

## Intervento al seminario "LA FORMAZIONE PERSONALE DELLO PSICOTERAPEUTA"

*Valentina Albano* \*

**Riassunto.** Il presente articolo ripercorre in sintesi un percorso personale di cambiamento alla luce della formazione al modello Interazionista. In particolare, verrà mostrato come l'apprendimento e la sperimentazione in 'prima persona' abbiano contribuito a modificare, oltre alle competenze professionali, anche la visione del mondo e la vita personale dell'autore.

**Parole chiave:** Formazione Personale, Modello Interazionista

**Summary.** Aim of the present paper is to describe a personal change achieved by training in the Interactionist model. In particular, it will be shown how a 'first person learning' modified the author's professional competence, worldview and personal life.

**Key Words:** Personal Training, Interactionist Model

“Le storie raccontate da sinistra a destra o dal basso in alto  
possono pure essere lette da destra a sinistra o dall'alto in basso,  
e viceversa, tenendo conto che le stesse carte  
presentandosi in un diverso ordine spesso cambiano significato,  
e il medesimo tarocco serve nello stesso tempo a narratori  
che partono dai quattro punti cardinali.”  
Italo Calvino (2002, p. 41)

Durante l'università avevo maturato l'idea di iscrivermi ad una scuola di specializzazione. Per usare una metafora di Bruner (1986) era come se, dopo anni di corsi universitari, conoscessi bene i romanzi e le poesie di diversi autori, ma mi sentissi impreparata a comporli io stessa; perciò volevo intraprendere un percorso formativo che mi avrebbe accompagnato non solo nella comprensione delle questioni psicologiche ma anche nella gestione del loro cambiamento. Nel marasma di scuole e modelli come potevo orientarmi? Intanto avevo scelto di non considerare come criterio "il rispecchiamento della realtà". Non volevo cercare una teoria che cercasse di aderire il più possibile a una presunta verità del mondo: quale ente fattuale avrei potuto considerare come riprova? Quindi la domanda da porsi nella scelta non poteva essere: "qual è il modello esatto?". Così ho provato a cambiarla. E di domande ne sono sorte molte.

Nel valutare diverse strade ho cominciato a chiedermi...

Quale modello cerca di comprendere il mondo psicologico degli altri più che ridurlo ai propri schemi? Quale considera l'unicità di ogni situazione?

Quale rimane coerente nel passaggio dai suoi assunti al *modus operandi*?

Quale permette di dare vita a un percorso specifico di psicoterapia, senza ripetere

---

\* *Psicologa, specializzanda presso la scuola di Specializzazione in Psicoterapia Interattivo-Cognitiva di Padova.*

meccanicamente gli stessi protocolli?

Considerando la realtà della persona o delle persone con cui si fa un lavoro terapeutico, quale modello può innescare cambiamenti efficaci?

Quale potrebbe essere utile per affrontare e gestire (anche) le (mie) difficoltà?

Il modo in cui ho cercato le risposte a queste domande ora lo descrivo come fosse stata una strategia 'multi-being' (cfr. Romaioli, 2013) anche se allora non la conoscevo. Ho dato voce alle diverse parti di me che a mano a mano emergevano e le ho messe in dialogo. Ciascuna conosceva qualcosa e proponeva la propria opinione a riguardo. Così le ho messe a confronto considerando ciò che ciascuna rappresentava. In questo dialogo polifonico ho tenuto conto dei libri che avevo letto sino ad allora (non solo di psicologia), dei seminari a cui partecipavo in quel periodo, del tirocinio post lauream, dei ricordi di corsi universitari che mi avevano coinvolto, delle conversazioni fatte con gli amici (anche quelli che non stavano studiando psicologia) e degli incontri fatti a una festa o sul treno. A tal proposito, penso che i discorsi fatti con sconosciuti sul treno siano parte integrante del mio percorso di formazione. Una volta ho incontrato una persona che mi ha confidato di essere andato per anni da uno psicoterapeuta perché tendeva a raccontare bugie agli altri. La sua psicoterapia è andata avanti e lui stava sempre meglio, fino a quando ha interrotto il percorso perché per lui era inutile proseguirlo se continuava a fingere di stare sempre meglio.

Al momento della scelta della scuola ho pensato che in una situazione come quella dell'uomo sul treno non avrei tanto voluto restringere il campo al dualismo tra verità e menzogna, né avrei voluto cercare vanamente di distinguerle nei suoi racconti. Piuttosto avrei voluto utilizzare un modello utile per comprendere la complessità del suo mondo – al quale appartenevano peculiari significati di verità e menzogna – al fine di accompagnare quella persona nell'ampliare i suoi modi di vedere e vivere la realtà, così da sceglierne altri rispetto a quelli a cui era abituata. A scuola questo obiettivo l'ho imparato attraverso l'imperativo etico di von Foerster (1984): "Agisci sempre in modo da aumentare il numero delle scelte". E questa è la ragione professionale per cui ho scelto il modello Interazionista, ma non è poi così distante dalla ragione personale. Io cercavo comunque un modello che desse la possibilità anche a me di poter guardare e vivere la mia vita anche diversamente da come lo avevo fatto sino ad allora.

Poco prima di cominciare la scuola, infatti, avevo iniziato a fare il primo lavoro come educatrice in una comunità di minori. È un ruolo diverso da quello che immaginavo sarebbe stato quello dello 'psicologo', ma ad ogni modo il contesto era vicino e consideravo simili anche alcune mansioni. Lavorando in comunità, mi sono fatta molte domande. Mi sono chiesta... Come potevo considerare la visione del mondo degli utenti? Che diritto avevo di scegliere il modo in cui modificarla? E in che modo avrei potuto farlo? A cosa avrei potuto educarli? Alle regole della società che conoscevo io? Saranno state quelle giuste? Poi mi sono chiesta chi ero io come professionista, ma non solo. Sono stata assorbita così tanto da quell'attività da chiedermi chi ero 'io' come persona. Ero le mie azioni? Ero quello che i colleghi mi rimandavano? Ero quello che mi rimandavano amici e famigliari? Ero tutte queste cose? E se io continuamente cambiavo, potevo essere un punto di riferimento per gli utenti?

Uno dei primi ragionamenti affrontati durante la formazione riguardava l'idea stessa di "psicoterapia". Ci siamo confrontati in classe tra compagni e con il docente – così come avviene in ogni lezione – e sono emerse idee diverse e simili, ma comunque nessuna uguale all'altra. Sono uscita da quella lezione pensando che avrei lavorato su tutti i

costrutti, anche quelli che riguardano la professione. I dubbi che avevo prima non trovavano certezze ma un posto in cui discuterli ed elaborarli per imparare a gestirli nell'assenza di certezze. Così, quasi fosse stata una ristrutturazione (Nardone & Watzlawick, 1990), ho cominciato a pensare che la mia crisi fosse un'occasione per andare incontro a qualcosa di nuovo. Ero eccitata e stordita assieme.

Rispetto agli anni di formazione, si potrebbe dire che ogni cambiamento vissuto non è avvenuto tramite uno studio mnemonico della teoria e delle tecniche, ma tramite una continua esperienza in prima persona. "Se vuoi vedere, impara ad agire" direbbe von Foerster (1984). Così questa è la modalità che ho seguito a partire dal primo anno e seguendo la guida della scuola con le lezioni, il confronto con i compagni e i docenti, la partecipazione alla settimana di dinamiche in Sardegna, la lettura dei libri suggeriti e quelli indicati per le prove di passaggio anno, lo studio per la stesura delle tesine. Ogni momento formativo ha avuto dei riverberi nella mia vita privata. D'altronde, anche volendo, non avrei potuto isolare lo studio dalla mia vita personale, la distinzione alla fine è possibile solo a livello retorico: ogni evento vissuto si può intessere continuamente agli altri nella trama della vita. Quindi, il passaggio tra i due ambiti a volte è avvenuto in modo inconsapevole. Altre volte, invece, l'ho guidato intenzionalmente, come se stessi seguendo la prescrizione dell'antropologo (cfr. Nardone, 2004): con il mandato di osservare e vivere ogni nodo concettuale del modello Interazionista. Così ho osservato gli eventi in cui ero immersa cercando di variare il punto di vista e lo stile narrativo della loro descrizione, come un "esercizio di stile" ispirandomi a Queneau (1947). Ho sperimentato nelle relazioni e nei contesti varie posizioni (o ruoli) giocando a ricalcare e trasgredire abitudini e copioni. Ho cercato le ricorrenze e i rituali nelle interazioni sociali. Ho esplorato stereotipi, pregiudizi e schemi di tipizzazione, a partire da quelli che avevo io o che sentivo su di me.

Farò qualche esempio in ordine sicuramente incompleto e non storico-cronologico.

Quando durante la formazione abbiamo affrontato i significati attribuiti alle sensazioni (Pagliaro & Salvini, 2007), nella vita di tutti i giorni...

Ho esplorato alcuni posti e situazioni nuove, ponendo attenzione anche alle sensazioni che sono abituata a non considerare. L'ultima volta che sono entrata in un orto botanico, ad esempio, l'ho visitato annusando foglie e fiori.

In altri casi mi sono ascoltata quando provavo particolari sensazioni. Così mi è sembrato che la più grossa differenza, per esempio, tra una cotta e un'agitazione fosse il contenuto dei relativi pensieri. Insomma, credo che sia difficile pensare di avere una cotta per un esame.

Quando con la scuola abbiamo affrontato le regole e i contesti sociali (Salvini & Dondoni, 2011)...

Invece che andare solo in pub e alle feste delle radio, ho provato ad entrare in discoteca e ad assistere a riti religiosi. È stato interessante notare e partecipare ai rituali, anche quelli dei luoghi in cui ero abituata ad andare.

Poi, negli incontri con le altre persone ho inserito azioni diverse dal solito. Mi è capitato quindi di sorridere ai bimbi per strada ricevendo come risposta il loro sorriso e lo sguardo aggrottato dei genitori. Mi sa che sopra una certa età sembra strano sorridere tra sconosciuti.

Quando durante la formazione abbiamo affrontato gruppi e ruoli (Goffman, 1963)...

Ho esplorato come cambiavo da un gruppo all'altro. Quindi, ho osservato che tra i compagni di studi ero "la secchiona", tra gli amici nel mio paese ero "quella con cui si può far festa", al corso di arti marziali ero "quella autorevole e seria", con le mie ex coinquiline

dell'università ero "quella responsabile e saggia", con le mie ex compagne di università ero "quella strana e originale". Poi ho provato a mescolare le rappresentazioni. Per esempio, ho fatto l'alba con chi mi aveva visto solo studiare. E ho indossato abiti con massimo due colori per uscire con chi era abituato a vedermi con vestiti larghi di almeno dieci colori. In alcuni casi mi sono stupita anche io (oltre agli altri) di ciò che è emerso con queste variazioni. Nel corso del tempo e continuando con questi cambiamenti l'immagine e le interazioni si sono modificate in molti gruppi.

Quando con la scuola abbiamo affrontato il tema delle relazioni interpersonali (Salvini & Dondoni, 2011)...

Mi sono fatta sentire di più con alcune persone e un po' meno con altre. I legami si sono stretti di più nel primo caso e si sono allentati nel secondo.

Nel dire addio ad una persona ho osservato cosa è mancato (ed è rimasto) dopo: dell'altro, della relazione e di me. Per qualcosa che c'era ho trovato dei modi di conservarlo, per qualcos'altro quello che c'era si è perso.

Quando con la scuola abbiamo affrontato l'identità sociale (Berger & Luckmann, 1966)...

Ho cercato tra le mie azioni quelle che consideravo costanti e quelle che pensavo di mostrare di più agli altri. Ahimè, ho scoperto di dire spesso "piuttosto che", come una classica lombarda. Poi ho osservato come le azioni costanti venivano utilizzate nelle descrizioni che facevo io o che facevano gli altri di me. Spesso venivano generalizzate, come fossero una parte naturale di me. Sia io che gli altri ci aspettavamo che le avrei ripetute. Così per esempio, essere arrivata spesso in ritardo nelle uscite ha fatto di me "una ritardataria", con tutte le implicazioni che questa immagine sociale comporta: le lascio all'immaginazione del lettore.

Quando durante la formazione abbiamo affrontato le tentate soluzioni che mantengono o complicano i problemi (Nardone & Watzlawick, 1990)...

Di fronte alle difficoltà ho smesso di sfogarmi con chi mi consolava e ho cominciato a pensare ai modi per cambiare le cose. Poi, di tanto in tanto, mi sono fatta consolare comunque, perché ogni tanto è bello anche farsi coccolare.

Quando abbiamo affrontato le figure retoriche nella narrazione (Faccio & Salvini, 2006)...

Ho immaginato gli eventi con un aspetto diverso: per esempio, nella settimana di dinamiche in Sardegna, camminando tra le sensazioni e osservando l'azzurro, sono andata alla ricerca della conoscenza come se fosse una farfalla notturna, usando una metafora di Castaneda (1975).

Quando in classe abbiamo affrontato il dialogo narrativo e strategico (Nardone & Salvini, 2004; White, 1992)...

Mi sono impegnata a chiedere e ad ascoltare le ragioni di una persona che in particolare non mi piace, quella che considero la mia antitesi. Ho incominciato a domandare, più che affermare. Poi ho variato anche il tipo di domanda. In alcuni casi ho ricevuto risposte diverse da quelle che mi sarei aspettata. Ancora questa persona non riesco a farmela piacere, però negli incontri successivi ho smesso di starci male ogni volta.

Ad un'amica che non sapeva cosa fare per uscire con un ragazzo della sua compagnia ho chiesto se avrebbe preferito continuare a sognarlo senza sapere se lui non le chiedeva di uscire perché era troppo timido o perché non gli piaceva, oppure avrebbe preferito essere lei a fare il primo passo per conoscere in quale di queste due situazioni si trovava. Alla fine lei gli ha chiesto di uscire, sono andati fuori a cena e lei ha scoperto che questo ragazzo alla fine non le piaceva.

In tutte queste esperienze confesso di essermi anche divertita ad osservare, sperimentarmi e cambiare seguendo la formazione della scuola. In parte ho trovato risposta alle domande che avevo quando mi sono iscritta, altre domande invece le ho cambiate, altre ancora stimolano la mia riflessione ancora oggi. E alla fine mi sono trovata anche un contesto in cui non sono considerata fuori luogo o inopportuna in questi esperimenti ed osservazioni: mi sono iscritta ad un corso di teatro e ora sono quattro anni che lo frequento. Continuo comunque con i miei esercizi dentro e fuori dal corso e dalla scuola.

Ripensando alla progressione dei primi tre anni di formazione, penso di aver agito sempre più cercando di essere già la persona che avrei voluto e vorrei ancora diventare al termine – cioè con più competenze e conoscenze – lasciando sempre meno tempo alla preoccupazione di riuscire a diventarlo sul serio. È come seguire una personale terapia del ruolo stabilito (cfr. Kelly, 1955).

Adesso nei colloqui che seguo a tirocinio o quando organizzo dei progetti nel mio lavoro, mi impegno a comprendere la realtà dell'altro (le ragioni, il linguaggio, le relazioni, i contesti, la cultura), a scegliere quale strategia potrebbe essere utile allo specifico caso e a guidare la situazione anticipando i possibili scenari che quella strategia potrebbe generare. E per fare questo per me è importante comprendere come funziona ogni strategia e quali sono i suoi legami con gli assunti del modello (Blumer, 1969; Berger & Luckmann, 1966; Salvini & Dondoni, 2011). Così ci rifletto e mi alleno, confrontandomi con compagni e professori, leggendo i libri e continuando con le osservazioni e le sperimentazioni nella mia vita quotidiana. Andando incontro al quarto anno il desiderio è quello di proseguire con il lavoro fatto fino a qui, senza cedere alla tentazione dei protocolli clinici che sembrano quasi delle sirene quando – con la promessa di una terra ferma e sicura – richiamano le navi ad abbattersi contro gli scogli della nosografia, invece che lasciare l'opportunità di dirigersi verso il mare aperto delle possibilità.

### **Riferimenti bibliografici**

- Berger, P.L. & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality*, Doubleday and co., New York. Trad. it. *La realtà come costruzione sociale*, Il Mulino, Bologna 1969.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism. Perspective and Method*. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs. Trad. it. *Metodologia dell'interazionismo simbolico*. Armando editore, Roma 2006.
- Bruner, J. (1986). *Actual Minds, Possible Worlds*. Harvard University Press, Cambridge (Mass.). Trad. it. *La mente a più dimensioni*, Laterza, Roma-Bari 1988.
- Calvino, C. (2002). *Il castello dei destini incrociati*. Einaudi, Torino, 1973; riedizione Mondadori, Milano.
- Castaneda, C. (1974). *Tales of Power*. Simon & Schuster, New York,. Trad. it. *L'isola del Tonal*, Rizzoli, Milano 1975.
- Faccio, F. & Salvini, A. (2006). *Le "metaforizzazioni" nelle pratiche discorsive della psicologia clinica*. In E. Molinari & A. Labella, (a cura di), *Psicologia Clinica Dialoghi e Confronti*. (pp. 123-140), Springer, Milano.
- Goffman, E. (1963). *Stigma. Notes on Management of Spoiled Identity*. Simone & Schuster Inc. Trad. it. *Stigma. L'identità negata*. Ombre Corte, Verona 2003.
- Kelly, G.A. (1955). *Psychology of Personal Constructs*. Norton, New York. Trad. it. *Psicologia dei costrutti personali*. Raffaello Cortina, Milano 2004.

- Nardone, G. (2004). *Paura, panico, fobie. La terapia in tempi brevi*. Tea Edizioni, Milano.
- Nardone, G. & Salvini, A. (2004). *Il dialogo strategico. Comunicare persuadendo: tecniche evolute per il cambiamento*. Ponte delle Grazie, Milano.
- Nardone, G. & Watzlawick, P. (1990). *L'arte del cambiamento. Soluzione di problemi psicologici personali e interpersonali in tempi brevi*. Tea, Milano.
- Pagliaro, G. & Salvini, A. (2007). *Mente e Psicoterapia. Modello Interattivo-Cognitivo e Modello Olistico*. UTET, Torino.
- Queneau, R. (1947). *Exercices de style*. Gallimard, Paris. Trad. It. *Esercizi di stile*. Einaudi, Torino 1983.
- Romaioli, D. (2013). *La terapia multi-being. Una prospettiva relazionale in psicoterapia*. Taos Institute Publication.
- Salvini, A. & Dondoni, M. (2011). *Psicologia Clinica dell'Interazione e Psicoterapia*. Giunti, Milano.
- Turchi, G.P. & Perno, A. (2004). *Modello medico e psicopatologia come interrogativo*. Domeneghini, Padova.
- von Foerster, H. (1984). *On constructing a reality*. In P. Watzlawick, *The invented reality. How do we know what we believe to know? (Contributions to constructivism)*. (pp. 41-62), Norton, New York. Trad. it. *Costruire una realtà. Contributi al costruttivismo*. Feltrinelli, Milano 1988.
- White, M. (1992). *La terapia come narrazione. Proposte cliniche*. Astrolabio, Roma.