il sapere è una farfalla notturna"* (Castaneda, 1975) o che *"la coscienza è un fantasma"* (Salvini, Bottini, 2011), non equivale alla sovrapposizione o all'interscambiabilità oggettiva dei due termini di paragone; assolve, invece, all'evocazione di un'immagine che di riflesso esprime nuove possibilità comunicative. La consueta modalità espressiva di tipo linguistico spesso finisce col soffocare la componente evocativa, in quanto diventa generatrice degli stati d'animo: data la struttura del significante, si finisce

con lo strutturare anche i significati, che si esauriscono a protesi della lingua.

Altra modalità utilizzata nelle esperienze residenziali riguarda il medium ideo-motorio, in particolare l'esecuzione di esercizi corporei mediati da immagini, racconti o stimoli inerenti il rilassamento corporeo. È comunque da precisare che si fa riferimento al corpo come mezzo semantico, si parla cioè di semantica ideo-motoria, una realtà espressiva che conduce a uno spazio condiviso: il corpo, la mimica, il movimento come generatori di significati comuni (Faccio, 2007).

L'evocazione del sentire, così come la semantica corporea, acquista valore soprattutto in situazioni destrutturate ove, cioè, vengono meno i ruoli stabiliti dai "copioni di scena". In questo modo, si stabilisce una continuità emozionale e situazionale, un sentire comune, una "mente estesa" che palesa gli stati d'animo non in modo diretto, ma attraverso un'immagine unica.

Nel solco di tale impostazione si recuperano, in una gestione strategica, alcune pratiche di origine induista, buddhista e taoista, ove gli interventi e le induzioni proposte possono agevolare la gestione fisiologica di alcune problematiche, in linea con i presupposti olistici (Benson, 1975; Pagliaro, 2007). Per esempio, alcune forme meditative, auto regolative, di sensibilizzazione senso-percettiva sono volte a far sperimentare un nuovo modo di configurare il silenzio, il proprio respiro e le proprie focalizzazioni attentive, ampliando le possibilità degli stati di coscienza e della comprensione percettiva.

### Riferimenti bibliografici

- Benson H., Klipper M.Z., (1975) *The relaxation response*, HarperCollins, New York.
- Berger P., Luckmann T., (1969) *La realtà come costruzione sociale*, Il Mulino, Bologna.
- Blumer H., (2006) *La metodologia dell'interazionismo simbolico*. Ed. Armando Roma.
- Castaneda C., (1975) *L'isola del Tonal. Il sapere degli stregoni, il corpo, la mente*, BUR Rizzoli, Milano.
- Di Manno M, (2009) *Tra sensi e spirito*, Firenze University Press.
- Faccio E.,(2007) *Le identità corporee*, Giunti, Firenze.
- Salvini in Fasola C., (2005) *L'identità, l'altro come coscienza di sé*, Utet, Torino.
- Merleau Ponty M.,(1995) *Il vissuto del corpo*, Il Saggiatore.
- Migotto L. (a cura di) (1987) *Dafni e Cloe*. Studio tesi.
- Pagliaro G., Martino E.,(2003) *Il Tao della Salute: Il modello olistico in psicologia*, Upsel Domeneghini Editore, Padova.
- Pagliaro G., (2004) *Mente, Meditazione e Benessere*, Tecniche Nuove, Milano.
- Pagliaro G., Salvini A., (2007) *Mente e Psicoterapia. Modello interattivo-cognitivo e modello olistico*, Utet, Torino.
- Polanyi (1966) *The tacit dimension*, Routledge and Kegan Paul, London.
- Reale G., (a cura) (1999) di Platone, *Menone*, con un saggio di I. Toth, Rusconi, Milano.
- Salvini A. (2009) Vite parallele e identità multiple: il caso di Valeria P., *Scienze dell'Interazione*, 1(1), pp. 24-25.

Salvini A., Bottini R. (a cura di) (2011) *Il nostro inquilino segreto*, Adriano Salani Editore, Milano.