



Parlare attentamente tacere con forza

Roberto Crosio

**Serata di formazione presso
il Ce.Fo.V di Novara – 16 maggio 2019**



Riferimenti

Analisi della tematica

- [L'ascolto tra silenzio e parola](#)
- [Grafo: intersezione formati conversazionali](#)
- [Per una nuova forma di comunicazione](#) (A. Grün)

Teorie conversazionali

- [Silenzio, parola, gesto](#) (C.Bazzanella)
- [Come l'ascoltatore interagisce con il parlante](#) (L. Lugli, M. Mizzau)

Attività di ascolto

[Il counseling amicale](#) (G. Jefferson, J.R.E. Lee)

- [L'ascolto terapeutico come ascolto attivo](#) (C. Rogers)

Tematiche psicologiche e approcci dialogici fondati sulla persona

- [Noi siamo un dialogo](#) (G. Stanghellini)
- [Solitudine, silenzio, isolamento, mutismo](#) (E.Borgna)
- [Accogliere, sostenere, prendersi cura](#) (R. De Leonibus)
- [L'arte di ascoltare e mondi possibili](#) (M. Sclavi)

Inquietudine, fecondità del silenzio, parola poetica

- [Soggettività, interiorità, silenzio e scrittura](#) (D. Demetrio)
- [La poesia come parola dell'essere](#) (G. Ungaretti, A. Rimbaud)



Analisi del titolo - L'ossimoro imprevisto

Area del pensiero, dell'ascolto, della meditazione, della progettazione

riflessione

attentamente

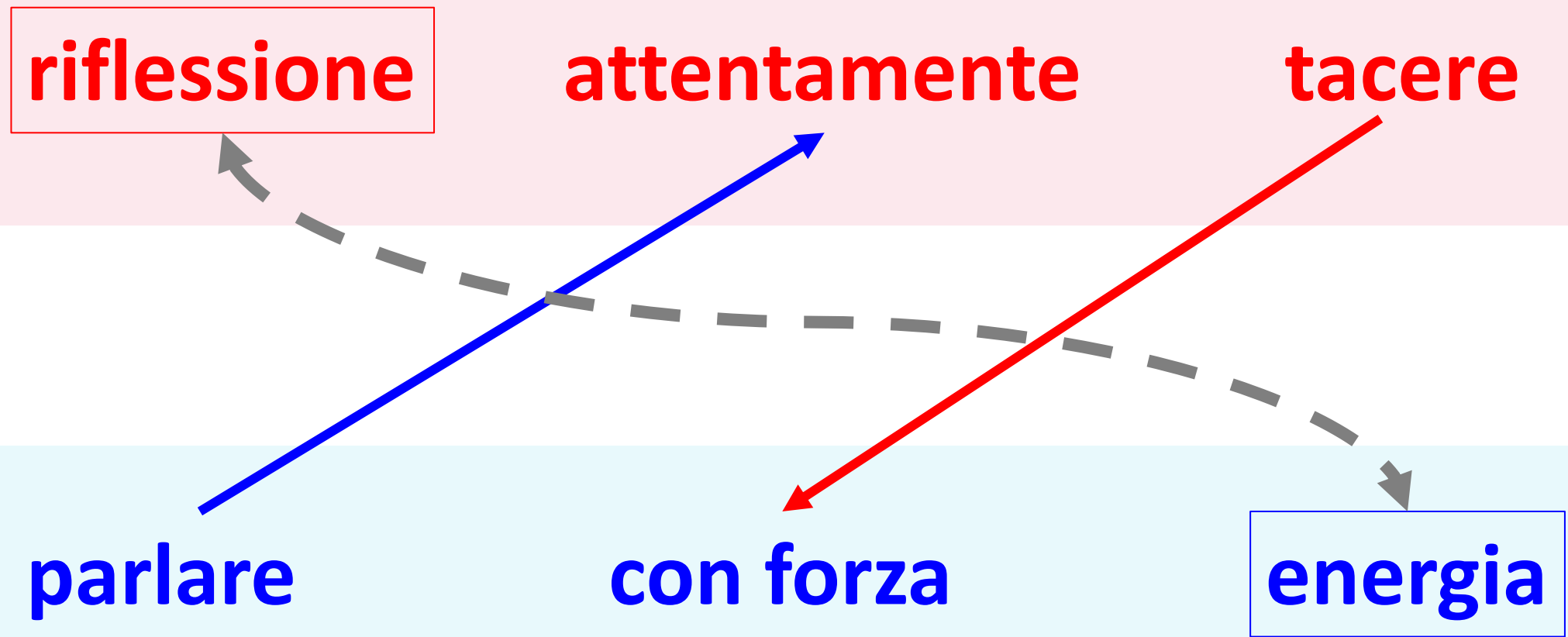
tacere

parlare

con forza

energia

Area dell'azione intenzionale, dell'affermazione, della relazione dialogica



Un ossimoro accosta, nella medesima espressione, **parole che esprimono concetti tra loro contrari** (es. *lucida follia*)

Ecco cosa rende immediatamente **interessante e stimolante** l'espressione:

Parlare attentamente tacere con forza

La *parola* e il *silenzio* si collegano ad **aree di significato apparentemente opposte**

Parlare indica un **atto intenzionale** (*illocuzione*)

Tacere indica una scelta volontaria di **rinuncia della parola** (legata ad es. all'*ascolto*)

Parlare è un'attività che richiede una **precisa intenzionalità comunicativa** (articolazione di suoni con volontà espressiva). **PARLARE E' ENERGIA VERBALE**

Tacere è **assenza** della parola, è **sospensione** del discorso o prolungamento del silenzio. Si collega all'elaborazione mentale dei significati, alla meditazione, alla progettazione di risposte. **TACERE E' CONSAPEVOLE RINUNCIA ALLA PAROLA**

L'opposizione è solo apparente, perché noi sappiamo che, in ogni dialogo, **parola** e **silenzio** si alternano a fasi di **ascolto** e sono comunque complementari tra loro



Possiamo ipotizzare più dettagliatamente alcuni **momenti diversi** del dialogo o della semplice conversazione. Abbiamo **fasi diverse** tra loro **intrecciate** e **funzionali** alla costruzione della **comunicazione**

Silenzio come attesa, indugio, aspettativa, attenzione, desiderio della parola

Silenzio come attenzione all'ascolto, concentrazione, riflessione, acquisizione e rielaborazione di significati, focalizzazione del problema,

Silenzio come progettazione della **risposta** o prolungamento del silenzio

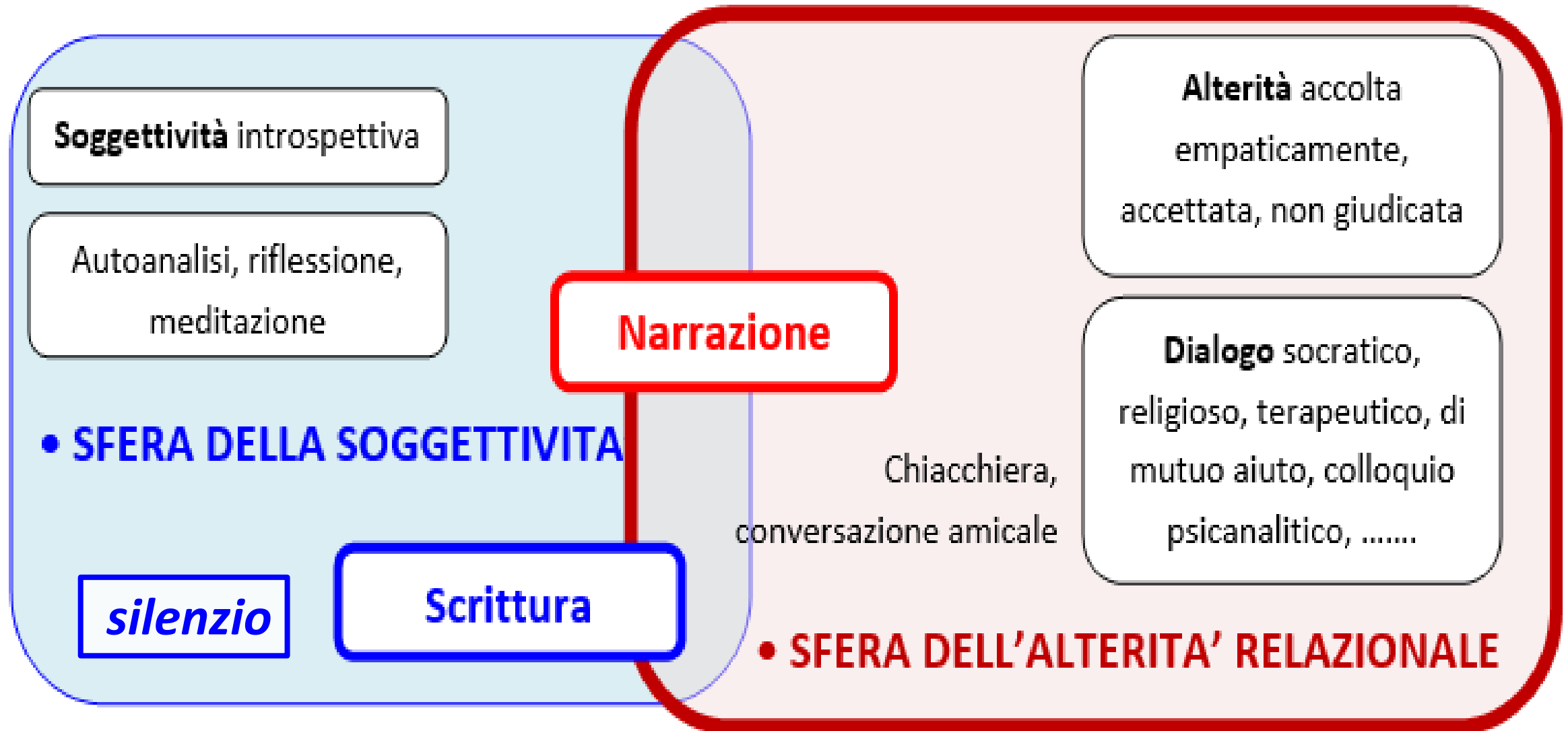
Parola come proposta comunicativa, incipit narrativo, richiesta, obiezione a quanto affermato in precedenza....

Parola come prosecuzione dello scambio conversazionale (colloquio, intervento)

- Riflettiamo ora su alcuni formati comunicativi e possibilità espressive, date dall'intreccio di parola e silenzio.
- Esse possono aiutarci a comprendere il peso dei vari elementi.
- Aggiungiamo un'ulteriore dimensione comunicativa: il silenzio si sviluppa soggettivamente ed è premessa alla scrittura.



Dialettica tra parola, ascolto e silenzio all'interno di numerose possibilità comunicative (interne ed esterne)



Due polarità: soggettività e alterità relazionale

- Sfera della soggettività. Si nutre del silenzio si nutre per momenti di **introspezione**, **riflessione**, **meditazione**, per alimentare lo spazio dei **ricordi** e la ricostruzione di uno scenario di vita **interiormente** raccordato, capace di recuperare la continuità del proprio vissuto nella scrittura diaristica, narrativa, anche condivisa (*Demetrio*).
- Sfera dell'alterità relazionale e discorsiva, comprende numerose tipologie di scambio verbale, più o meno formalizzato e centrato sul ruolo di un operatore anche professionale. Si va dalla **chiacchiera**, che spesso alimenta la **conversazione amicale**, nutrita dal **senso comune**, fino al **dialogo** nelle sue varie **modalità funzionali**, che fanno capo a precisi **obiettivi**. Elemento centrale del dialogo è **l'entrare in rapporto con un'alterità accolta**, accettata, di cui prendersi cura attraverso un ascolto attivo ed empatico.



Forme di comunicazione

L'altro come emittente informativo

Lezione scolastica
Comunicazione, conferenza, relazione
Trasmissione televisiva
Dati del web, banche dati
Propaganda, pubblicità
Esperto tecnico, professionista
Prognosi, diagnosi, sentenza

Gli altri come generici interlocutori

Chiacchiera, Gossip, pettegolezzo
Diceria, stereotipo, credenza
Social network, chat, blog, forum

Gli altri come collaboratori

Lavoro di gruppo
Cooperative learning
Isole di produzione
Team, tutor, coach

L'io comunicativo

Il tu dialogante e consulente

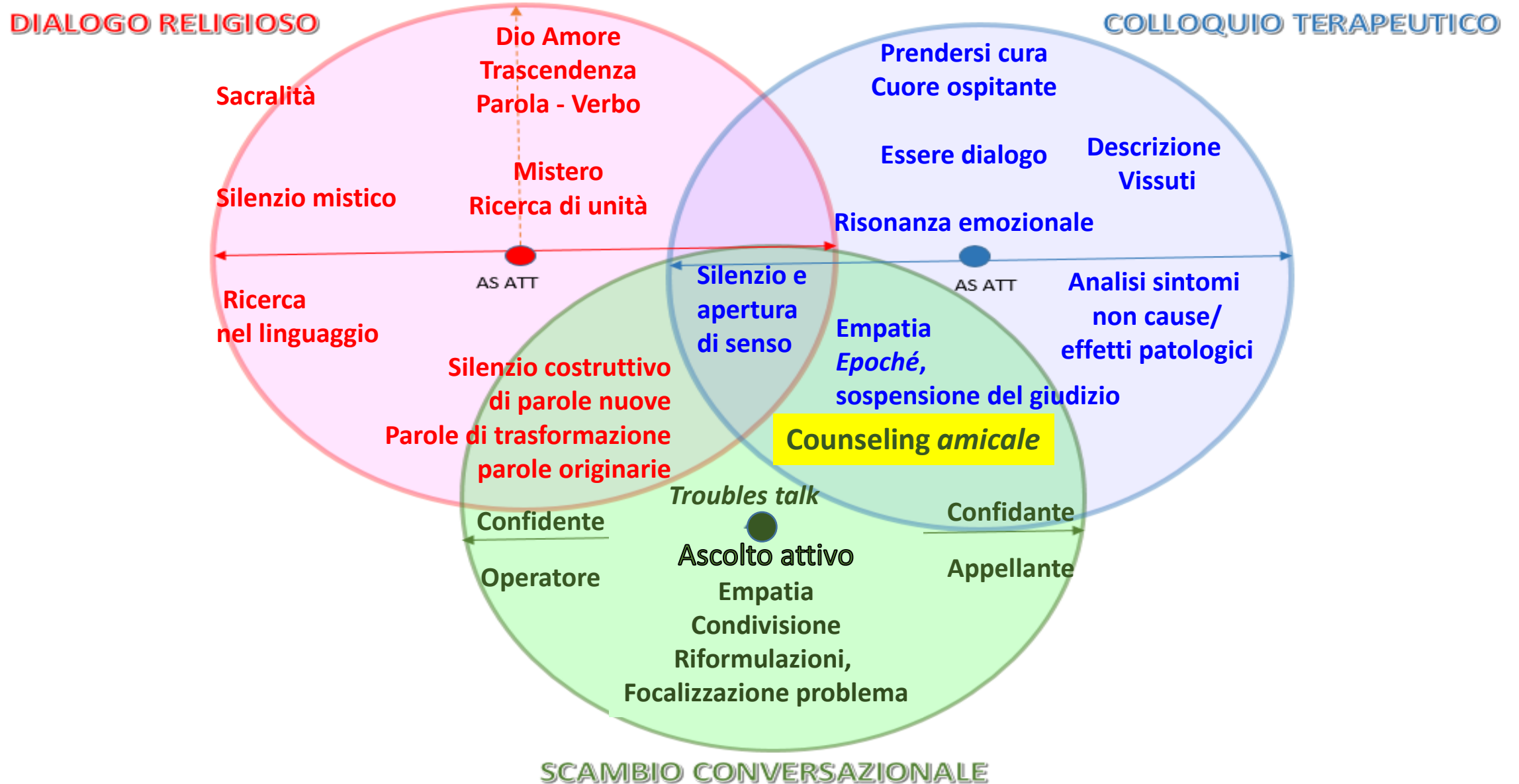
Colloquio amicale
Servizio d'aiuto
Confessione, narrazione
Counseling psicologico
Colloquio psichiatrico

Comunicazione interiore, trascendenza

Meditazione, Riflessione
Preghiera, atteggiamento mistico
Lettura, scrittura
Parola poetica
Esperienza estetica, linguaggi
artistici, figurativi
Ascolto musicale



Intersezione di formati conversazionali



Rapporti possibili tra soggetti dialoganti

Formato conversazionale	Soggetti implicati	Caratterizzazione e connotazione della relazione dialogica
<p>Dialogo religioso (anche non confessionale e informale)</p>	<p>Soggetto laico o religioso/ sacerdote, suora,..... (rapporto gerarchico ma non professionale, di puro affidamento e accoglienza)</p>	<p>Colloquio, esame di coscienza, apertura all'interiorità, confessione, Fede o semplice fiducia nell'accoglienza unilaterale, ricerca di consolazione, di sostegno morale, funzione di guida spirituale e nell'orientamento all'azione.....</p>
<p>Counselig amicale (Troubles talk)</p>	<p>Confidente / confidante (rapporto paritario, privato e confidenziale, equilibrio tra rispetto/ intrusività, autonomia/ dipendenza)</p>	<p>Rapporti affettivi, amicizia, parentela, coppia, genitorialità...semplice confidente, estraneo.. Esporre problematiche personali, sociali, relazionali per avere comprensione, sostegno, consiglio, verifica possibilità, orientamento....</p>
<p>Servizi di aiuto (es. Telefono amico)</p>	<p>Appellante / Operatore (rapporto empatico di condivisione, contenimento, sostegno psicologico.)</p>	<p>Relazione anonima basata sull'ascolto attivo Narrazioni di complessità problematiche, di disagi psicologici, relazionali, disturbi della sessualità ...</p>
<p>Counselig professionale / relazione psicoterapeutica (dispositivo clinico, setting terapeutico...)</p>	<p>Cliente / Psicologo – Psicoterapeuta (rapporto gerarchico di consulenza e cura realizzato da un professionista)</p>	<p>Rapporti professionali: contrattualità curante Colloquio terapeutico, rilevazione e analisi della manifestazione di sintomi, rapporto di cura, ascolto empatico, accoglienza ed esplorazione-creazione di nuovi significati di vita per la persona</p>

Anselm Grün



Parlare attentamente tacere con forza

Per una nuova cultura
della comunicazione

- Il testo evoca **scenari dialogici molto connotati sul piano religioso**. La parola che guida il modello comunicativo è quella dei **Vangeli** e il dialogo in senso **socratico**, **capace di mutare il senso di una vita**.
- La Parola è innanzitutto **logos (voce e norma creatrice)** e non solo narrazione di eventi. Grün interpreta in senso religioso la tesi di **Heidegger** sul valore del linguaggio come la **casa dell'Essere**.
- Emergono suggerimenti operativi che possono estendersi ad altre forme di comunicazione al di là del dialogo religioso: **la parola che accoglie, include, cura accettandoti come persona**, l'aiuto del **counseling**, il **dialogo terapeutico**.....
- Emerge l'intenzionalità di una **parola più meditata, capace di sgorgare dal cuore e lontana dagli stereotipi e dalla chiacchiera** inconsistente e superficiale che ci circonda troppo spesso.
- La **fermezza del silenzio** è argine alla fragilità dei giudizi, alla rigidità dei dogmatismi e al mutismo che rifiuta ed isola. *Tacere con forza* significa **concentrazione sul valore della parola vera e originaria**, che solo un ascolto attento fa sgorgare.





- Il linguaggio è in stretto rapporto con l'esistenza; la parola definisce il nucleo vero dell'essenza umana. *L'essere si disvela* attraverso la parola.
- **Moralismo, aggressività, superficialità, impiego di stereotipi** sono i **mali** peggiori che segnano la comunicazione pubblica e privata. Il linguaggio così inteso non ha valenze costruttive, **isola**, è **poco significativo e scarsamente partecipativo**.
- *La lingua ci parla, parla in noi e noi siamo in cammino verso il linguaggio.* Affermazioni di Heidegger che confermano la necessaria lenta ricerca e conquista del nostro linguaggio interiore.
- Il linguaggio è una **forma di pensiero, una misteriosa energia imprevedibile**, che manifesta l'essere che è in noi.
- E' necessario il recupero della **conversazione** come costruttivo confronto



Nel dialogo religioso si intrecciano le parole dell'interiorità a quelle della fede, in uno sforzo di continuo adeguamento, che evidenzia apertura e richiesta di accoglienza

Suggestione della natura	Vivo a un'atmosfera	Silenzio, mistero
Generosità, altruismo	Voglio aiutare gli altri	Carità cristiana
Riflessione, meditazione	<i>Analisi, autoanalisi, mi guardo dentro</i>	Esame di coscienza
Sofferenza, lutto, dolore, mancata rigenerazione	Temo la morte, soffro, vorrei trovare ragioni di vita	Morte e Resurrezione di Cristo, speranza infinita
Ingenuità, debolezza	Il più debole soccombe	Umiltà, compassione
Fortuna / sfortuna, sorte, caso	Sono vittima del destino	Provvidenza, volontà di Dio
Aspettativa, speranza	Cerco un po' di fortuna nella vita	Grazia, ascesa spirituale
Errore, sbaglio, colpa	Mi sento in colpa	Peccato, sono peccatore
Interiorità, emozioni, sentimento/i	Sento un'energia interiore	Anima , spirito, Spirito Santo
Fiducia, affidamento	Ho fiducia in un amico	Fede, abbandono alla Volontà di Dio
Parole, confidenza, intimità,	Cerco una parola di conforto	Parola, Verbo, Sacra scrittura
Richiesta, domanda. appello	Cerco un sostegno, un aiuto	Invocazione, preghiera





- Nel dialogo religioso **si intrecciano le parole dell'interiorità e quelle della fede**, in uno sforzo di continuo adeguamento reciproco.
- C'è **apertura da parte del religioso** e dall'altra parte **la richiesta di aiuto – ma ancor più di accoglienza** – da parte di chi decide di aprirsi a una confessione. E ricerca di **mediazione** anche.
- Nel **grafico che precede** ho tentato di prospettare **l'iniziale polarità** di alcune espressioni dell'animo, rispettivamente ipotizzate dagli **schemi interpretativi della realtà di un laico e di un religioso**.
- Il primo ricerca nel suo linguaggio la **sfera dell'interiorità, dei sentimenti e delle emozioni**. Il secondo avrà un **supporto saldo** a livello psicologico ed esistenziale **nelle verità di fede**.
- Ci sarà **un'area di intersezione** in cui i **due linguaggi confluiscono, si interpretano a vicenda**, trovano uno **spazio comune di confronto**. Quest'area di inclusione e il suo confine esterno appaiono **fragili e indecidibili** dal punto di vista linguistico e anche sotto un profilo psicologico.
- Il **coinvolgimento pieno** in tematiche umanissime è il **lontano pericolo** che qualsiasi confronto tra vite lascia aperto. L'aiuto prevede di innescare una **maggiore chiarezza** e un **maggiore padroneggiamento** delle situazioni sotto il profilo emozionale, ma anche la **progressiva autonomia nel gestire responsabilmente i conflitti** di chi è accolto con sostanziale empatia.



Sul dialogo

*Contesti e forme
di interazione verbale*

a cura di Carla Bazzanella

Silenzio, parola, gesto (*C. Bazzanella*)



Tacere e far tacere: significati culturali del silenzio

- Le **forme e le funzioni** del silenzio dipendono dalla **cultura** in cui siamo inseriti
- Il **silenzio intenzionale** è una forma di **comunicazione**
- Il silenzio è **risorsa comunicativa** talvolta più efficace della parola
- **Tacere volontariamente** (non rispondere) indica **potere, astuzia** oppure **imbarazzo** comunicativo nell'evitare una menzogna
- Il silenzio è **essenziale per l'ascolto della parola**, con cui si alterna (sequenza fonica e cambio turni conversazionali)
- Il silenzio è usato come **atto linguistico** per chiedere, promettere, rifiutare, dare ordini
- **Capire il silenzio** significa capire la **complessità** dell'interazione comunicativa umana
- Per capire il silenzio è utile osservare anche la **comunicazione prossemica (avvicinarsi e distanziarsi del corpo)**
- Il silenzio **imposto e sofferto** (il far tacere) è una forma di **controllo, potere, manipolazione**



Le ambiguità del silenzio: *non dire / dire*

- Il silenzio è **potente** e **complesso** strumento di comunicazione: ma è **ambiguo**
- Per **interagire socialmente** dobbiamo **usarlo** e **interpretarlo** correttamente
- Il silenzio è **complesso** perché il suo valore dipende dal **contesto** e dalla pluralità delle sue **funzioni**
- Il suo **valore** si stabilisce in riferimento a quello che **si è detto / si dice / si dirà**.
- Dipende da ciò che **implica**, da ciò che comprende in sé, da ciò che porta con sé necessariamente
- Il suo **valore** è in relazione alle **attese** e alle **credenze** più o meno **condivise** degli interlocutori
- Il silenzio **nella conversazione** ha una **frequenza** molto **alta**, data dalla **compresenza** dei due interlocutori
- Il non detto (**impliciti, presupposizioni** ..) si rifà a continue, **inconsapevoli inferenze** conversazionali
- Il silenzio è **dichiarato** per mettere **in rilievo** la materia sottaciuta (... *E non parliamo di...*)



Definire il silenzio attraverso i suoi livelli (nel parlato e nello scritto)

- **Definizioni generiche** del silenzio: *assenza della parola, pausa, mancanza di risposta, interruzione della conversazione per evitare un argomento*

1 Livello **grammaticale**: omissioni, ellissi, espressioni modali (**non posso dire niente..**), puntini sospensivi ... che indicano **reticenza e allusività** a credenze condivise

2 Livello **conversazionale**: il silenzio **precede** l'inizio di una conversazione, **separa** le sue fasi o le **conclude**. Accompagna la sua interna **pianificazione**, disciplina la **presa/ cambio di turno**.

E' **demarcazione narrativa**: segnala cambio di argomento, **spostamento** di attenzione (**focus**), per creare **attesa** nell'ascoltatore

3 Livello **interazionale**. Il silenzio ha incidenza nei **rapporti sociali**. L'assenza di risposta o il silenzio frequente in una conversazione indicano **distanziamento / superiorità / rigore**

Silenzi o asimmetrie: difficoltà a inserirsi nei turni o nel flusso conversazionale, in situazioni conflittuali. Silenzio delle donne violentate

4 Livello **cognitivo**: Il silenzio è essenziale **nell'introspezione**, nella **meditazione**, nell'ascolto attivo legato **all'apprendimento** (**comprensione**). Aiuta la pianificazione discorsiva. Esiste un silenzio legato alla **mancata conoscenza**

Distinzioni ulteriori del silenzio

- Esiste un **silenzio sociale** e un **silenzio individuale**, un **silenzio volontario** o **involontario**. Sono **comportamenti** intenzionali o imposti da vincoli di varia natura (censura, disciplina, cultura, credenze, rituali)
- Il **silenzio liberamente assunto** o **vincolato** non si distingue in assoluto, ma è legato a vari gradi intermedi di **permissività / divieto**, che il soggetto finisce per **condividere / rifiutare**
- Esiste un silenzio **parziale / totale** in base a una scala relativa a una particolare interazione / richiesta / comportamento / argomento / situazione. Strategia frequente è la **reticenza**, con allusione a verità inconfessabili, essa appare spesso una forma indiretta di menzogna
- Il confine tra silenzio **normale** e silenzio **patologico** è molto sfumato; tali comportamenti intervengono in situazioni di solitudine, depressione e isolamento. Sono analizzati in ambito psicologico e/o psichiatrico
- Il silenzio può essere legato all'**incapacità fisiologica** ad articolare bene le parole, a **patologie** che riducono la capacità di scelta tra le parole, a stati **alterati** dalla depressione
- La **logorrea** è fenomeno apparentemente **opposto**, ma ugualmente sintomo di un **mancato controllo** nel coordinamento e nella coesione comunicativa

Definire il silenzio attraverso le sue funzioni. Variazioni e varietà di silenzi

- La **valutazione** del silenzio può variare da **positiva** a **negativa** a seconda delle situazioni e delle culture coinvolte
- La **soglia di tolleranza del silenzio** varia da una cultura all'altra (3 decimi di secondo in ambiente latino, 5 decimi in ambiente anglosassone, ben superiore in ambiente nordico)
- Il silenzio può segnalare sia **accordo** (*chi tace acconsente...*) che **disaccordo** (indicando sia **imbarazzo** che **sospensione del giudizio**).
- L'accordo nasconde una pericolosa **correlazione tra silenzio e tacito consenso**. Si può scegliere talvolta un'**obiezione debole**, che rompa il silenzio. Oppure in un interrogatorio può comparire l'espressione **non ricordo**, come forma di **evitamento**.
- **L'accordo è falso** se il silenzio è ottenuto con **l'intimidazione**. Si può arrivare alla **complicità**
- Il disaccordo può essere sia **amplificato** che **mitigato** dal silenzio, a seconda delle attese altrui





L'ascolto

A CURA DI
LUISA LUGLI
MARINA MIZZAU



Come l'ascoltatore
interagisce con il parlante



Esistono precise differenze tra il sentire e l'ascoltare



Sentire : Provare una **sensazione fisica** provocata da **stimoli** esterni o interni, avvertire un suono, un rumore, una voce, un'eco, un fruscio..... Si tratta sempre di un **processo sensoriale**



Ascoltare : significa **percepire** attentamente; è la capacità di **riconoscere intenzionalmente segnali** intorno a sè ed essere **ricettivi** ai messaggi linguistici. E' un **processo mentale e psicologico**, che porta alla rappresentazione dei simboli linguistici e all'**interpretazione** delle parole, che divengono **concetti, storie, situazioni**



- Il silenzio permette il coordinamento dei due processi del parlare e dell'ascoltare a più livelli: attentivo, semantico, cognitivo
- L'ascoltatore non è un soggetto passivo, puro ricevente di un messaggio precostituito, Egli **partecipa** alla produzione di messaggi attraverso la sua disposizione **ricettiva**, espressa con cenni, segnali, morfemi.. indicanti attenzione, accettazione, rifiuto, comprensione
- Ascoltare significa udire con attenzione cioè mettere in atto processi di conoscenza legati alla percezione fisica delle parole, all'attenzione, al ragionamento, alla memoria, **al coinvolgimento interattivo nei confronti di chi sta parlando**. L'influenza tra parlante e ascoltatore è **bidirezionale**. Ascoltare è un **processo comunicativo cooperativo**
- **L'ascoltatore** ha dunque una **propria identità e un proprio ruolo** all'interno dello scambio interazionale.





Chi parla
comunica

Chi ascolta inizialmente
percepisce questi suoni

Produce parole, cioè **suoni**,
simboli espressivi



Ascolto attivo significa colmare la distanza tra ciò che il parlante dice e ciò che l'ascoltatore comprende



Solo chi parla, **possiede**
davvero ciò che esprime

Interpreta il senso delle
parole (enunciati)

Quindi **riflette**
sui significati
delle parole,
ipotizza che
cosa vuol dire
chi parla



Modalità e livelli di interazione nell'ascolto

- ***Ascolto superficialmente senza tentare di interpretare il punto di vista dell'altro: fraintendimento e possibile denigrazione***
- ***Privilegio il mio punto di vista e nell'ascolto non metto a fuoco le nuove informazioni tendo a sovrappormi e ad interrompere***
- ***Sosto sui miei pensieri e mentalmente penso a cosa dirò a mia volta***
- ***Ascolto solo ciò che mi interessa non dando sufficiente attenzione alla complessità del messaggio: il mio ascolto è parziale e selettivo***
- ***Ascolto non esercitando la sospensione del giudizio, quindi rischiando di inserire nella mia interpretazione i pregiudizi, che mi accompagnano inevitabilmente***
- ***Cerco di aprirmi ai significati reali dell'interlocutore: il mio è un ascolto attivo***

Attività di ascolto



L'ascolto nel *counseling* amicale



L'ascolto attivo in psicoterapia





L'ascolto nel counseling amicale
(G. Jefferson, J.R.E. Lee)



- Parlare a qualcuno di un problema personale è situazione ricorrente. L'ascoltatore è di solito **persona legata a rapporti affettivi** (amico, familiare, partner, genitore..) ma può trattarsi anche di un semplice **conoscente** o addirittura di un **estraneo**
- Il dialogo prende il via spesso **casualmente**, all'interno di una conversazione senza forte coinvolgimento emotivo
- Il discorso cade improvvisamente su **qualcosa di più denso**, che tocca la nostra sfera privata, i nostri **sentimenti** e diventa così **racconto, sfogo, richiesta di consiglio per l'azione, momento di riflessione**
- Il *counseling amicale* nasce dal nostro **bisogno spontaneo di parlare** allo scopo di ridurre la pressione emotiva; siamo cioè spinti a cercare o creare **l'occasione per esternare i nostri vissuti**



counseling amicale




Due diverse relazioni d'aiuto

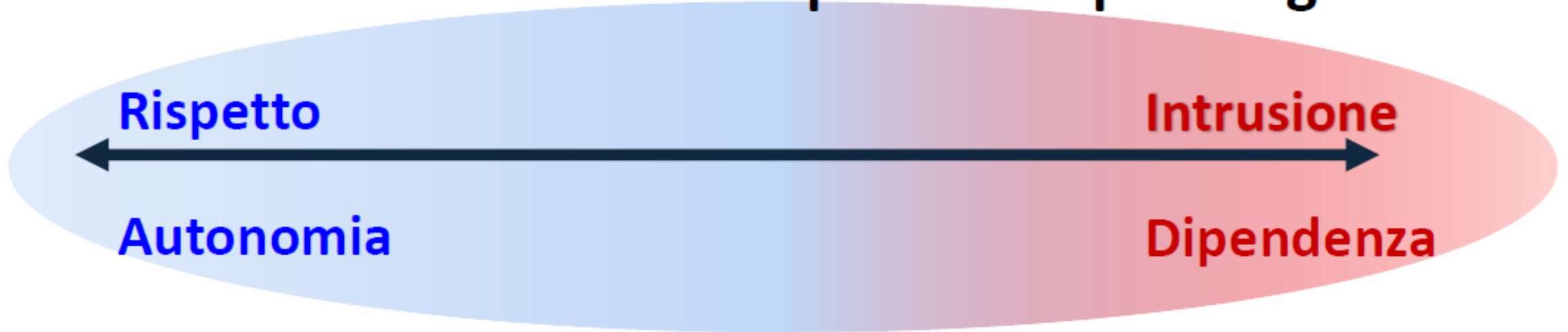


counseling professionale

- Più che cercare un consiglio tecnico, **c'è bisogno di confidarsi e di parlare di un problema** con chi può comprenderci, in quanto legato a noi da **legame affettivo** o **rapporto confidenziale**
- **Non c'è un setting definito**, ma ogni luogo ed occasione sono opportuni per dar vita alla conversazione
- La **coppia è simmetrica** (amico / amico) e la **competenza è spontanea**, intuitiva, ingenua, spesso puramente ipotizzata
- **I ruoli** di confidante / confidente possono **scambiarsi**
- Nel colloquio emergono **coinvolgimenti emozionali ed affettivi**

- Un individuo ha un problema ma **non ha né le conoscenze né le capacità per risolverlo**. Si rivolge a un **professionista**, dotato di esperienza e preparazione psicologica
- C'è un **setting**: orari degli incontri, luogo determinato, contratto I **ruoli** degli interlocutori sono **fissi**, **coppia asimmetrica** formata dal **counselor** con formazione professionale e dal **cliente**
 - Il counselor si impegna a **non cercare il soddisfacimento di bisogni personali** innescando relazioni amicali o affettive 

L'ascoltatore tra rispetto dell'autonomia e ricerca intrusiva della dipendenza psicologica



- Spesso chi ascolta **non rispetta sufficientemente l'autonomia di giudizio, cognitiva, emotiva e decisionale** del parlante e in vari modi ostacola la sua comunicazione
- **Non è solo ascoltatore e contenitore empatico** delle reazioni emotive espresse dal confidente, ma tende a sovrapporsi con il suo vissuto, talvolta sovrapposto
- Il confidente **reclama uno spazio per sé**, la conversazione si centra progressivamente su quello che doveva essere l'ascoltatore e **diviene ora parlante**. Egli assume **profili attivi di intervento** e in vari modi orienta su di sé la direzione del problema



Vari ruoli conversazionali del *confidente*

Contenitore

Ascolta soprattutto. In modo **comprensivo e partecipe**. E' empatico e riduce il suo spazio discorsivo. Riflette con chi parla ma **non offre consigli, suggerisce** al massimo **riflessioni**

Alleato

Si schiera decisamente **dalla parte dell'amico**, lo **rafforza**, coalizzandosi con lui, individuando un nemico nella controparte problematica. Offre **interpretazioni partigiane** in accordo con l'interlocutore

Consigliere

Elevata **frequenza** di tale profilo. I consigli possono essere espliciti o impliciti. Può seguire un **atteggiamento da alleato o da nemico**. Spesso il **consiglio è rifiutato o contestato**. Anche conflitto eventuale

Confidante

L'ascoltatore abbandona il suo ruolo, **interrompe o si sovrappone alla narrazione** e si **inserisce con i suoi vissuti**, proposti in analogia a quelli espressi dal confidente. **Il rapporto diventa intrusivo e sbilanciato**

Nemico

Chi ascolta muove **appunti, obiezioni e poi critiche aperte** all'operato del confidente. **Minimizza** i problemi dell'altro e i vissuti ad esso legati, poi lo rimprovera in base al suo **punto di vista in disaccordo**.



A photograph of a male doctor in a white lab coat and stethoscope, smiling and looking at an elderly male patient. The patient is wearing a blue sweater and is looking back at the doctor. They are in a clinical setting, possibly a doctor's office. A semi-transparent blue horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing yellow text. In the bottom right corner, there is a small pink arrow pointing upwards.

L'ascolto attivo in psicoterapia (C. Rogers)

La psicologia umanistica e la terapia non direttiva di Carl Rogers



La **Terapia non direttiva** o **Terapia centrata sul cliente**, formulata da **Carl Rogers**, è una forma di psicoterapia che si basa su una teoria della personalità (la psicologia umanistica) secondo la quale l'individuo tende all'autorealizzazione, e struttura il proprio **Sé** ricercando un accordo tra la valutazione-accettazione dei valori suggerita dall'esterno, e quelli conformi alla richiesta di autorealizzazione.

Secondo tale approccio, l'accettazione forzata e vincolante di comportamenti impropri (ovvero incongruenti col sistema di valori rivolti all'autorealizzazione del soggetto) sarebbe **causa del disagio** che motiva il ricorso alla terapia, la quale ha lo scopo di rivitalizzare le naturali capacità di autoregolazione del cliente.



“L’indifferenza non è in alcun modo la stessa cosa dell’accettazione”

Il corretto atteggiamento NON DIRETTIVO
consiste

“...nell’adottare lo schema di riferimento del cliente, nel percepire il mondo così come lo vede il cliente, nel percepire il cliente stesso così come egli vede sé stesso e nel comunicare al cliente un po’ di questa comprensione empatica”

Carl Rogers 1951

“Nessun giudizio, nessun commento, nessun atteggiamento: semplicemente si osserva, si studia, si guarda, senza il desiderio di cambiare ciò che è. Perché se si desidera cambiare ciò che è in ciò che dovrebbe essere, si cessa di comprendere”.

A. de Mello, *Messaggio per un aquila che si crede un pollo*
Piemme, Casale Monferrato (AL), 1995



L'ascolto: processi cognitivi e aspetti comportamentali



Qualsiasi genere di ascolto comporta processi cognitivi. Essi sono fenomeni interni, non osservabili dall'esterno e riguardano percezione, attenzione, comprensione, memoria, inferenze, implicazioni, proceduralità risolutiva.....

Tali processi sono studiati dalle scienze cognitive e dalla psicologia del linguaggio



Nell'ascolto ci sono anche aspetti comportamentali (silenzi, attese, richiami, domande, segnali di assenso / dissenso....) componenti osservabili da un osservatore esterno, in quanto elementi legati al rapporto tra parlante e ascoltatore

Tali aspetti sono studiati dalla psicologia sociale, dalla sociologia dell'interazione sociale, dall'analisi della conversazione



L'analisi della conversazione (AC)

- L' AC riguarda ogni genere di parlare in interazione, sia in contesti di conversazione ordinaria sia in contesti professionali e istituzionali, quali appunto il colloquio psicoterapeutico.
- I racconti e le descrizioni dei vissuti del paziente (cliente) e gli interventi del terapeuta sono interpretabili come una forma particolare di interazione sociale, studiata dall'analisi conversazionale e dalla pragmatica comunicativa.



- La definizione e l'interpretazione degli atti linguistici presenti all'interno del colloquio psicoterapeutico ha una doppia valenza di conoscenza psicologica e linguistica



Ascolto attivo

Termine introdotto da **Carl Rogers**, all'interno della sua **psicologia umanistica** e dell'approccio centrato sul **cliente**. Un ascolto attivo e prima di tutto un **ascolto attento**

E' importante per il terapeuta cogliere gli **aspetti profondi** del resoconto – racconto del paziente, che nascondono **significati complessi**.

Anche gli **aspetti taciti** della comunicazione, le **componenti emotive**, rilevabili da gesti, silenzi, atteggiamenti non verbali, vanno prese in considerazione.

L'ascolto sarà attivo se il terapeuta dimostra **attenzione** per quanto ascolta e poi **interviene attivamente** con un **riassunto**, una **parafrasi** di ciò che ha detto il cliente e **chiede conferma** del significato intuito



1) Segnali di reazione

indicano attenzione e rispetto per quanto sta dicendo il cliente

2) Riformulazioni

Riassunti, parafrasi del terapeuta, che chiede conferma della corretta comprensione

3) Domande di chiarimento

Richiesta di chiarimento, esplicitazione, specificazione del senso di quanto detto dal cliente, anche in rapporto ad aspetti taciti

I segnali di reazione



Interferiscono debolmente con il discorso del parlante, in quanto hanno la sola **funzione di verificare l'avvenuto e attento ascolto.**

Attraverso i segnali di reazione il terapeuta **segnala al parlante** che la prima parte del messaggio è stata **compresa** e ora si intende dar seguito al colloquio con la necessaria esposizione di nuovi contenuti.

- **Continuatori.**

Chi ascolta dà un leggero **segnale di assenso** (*Hm, ti seguo....*) a quanto appena ascoltato e **invita implicitamente chi parla a continuare** la sua esposizione, saltando il suo turno conversazionale

- **Segnali di riconoscimento**

(*Sì, certo, giusto...*) si segnala che il **punto espresso** nella fase conversazionale precedente **è stato correttamente recepito**

- **Segnali di ricezione di novità**

(*Ah, Oh,...*) si segnala che ciò che è stato appena ascoltato è **una novità**, ha il carattere di **notizia**, e comunque induce un **cambio di conoscenze** per l'ascoltatore



Le riformulazioni



E' necessaria una breve **pausa** prima di riformulare. **La pausa** fatta di **silenzio** invita alla riflessione sui **propri vissuti**.

La riformulazione raggiunge **3 obiettivi**

1. Chi ci sta di fronte riconosce che lo ascoltiamo e **lo comprendiamo**
2. La riformulazione lo aiuta a **riconoscere meglio il suo vissuto emotivo** e il senso delle parole appena pronunciate
3. Lo incoraggia a **proseguire nella conversazione**
4. La riformulazione esercita una funzione di **rispecchiamento**, isolando le emozioni dal contenuto

Sono **enunciati del terapeuta** che non dicono **nulla di più e di nuovo** rispetto a quanto detto dal cliente. I **marcatori linguistici** adatti per questa funzione sono: **quindi, se ho ben capito, lei intende dire che,** Il terapeuta può **riassumere** o **parafrasare** ciò che è stato detto, trascurando e/o selezionando solo alcuni elementi, per **semplificare, esplicitare meglio, chiarire** quanto affermato dal paziente.



Riformulazione e rispecchiamento

- Riformulare un pensiero, le parti di una narrazione, un concetto... comunica che il nostro ascolto è stato attento
- Il paziente sente che abbiamo compreso il senso di quanto narrato
- Riformulare ci permette di verificare l'effettiva comprensione del caso da parte nostra
- Riformulando operiamo un rispecchiamento indiretto di quanto è accaduto

Domande di chiarimento e di specificazione



L'**ascolto attivo**, che si manifesta attraverso le **domande del terapeuta**, non è solo una tecnica per cercare informazioni aggiuntive, che permettano di capire meglio il messaggio dell'interlocutore.

L'**ascolto attivo** è pratica molto **complessa**, che comporta da parte del terapeuta il ricorso a **risorse di visione professionale**, **indispensabili** per cogliere e **gestire i vari livelli di significato** di ciò che viene affermato dai clienti

Sono **poste dal terapeuta** si distinguono in **domande** che **espandono** una risposta relativa un'attività già in corso (**domande di chiarimento**) e domande che **riguardano** una **nuova attività**, toccando un **tema nuovo**.

Esistono poi le domande **di specificazione**: si chiede al cliente di **chiarire** alcuni **particolari** del suo racconto, colmando una lacuna significativa. Spesso si chiede di **specificare un'emozione** provata.



Ecco alcuni errori da evitare

Atteggiamento paternalistico :

La nostra risposta **non** deve contenere un **giudizio** o una **valutazione**



Tale atteggiamento provoca in chi sta parlando una certa **inibizione**, un **senso di inferiorità** o addirittura un **senso di colpa**. Non si sente **all'altezza del compito**

Atteggiamento interpretativo:

La nostra risposta **non** deve **analizzare** troppo **soggettivamente** in modo **arbitrario** le situazioni



Tale atteggiamento provoca in chi parla una certa **insicurezza**, se non **irritazione**. Egli può **rettificare** quanto detto prima, o addirittura **bloccare la comunicazione**. Chi parla può sentirsi **frainteso**



Atteggiamento consolatorio :

La nostra risposta **non** deve divenire un **facile e ingenuo aiuto** né una forma di **consolazione, minimizzando un problema**

Non è niente

Non preoccuparti

E' normale che.....

Capita a tutti di...



Chi sta parlando **si sente svalutato** in ciò che prova veramente, **non si sente compreso**, poiché **non si intuisce la portata del problema** che causa il disagio psicologico

Atteggiamento inquisitorio, indagatore:

La nostra risposta **manipola** la domanda, al fine di **scoprire un aspetto della verità non definito o sottaciuto da chi parla.**

Perché questo..?

Non mi hai detto che...?

Mi chiedo se è verosimile

Quando? Dove?



Chi sta parlando **si sente esaminato con troppa puntualità** da chi pone le domande, in lui si scatena una **reazione difensiva**, e sorge una certa **ostilità** per l'esaminatore, che sembra **ampliare il significato delle risposte**



Atteggiamento risolutorio :

La risposta *anticipa la soluzione di un problema*, con superficialità, senza tener conto della sua complessità. Suggerisce soluzioni precostituite



Chi sta parlando *si sente sottovalutato* nella sua capacità di misurarsi con la complessità dei problemi. Finisce per *accettare la dipendenza* e *per adattarsi alla soluzione, senza condividerla.*



E' meglio dunque solo ascoltare senza voler sovrapporre le nostre interpretazioni, i nostri pre-giudizi, alla sommaria esperienza dei fatti





Noi siamo un dialogo
(G. Stanghellini)





Giovanni Stanghellini

Noi siamo un dialogo

Antropologia,
psicopatologia, cura



Raffaello Cortina Editore

- Attorno al concetto di dialogo ruota la sfida teorica da cui l'autore prende le mosse per definire una pratica di cura psicoterapeutica.
- L'autore parte dalla fondamentale domanda dell'antropologia filosofica: che cosa significa essere umani? Essere umani significa essere in dialogo con l'alterità, ovvero con se stessi (con la nostra alterità interna, nell'interezza delle nostre contraddizioni) e con gli altri.
- La patologia mentale è l'esito del fallimento del proprio dialogo con l'alterità.
- La cura sceglie il dialogo come metodo finalizzato a ristabilire il proprio incontro con l'alterità. L'incontro con l'alterità è costitutivo dell'esistenza umana ed è essenziale per la costruzione dell'identità.
- Il dialogo che cura questo scacco è un movimento, un esercizio di cooperazione, orientato alla reciproca comprensione e, in ultima analisi, alla coesistenza tra due alterità.





Cosa intendiamo per alterità?



- 1) L'alterità in noi stessi è una dimensione **involontaria**, la parte del carattere che non scegliamo, data dai nostri bisogni, desideri, emozioni, abitudini. Spesso sono in lotta con i miei bisogni, le mie passioni....
- 2) L'alterità nel mondo esterno è data da **eventi, incontri con altre persone**, che sfidano la coerenza della nostra esistenza, quando nasce una **discrepanza** tra le mie abitudini e una situazione concreta
- 3) L'alterità si manifesta anche **nel corso della mia azione**, perché ogni azione implica un **contraccolpo di intenzioni involontarie**, di significati non intenzionali.



Le **conseguenze** delle mie azioni **esprimono qualcosa che va oltre** le mie intenzioni. Tutto ciò **pone in questione la mia identità**

Dal vertice ci vediamo in un'altra prospettiva:
è la dialettica dell'identità




**Il sé,
il volontario**



**L'alterità,
l'involontario**



Le storie che racconto su di me sono gli **strumenti** principali per integrare l'alterità nella mia **memoria autobiografica**, inserendo le esperienze personali in una storia coerente e correlata al mio io. Solo così posso **riconoscere l'alterità che è in me**, come dimensione involontaria del mio agire



La malattia mentale è l'interruzione di questo dialogo con l'altro da me, che mi consente di **costruire e mantenere la mia identità personale** e la mia posizione nel mondo

Il riconoscimento di sé e l'alterità

- L'esistenza umana si regge su un profondo desiderio di unità e identità. E' orientata al Tu, al valore spirituale del riconoscimento
- Tale desiderio si misura sempre nell'incontro - confronto con l'altro, che nasconde un altrettanto profondo bisogno di riconoscimento di sé. Ma spesso è un incontro mancato.
- La persona comunque cerca di dare senso anche alle esperienze più nuove, sconcertanti e traumatiche, cercando sempre di ricevere il riconoscimento di sé da parte dell'altro. La narrazione ha questo compito.
- Il riconoscimento è appunto un compito, non un automatismo. E' prontezza emozionale e intellettuale per identificare le ragioni di un'altra persona, che vuole farsi accettare, dando coerenza ai suoi vissuti.



Che cos'è la patologia mentale



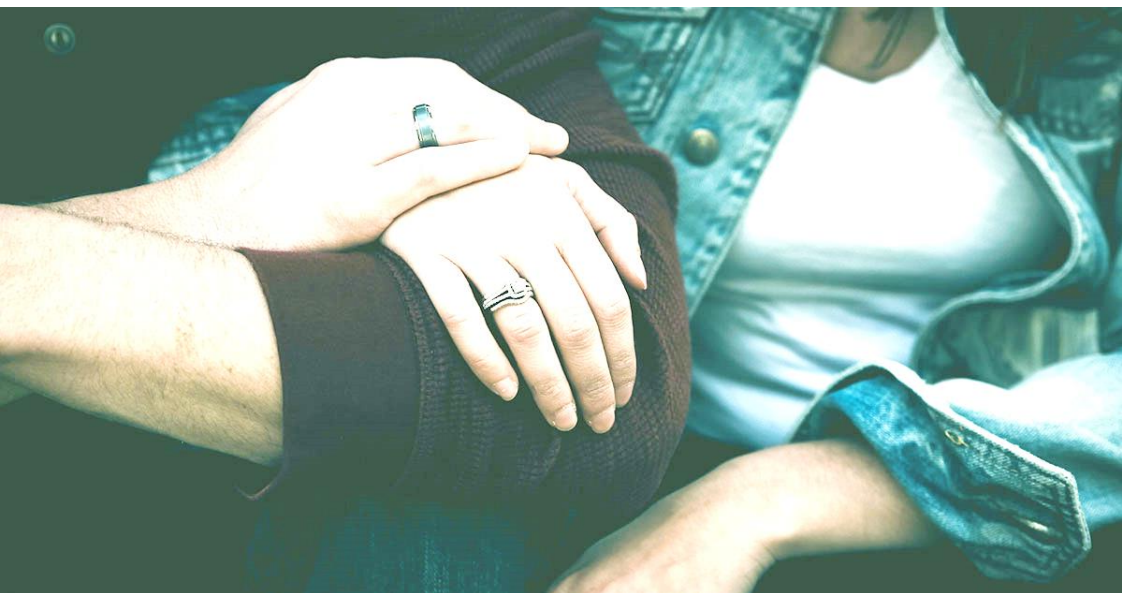
- L'alterità si manifesta come estraniamiento da sé e alienazione continua rispetto al proprio ambiente sociale.
- L'alterità si può manifestare anche come collisione di valori opposti: scontro tra coscienza privata e valori collettivi, tra natura - istinto e cultura sociale.
- Le altre persone possono solo essere avvicinate, **non rese proprie**. Il nostro **bisogno di riconoscimento** reciproco è una lotta illimitata e motivo di frustrazione
- Il sintomo è l'estrema possibilità per l'alterità di rendersi distinguibile. Esprime il trauma quotidiano del mancato riconoscimento di sé.
- Il sintomo è bisogno di autointerpretazione della persona di fronte a esperienze inquietanti, inusuali e abnormi, di fronte ad alterità rifiutate o non integrate.



Che cos'è la cura? Gli obiettivi



- La cura è **dialogo**, il cui scopo è **ristabilire il dialogo interrotto con l'alterità**, in modo che differenti forme di vita possano coesistere.
- E' tentativo di ristabilire il fragile **rapporto dell'anima con se stessa e con gli altri**, alla luce della **vulnerabilità** costitutiva della persona.
- E' **reinterpretazione** dei propri vissuti, è **impegno della persona** a far fronte, integrare, **dar senso** alle nuove inquietanti esperienze di vita.
- Si sollecita il paziente affinché, con le proprie forze, riesca a raggiungere **l'unità intellegibile della propria storia di vita**





Che cos'è la cura? Le modalità

- La cura è **logos**, **dispiegamento** del mondo della vita dell'altro, per liberare dall'oscurità ed **illuminare le fondamentali strutture** di conoscenza e comportamento del paziente nei confronti della realtà. **Autoriconoscimento di sé.**
- La cura è **pathos**. E' disponibilità del terapeuta ad **offrire se stesso** come persona **dialogante**, capace di **risuonare** con l'esperienza dell'altro, sintonizzando il proprio campo emozionale con quello dell'altro. **Empatia**.
- La formazione del terapeuta va in **due** direzioni. Una via **conoscitiva**, per divenire lettore intelligente della storia del paziente (**dinamica dei sintomi**). Una via **empatica**, per comprendere cosa si prova ad essere nei panni di un'altra persona (**tatto e sensibilità**)



Il metodo PHD – Fenomenologico - dinamico

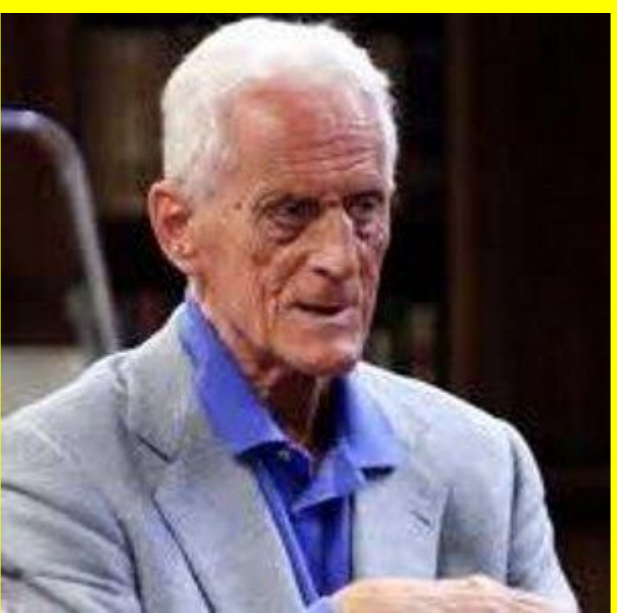
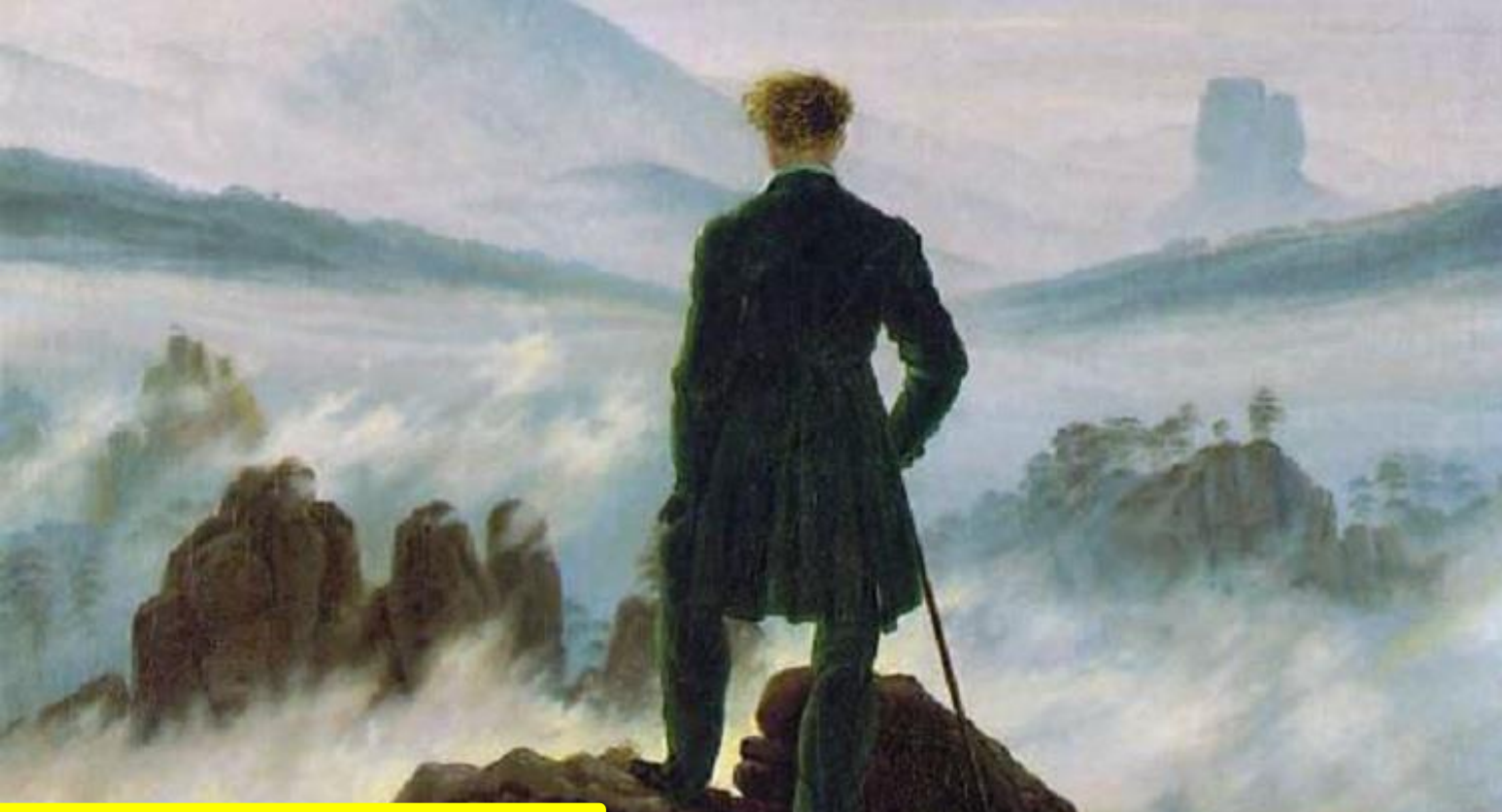
- **Metodo PHD** – **P** = Phenomenology (**Fenomenologico**), **H**= Hermeneutics (**Ermeneutico**), **D**= Psicodynamics (**Dinamico**). Si tratta di un approccio dialogico fondato sulla persona.
- Obiettivo: prendersi cura di una persona sofferente, **aiutare il CHI** di quella persona a **farsi carico del suo CHE COSA**. Aiutare una persona che soffre a sostenere **l'intreccio oscuro** di libertà e necessità, volontario e involontario.
- La malattia mentale è l'effetto di una ricerca di senso fallita, relativamente ad esperienze di vita abnormi, che hanno posto **in crisi** il nostro modo di interpretare e rapportarci alla realtà. La condizione patogenetica passa attraverso questi momenti
 1. **Sproporzione** tra esperienza e comprensione, **tra emozioni e razionalità**
 2. **Fallimento della ricerca di senso** sulla realtà da noi esperita (*mondo della vita*)
 3. **Perdita di dialogo** tra il Sé e l'alterità. Fissazione in un **mondo della vita patologico**

Principi dell'approccio dialogico fondato sulla persona

- Ogni incontro clinico si concentra fin dall'inizio sull'**esperienza soggettiva del paziente**.
- Il terapeuta incoraggia il paziente a **riflettere sulle proprie esperienze** e a esprimerle in una **narrazione**. Il paziente identifica il **nucleo di significato** della narrazione o **l'organizzatore di senso**, che può rendere significativo il suo racconto.
- Il terapeuta supporta il paziente nel **rendere esplicito** il suo particolare **orizzonte di significato** (**valori, credenze**) all'interno del quale è situata la sua narrazione.
- Il terapeuta **esplicita** al paziente la **comprensione della narrativa, riformulandola**. Rende esplicite **le proprie assunzioni teoriche, esperienze, valori, credenze**.
- Il terapeuta promuove uno **scambio reciproco** di prospettive ed emozioni. Assume l'impegno di **co-costruire** con il paziente una **narrativa dotata di senso**, che includa i contributi di entrambe le prospettive.
- Il terapeuta **tollera le diversità** e i potenziali **conflitti** di valori e credenze. **Facilita la coesistenza** di visioni, quando non è possibile un consenso esplicito.

Integrazione dei tre dispositivi di base (PHD)

- 1. DISPIEGAMENTO FENOMENOLOGICO** – Disvelare, cioè far emergere la conoscenza sistematica delle esperienze di vita del paziente. Si tratta di mettere a nudo la struttura dell'io, le modalità di percepire, rappresentarsi, conoscere e agire nel particolare *mondo della vita* del paziente. I fenomeni riappaiono così come si presentano al soggetto narrante. Lo strumento del dispiegamento è appunto la narrazione.
- 2. ANALISI ERMENEUTICA** – Consiste nella presa di posizione nei confronti di **emozioni** e **desideri** (componenti involontarie dell'io) in una nuova interazione della persona nei confronti della propria esperienza di vita. *Cosa ne pensa? Cosa intende farci? Che importanza hanno? Come li interpreta? C'è ora una relazione attiva tra la persona e le sue esperienze conflittuali. Si tratta di ricalibrare la sua presa di posizione all'inizio disfunzionale e dolorosa. Deve farsi carico di una risposta attiva, responsabile (senza biasimo) al suo mondo della vita.*
- 3. ANALISI DINAMICA** – L'analisi riguarda la ricostruzione dell'intera storia di vita del paziente (prospettiva genetica). Qui si chiarisce il senso delle esperienze e delle relative prese di posizione. I **fenomeni** si collocano nel **contesto significativo** della storia personale, scoprendo le **analogie** e le **strutture paradigmatiche** della personalità. Tutti gli eventi psicologici hanno infatti una **causa** e sono inseriti in un **ordine** e in una **continuità** organica e sistematica.



**Solitudine, silenzio,
isolamento, mutismo
(E. Borgna)**



Eugenio Borgna
Parlarsi
La comunicazione perduta



Che cosa è questa parola ambivalente, «comunicazione», questa parola-valigia che entra in gioco in ogni forma di discorso e in ogni forma di vita? Significa entrare in relazione con la nostra interiorità e con quella degli altri. Nella convinzione che «comunicazione» sia sinonimo di cura.

- **Eugenio Borgna** come Giovanni Stanghellini, entrambi psichiatri di **scuola fenomenologica**, credono che la **sorte umana**, la vera e profonda caratterizzazione di ogni vita, sia **l'essere un colloquio**, alla scoperta dell'Altro che vive accanto a noi in **comunità di destino**.
- Che cos'è questa parola ambivalente, **comunicazione**, questa parola valigia che entra in gioco in ogni forma di **discorso** e in ogni forma di **vita**? Significa entrare in relazione con la nostra **interiorità** e con quella degli altri. Nella convinzione che comunicazione sia sinonimo di **cura**
- Talvolta il **colloquio (il dia-logo) si infrange e si inaridisce** nell'angoscia e nella tristezza, nell'immaginazione e nella memoria ferite, nelle esperienze stupefatte del tempo e dello spazio, **nel silenzio e nelle lacerazioni del corpo e dell'animo**, nella solitudine che si fa isolamento, nella disperazione e dissociazione della malattia mentale.
- **Ogni colloquio** dal valore esistenziale è **radicato nell'ascolto delle voci e dei silenzi**, degli sguardi e dei volti. Il senso di tali gesti si dilata in una scia imponderabile, che lascia tracce nella nostra interiorità



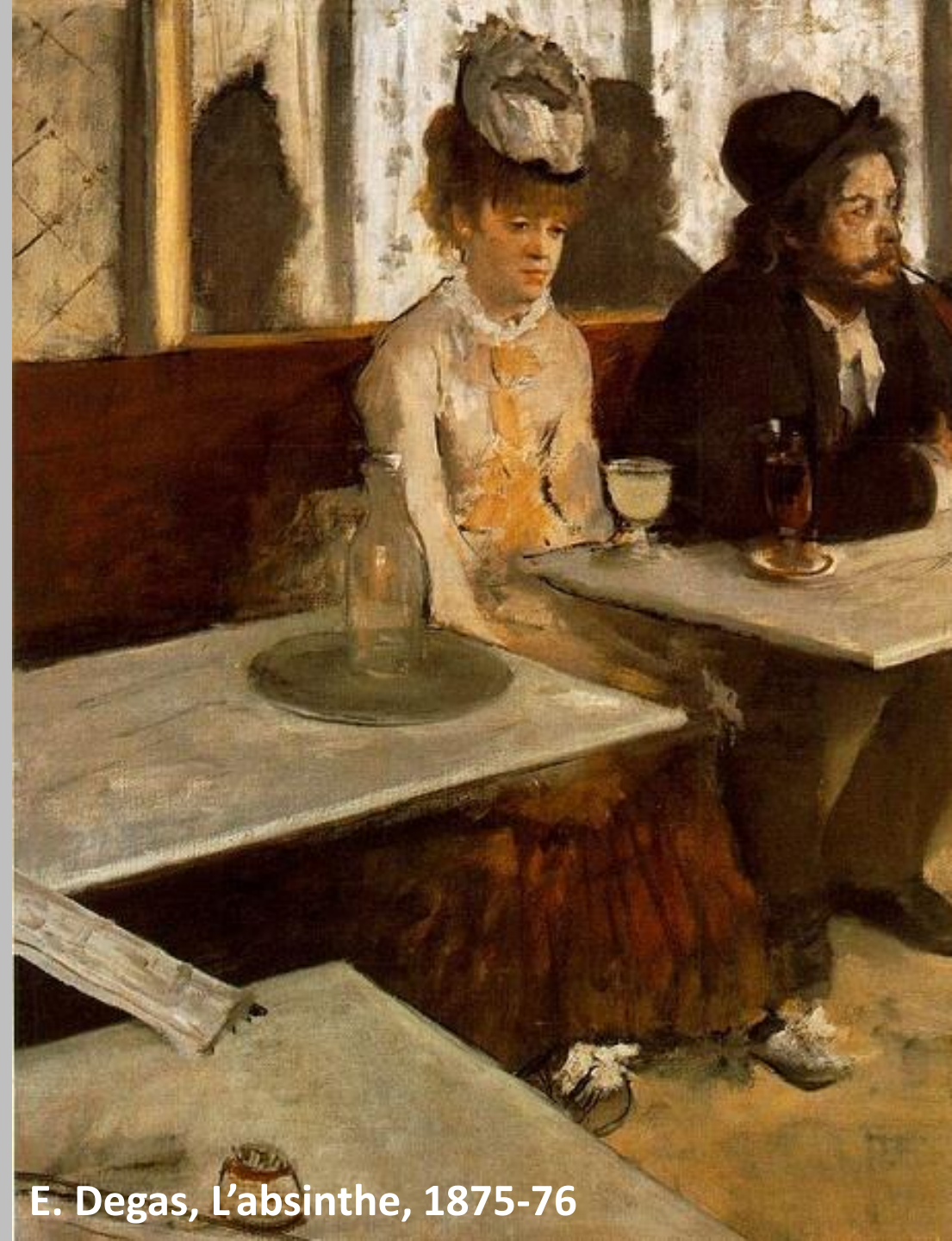
G. Friedrich, Il viandante nel mare di nebbia, 1817

Solitudine ed isolamento: due diverse condizioni di vita.

Aiutiamoci con la pittura.

Friedrich, pittore romantico del primo Ottocento, esprime **la vitale interrogazione del viandante solitario**, al cospetto di una vallata immersa nelle nubi. Si intuisce come **il soggetto padroneggi la natura** e si interroghi sulla sorte dell'uomo, con una **meditazione dal valore ideale e universale**. Qui domina il **silenzio** con la sua fertile di **ricerca di senso**. E' questa una **fervida solitudine**.

Degas non ci mostra una forma di solitudine, protesa a interpretare con dignità il destino umano a cospetto della natura. Qui siamo **in contesto urbano**, la Parigi del secondo Ottocento; la donna appare **isolata, chiusa in se stessa**. Si intuisce **perdita delle coordinate spazio-temporali**. C'è dipendenza dall'alcool e **mutismo autistico**, espresso nell'**apatia comunicativa**. Questa è un'immagine dell'**isolamento** del soggetto nella città industriale



E. Degas, L'absinthe, 1875-76



Il deserto delle emozioni e l'isolamento

- Eugenio Borgna descrive con umana precisione la profonda differenza tra solitudine e isolamento, rintracciando gli aspetti fecondi per l'animo umano della prima e l'aridità priva di prospettive del secondo.
- In entrambi i casi ci si separa volontariamente dal mondo delle persone e delle cose, dalle quotidiane occupazioni, per rientrare in noi stessi, nella nostra interiorità e nella nostra immaginazione, in un apparente o sostanziale dissolversi delle relazioni interpersonali.
- La solitudine è una delle strutture portanti della vita; ha una sua dimensione psicologica e umana, una sua propria declinazione temporale: è aperta all'avvenire, alle attese e alla speranza. Non smarrisce nostalgie e desideri di relazione con gli altri. E' fonte di chiarimento e di rigenerazione
- L'isolamento è invece risucchiato, fissato al presente, staccato dal passato e dal futuro, privo di progettualità. Qui si è chiusi, imprigionati in se stessi; ci si vuole allontanare da ogni contatto con gli altri . E' il deserto delle emozioni
- Esiste un isolamento imposto e non voluto, doloroso legato al nostro disadattamento e un isolamento scelto, legato all'indifferenza e all'egoismo

Fecondo è il silenzio, vuoto e arido il mutismo

- **La solitudine** è definita dalla **relazione all'altro**; cosa che non avviene nell'isolamento. Forse, è possibile dire che l'isolamento nei riguardi della solitudine è quello che il **mutismo** è nei riguardi del **silenzio**.
- **Tacere, essere nel silenzio**, significa che si ha, o si può avere, qualcosa da dire: anche se non si ha voglia di dire nulla; è una **fecondità del pensiero** che può esprimersi con la **scrittura**.
- Nel **mutismo**, **non** si ha la **possibilità di dire** qualcosa. L'isolamento è infatti **solitudine negativa**, in cui si è **perduti al mondo** e alla trascendenza *nel* mondo.
- Il mutismo è **indifferenza**, rifiuto di ogni forme di comunicazione; ci rende meno liberi. **Viene meno la solidarietà** con il mondo degli altri e la comunità di destino con chi sta male, e chiede aiuto.



E. Munch, L'uomo che cammina nella notte, 1893

*Le periferie urbane di Mario Sironi esprimono simbolicamente valori esistenziali. Lunghe prospettive innaturali, edifici simmetrici con aperture che inghiottono nel vuoto, scarna presenza umana, inutile modernità disumanizzante. E' **l'isolamento del soggetto**, interpretato attraverso sintesi geometriche, che spogliano la mente di illusioni e inchiodano ad una innaturale fissità spaziale*



M.Sironi, Periferia, 1922



G.De Chirico, Piazza d'Italia con Arianna, 1913

*De Chirico stravolge il paesaggio urbano e ne ricostruisce un'immagine **metafisica**, tale da negare, in **scenari puramente mentali**, la riconoscibilità delle cose. L'atmosfera visionaria e pensosa è resa dall'**accostamento di elementi incongrui** (architetture semplificate e improbabili prospettive, profondi coni d'ombra inquietanti, statue classiche estranee al contesto, minuscole ed irreali presenze umane, evocazione di modernità disturbanti quali il treno sullo sfondo. Emerge **simbolicamente l'enigmatico mistero della vita** dietro l'apparenza del quotidiano.*

ROSELLA DE LEONIBUS

PRENDERSI CURA

Accogliere, sostenere e co-creare
attraverso la relazione psicoterapeutica



Cittadella Editrice

Rosella De Leonibus

Prendersi cura

*Accogliere, sostenere
co-creare attraverso la
relazione psicoterapeutica*



A contatto con la sofferenza della malattia mentale

- Esigenza di ricollegare l'esperienza della sanità psicologica a chi aveva vissuto l'esperienza manicomiale. Rilettura dei sintomi come particolari tracce e forme di comunicazione (segnali di difesa, di contatto, di segnalazione di disagio) con l'altro
- Necessità di stabilire linguaggi di comunicazione per stabilire un ponte, cioè un modo di esserci, di essere presenti con i sensi, il corpo, le emozioni, l'immaginario, l'intuizione
- Farsi tramite per l'esperienza vissuta in ciascuno, nei preziosi istanti in cui è possibile stabilire un contatto
- Esistono molti limiti alla cura e sono percepiti con dolore : quello del non rendersi autonomi alle figure di accudimento, di non saper esprimere una vita affettiva al di fuori della famiglia, del non dar forma a una sessualità inibita da disabilità impegnative.



Curare o prendersi cura?



Il mio lavoro di cura ha un nome preciso, **psicoterapia**.
Un giorno **l'ho spiegato così** a una bambina di sei anni, curiosa del mio lavoro:

*« le persone che **hanno un problema**, una sofferenza, una difficoltà con qualcuno o con la vita **vengono da me**, ci incontriamo un po' di volte e **mi raccontano** quello che le fa soffrire. Io **le ascolto**, qualche volta **piangono e si sfogano un po'**; qualche volta **si arrabbiano e lasciano la rabbia qui da me**, senza riportarsela a casa, poi, **insieme, cerchiamo il modo per stare meglio** e avere di nuovo voglia di sorridere».*

La bambina si chiama Carla e ora ha più o meno venti anni, concluse così:

« Ma allora metti le parole giuste nel cuore delle persone »

*« Le troviamo **insieme** le parole giuste, parole migliori per aiutarsi un po', dopo, anche a casa da soli »*

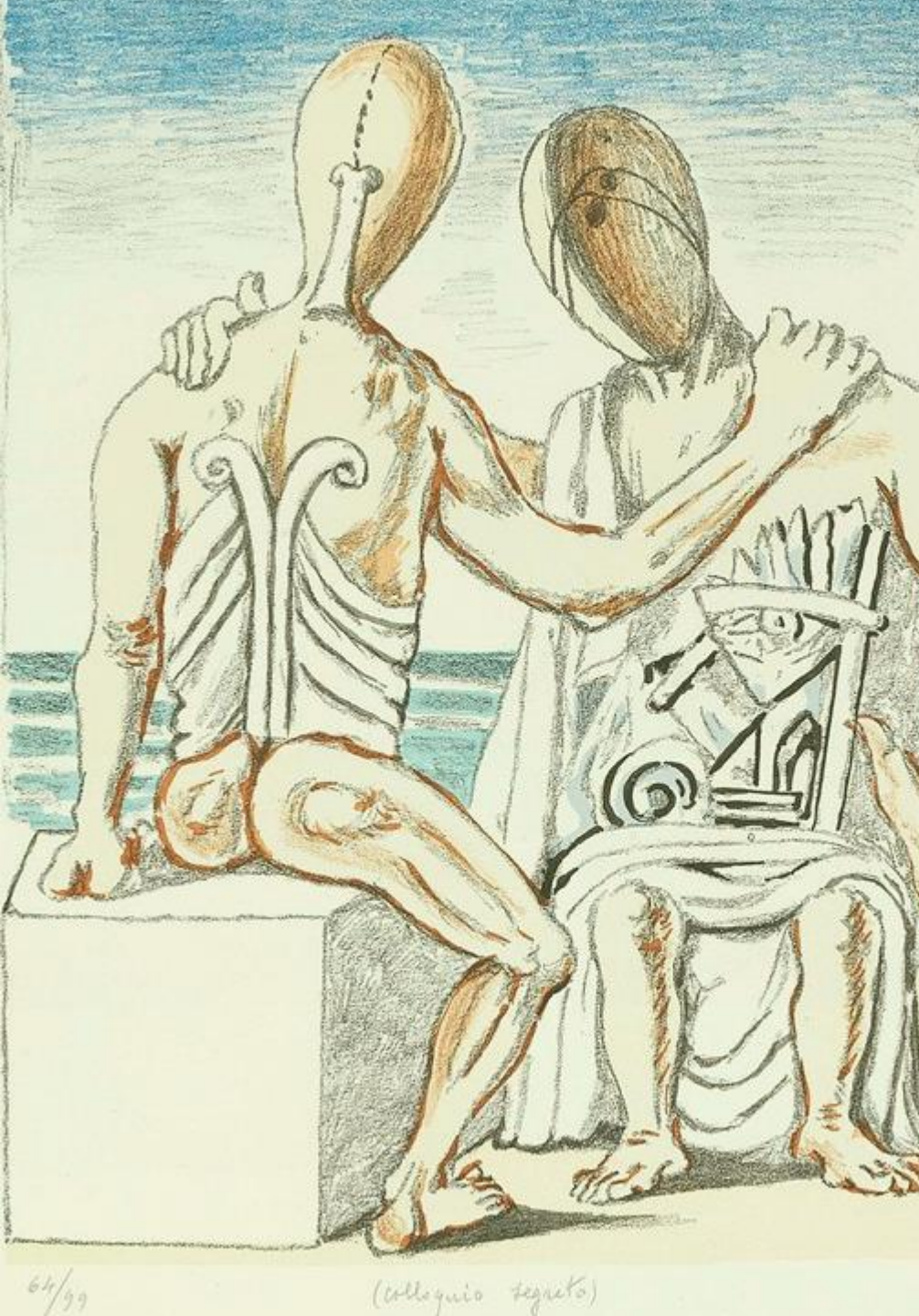




«...Metti le parole giuste nel cuore delle persone»

- Il lavoro psicoterapeutico **modifica le connessioni neurali e apre nuovi circuiti sinaptici nel cervello. Modifica ad esempio la risposta allo stress**
- **La parola può curare la psiche, se la parola è dialogo. Non solo informazioni e racconti (dati), ma anche immaginario, emozioni, sensazioni, sogni, aspettative, dove ci sono tutte le persone intere, corpo, mente e sentimenti**
- **Il prendersi cura riguarda l'esperienza di malessere per come la vive una persona (illness), il disagio per come lo sento io, per il significato che io gli do nella mia vita**
- **Il prendersi cura riguarda anche il malessere che tocca le dimensioni sociali della persona (sickness) il suo ruolo nella comunità**





Alcune parole chiave

- Terapia (servizio) rimanda al verbo greco θεραπεύειν (Therapéuein: aver cura, servire)
- Il termine clinico/a rimanda al verbo κλινω (clino: mi chino insieme, mi piego) su incompletezze, ferite, ombre, di chi soffre.
- Psicologia ci riporta al valore etimologico della parola greca ψυχη (psychè: soffio vitale, respiro, anima...psiche, intesa come l'insieme delle funzioni e dei processi che guidano l'esperienza umana). La psicologia studia i processi psichici, coscienti e inconsci, cognitivi ed emozionali
- Psichiatria contiene l'etimo di ίατρος (medico). Settore della medicina che ha per oggetto lo studio clinico e la cura dei disturbi mentali e dei comportamenti patologici





... Ma quegli, volendo giustificarsi, disse a Gesù: «E chi è il mio prossimo?». Gesù riprese: **Un uomo** scendeva da Gerusalemme a Gerico e **incappò nei briganti che lo spogliarono, lo percossero** e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e quando lo vide passò oltre dall'altra parte. (...) **Ma un samaritano che era in viaggio, passandogli accanto, lo vide e ne ebbe pietà; avvicinosi, fasciò le sue piaghe, versandovi sopra olio e vino; poi lo mise sulla propria cavalcatura, lo condusse a una locanda e si prese cura di lui.** (...) (Luca 10, 25-37)

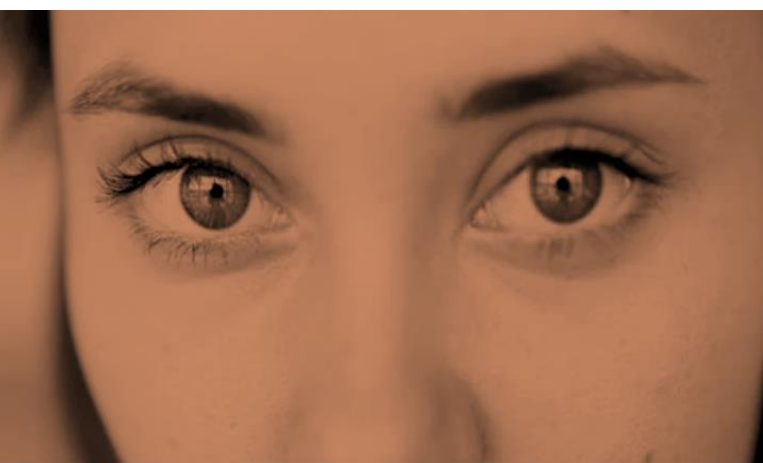
Prendersi cura: una parabola esemplare

- La parola **cura** si lega al termine latino **curiosus**, che in origine identificava **chi si prende cura** e solo in seguito **curioso**. Essere **sicuro** significa essere **sine cura**, **senza pensieri**. Solo dopo che qualcuno **si è preso cura di noi** si può essere **sicuri**, cioè senza pensieri.
- Il buon samaritano (Luca 10, 25-37) è **curioso**, non volge lo sguardo altrove, si interessa di colui che ritiene ***il suo prossimo*** (**proximus** cioè **vicinissimo**) . Gli dedica viva attenzione, tiene i suoi occhi e la sua anima aperti su di lui.
- Accioglie l'altro **nel suo orizzonte di vita**, come persona significativa. E' l'altro il cui **volto** mi interroga e mi interpella. La sua è una **scelta etica**, ieri come oggi.
- Occorre **contaminarsi, sporcarsi le mani** con la sofferenza e il disagio. E questo è uno sforzo fisico, che **coinvolge i sensi**.

Trasparenza empatica, reciprocità, contatto - distanziamento



- Il rapporto empatico tra paziente e terapeuta non esclude il coinvolgimento, ma deve evitare l'identificazione. E' necessario il contatto con l'esperienza viva dell'altro, ma anche il distanziamento, il ritiro riflessivo per poter aiutare nell'elaborazione.
- La parola, la voce, il silenzio e il respiro si rendono percepibili con i loro tempi, i loro ritmi e le loro regolazioni a dar conto dell'espandersi e del contenersi dell'emozione. L'anima è toccata dal respiro dell'altro, ed esprime la fisicità empatica della relazione terapeutica.
- Variazioni paralinguistiche (tempo, tono, intensità della voce) indicano significati volontari o involontari di una comunicazione. Hanno a che fare anche con le emozioni del terapeuta e sono alla base della reciprocità comunicativa.
Un respiro intenso, che emerge dopo una narrazione, significa essere toccati dall'esperienza traumatica del paziente, che –vedendosi riconosciuto - accetterà di collaborare a una chiarificazione degli elementi conflittuali dei suoi vissuti.



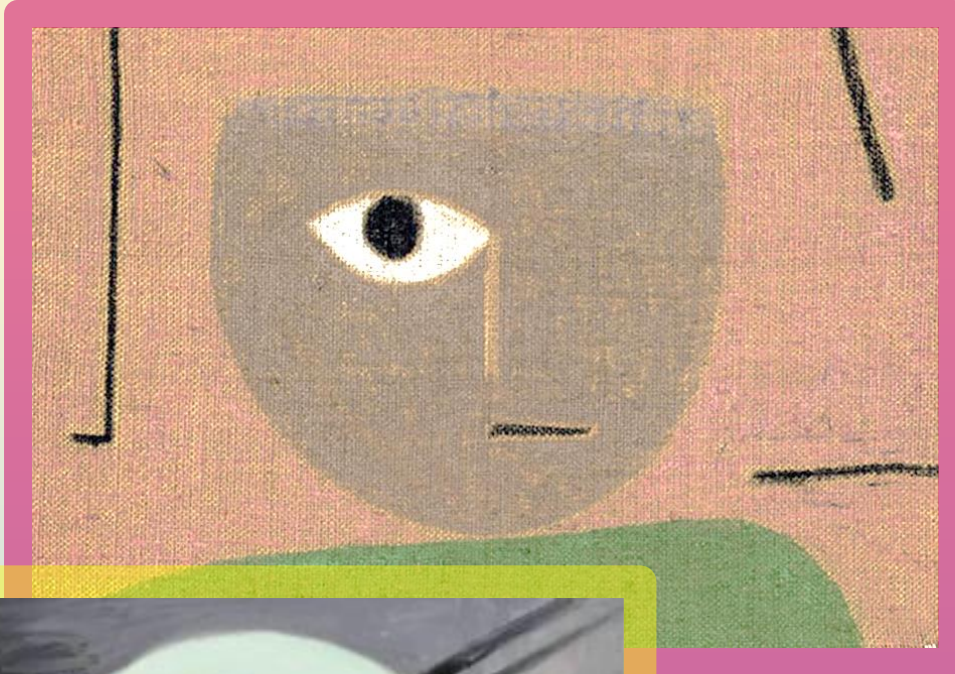
Empatia come relazione incarnata: i neuroni specchio



- La radice del pregiudizio anche in psicoterapia, nasce dall'incapacità di decentrarsi per assumere il punto di vista dell'altro (M. Sclavi). D'altro canto esiste l'empatia.
- Em-patia (sentire – dentro) è la capacità di **percepire e comprendere il mondo interiore** dell'altra persona, con i suoi **significati** e le sue **emozioni**. Sentire come se si fosse l'altra persona, all'interno di una relazione incarnata.
- Empatia è una sorta di legame diretto tra due esperienze di vita, che coinvolge non solo le conoscenze. Ogni contatto empatico arricchisce il sé, lo apre a nuove angolature dell'essere e del sentire.
- Neuroni specchio. Attraverso specifiche reti neurali, azioni, espressioni del volto, gesti, sensazioni, emozioni... attivano in noi una simulazione incarnata di quanto si è percepito (il come se). Essi stimolano le stesse mappe corporee e sensoriali, che si attiverrebbero, se fossimo noi stessi a compiere l'azione o a vivere la situazione dell'altro.



Accogliere è toccare con leggerezza la fragilità



Sii **dolce** con me,
Maneggiami con **cura**.
Abbi **cautela** dei cristalli,
Con me e anche con te.
Quello che siamo è **prezioso** più
Dell'opera blindata nei sotterranei
E **affettivo e fragile**. La vita ha bisogno
Di un **corpo** per essere, e tu sii **dolce**
Con ogni corpo. **Tocca leggermente**
Leggermente poggia il tuo piede
E abbi **cura**
Di ogni meccanismo di **volo**
Di ogni **guizzo e volteggio**
E **maturazione e radice**

Mariangela Gualtieri
in R. De Leonibus, *Prendersi cura*, p.51





Van Gogh, Il buon Samaritano, 1890

Accogliere è sospendere ogni giudizio

- **Astenersi** dall'interporre tra sé e le sofferenze dell'altro la distanza fredda del **giudizio**. Nessuna norma o tradizione frena il samaritano dall'aiutare. C'è la **capacità di vedere se stessi in quello sguardo e in quel corpo sofferente**
- **Epochè** è termine ripreso da **Husserl** (**fenomenologia**). E' formato da **epì + échein** = **tenere su, trattenere**. Occorre sospendere il giudizio sulle cose, metterlo fra parentesi, porlo fuori dall'azione.
- Occorre considerare i fenomeni che **vengono alla coscienza per quello che sono**, senza pregiudizi o preconcetti. E bisogna restare **aperti con la mente**, con la freschezza e l'attenzione libera come se fosse la prima volta
- Occorre **assumere le informazioni sufficienti**, per lasciare emergere dallo **sfondo** una situazione chiara, dando ad essa la sua **forma** (**Gestalt**), il suo **significato co-costruito** col paziente





Picasso, Donna seduta, 1902

Accogliere è far sì che si depositi il fardello

- Arrivando per la prima volta nello studio di psicoterapia una persona porta con sé un mondo, una storia, un vissuto, **non immediatamente comunicabili**. Spesso c'è sfiducia e bisogno di rassicurazione. Può esserci anche senso di **fallimento o sfida**.
- **Chiedere aiuto** in momenti di **emergenza emotionale**, può comportare una **posizione passiva**, di scarsa collaborazione.
- Occorre **intuire** quello che **si cela dietro** le poche parole di presentazione, spesso intrecciate a **narrazioni caotiche e drammatiche** nella loro scarsa linearità
- Gli **elementi di sfondo**, i non detti, **vicende chiave del passato stentano ad emergere**. Eppure saranno **cruciali** e necessarie per dar forma ai vissuti. Le immagini iniziali saranno richiamate alla fine del percorso.
- «**Mi aspetto che tu mi accolga e ti prenda cura di me, pongo nelle tue mani ansie e fragilità. Non farmi soffrire.....**»





Picasso, La donna accovacciata, 1902

Accogliere è creare uno spazio per incontrarsi

- Predisporre uno spazio dignitoso (*setting*) capace di **trasmettere un senso di cura e di calore**, luogo sicuro per esplorare liberamente il sé.
- Occorre molta cura nell'avviare la relazione terapeutica, esiste la gravidanza dolorosa e la fragile soggettività delle immagini mentali, dei pensieri e delle emozioni messe in circolo. Rispetto!
- Chi sei tu che arrivi oggi? Cosa attivi nella mia immaginazione? Che emozioni evochi con la tua presenza? E io cosa evoco in te? E' la nostra soggettività che **ci guida** nella percezione dell'altro. E' una continua **ricerca di dati**, che aiuta a **riconfigurare** le situazioni.
- **Prendo coscienza** di tale **ricostruzione**. Ma la verità sta in mezzo tra me terapeuta e il soggetto che ho di fronte. Procedo per descrizioni e non per spiegazioni. Accumulo dati per dare forma a una realtà emergente, **cooperando** con il paziente.



Accogliere è esplorare insieme



Conrad, Cuore di tenebra (illustrazione)



De Chirico, L'enigma dell'oracolo, 1910

- Più che dare un'immediata **spiegazione** ai fenomeni, con l'indicazione delle **cause**, occorre **comprenderli**, attraverso la pratica del **dialogo**. E' la continua **ricerca di significato** nei singoli vissuti (**approccio ermeneutico**) che crea la giusta tensione per lo sviluppo dell'**autonomia** progressiva della persona
- Occorre saper **restare un po' in sospeso** e non cercare spiegazioni frettolose di significati, che possono apparire scontati. Alla fine deve emergere una **figura chiara**, che ci guiderà **fino al prossimo cambiamento**, alla prossima **scoperta**.
- Il terapeuta riorienta il suo agire in senso **fenomenologico**, per **cogliere** - in modo aperto e sorgivo - **ciò che accade al confine di contatto** tra il vissuto del paziente e quello del terapeuta.
- Le domande non mireranno a scoprire o ipotizzare le cause, ma a definire **il come delle varie azioni: cosa sentivi e cosa stavi provando quando...?**, **che significato ha assunto per te quella situazione?**





Hayez, Accusa segreta, 1847



T. Signorini, Sulle colline a Settignano, 1885

Dare voce al non detto e al non dicibile

- ***Come sei arrivato a fare questo passaggio? Come stavi vivendo questa situazione? Come ti senti oggi rispetto a quello che è avvenuto? Cosa stai dicendo a te stesso ora rispetto a quanto accaduto allora? Ecco altre domande che danno forma ai vissuti delineando la continuità dei processi***
- In alcuni casi l'incontro con il terapeuta ***non pone le condizioni perché si inizi facilmente un simile percorso***. Il dialogo si inceppa e lunghe fasi di ***silenzio*** rendono problematica la prosecuzione del lavoro.
- Se rimangono ***celate alcune realtà centrali*** per il vissuto del paziente, i sintomi depressivi e la mancata risposta alle domande, ***immobilizzano il contatto terapeutico***, nella ***chiusura emozionale*** del soggetto, sorta di rifugio protettivo
- Si immobilizza il percorso che ***dà accesso di nuovo alle risorse vitali***, all'adeguata posizione del soggetto nel suo mondo.





La storia di Giulia

- Giulia è una **giovane di vent'anni**, figlia **unica**. **Studia** all'Università con accettabili risultati, parecchio **lontano da casa**.
- La **famiglia** è **apprensiva** e controlla non solo i risultati nello studio ma anche la vita quotidiana della giovane, che **sente il peso** di tale scarsa autonomia. Appare **schacciata dalle responsabilità di una vita non sua**.
- Ha **problemi psicologici**: è taciturna, silenziosa, fatica a sostenere gli sguardi, non ha relazioni sociali, si isola spesso.
- **Fatica anche ad iniziare la terapia**, voluta dalla famiglia. Partecipa alle sedute, ma non pare coinvolta nel percorso riabilitativo. **Raramente lascia emergere ricordi del passato**, opera censure sui suoi vissuti dolorosi.
- A fatica Giulia **ricorda e confessa alcuni atteggiamenti angosciati, mesti, rassegnati, dei genitori**, mal nascosti in certi momenti di vita familiare
- La terapeuta coinvolge finalmente in modo diretto la famiglia e **il non detto emerge**; è l'informazione indispensabile a **chiarire gli scenari di vita**
- Giulia è sopravvissuta a un parto difficile, che ha visto **la morte del fratellino**. La famiglia **affranta e insicura** ha sempre tenuto celato tutto ciò. Ora la rivelazione libera Giulia da un dolore sordo, che finalmente ha un senso. **L'emozione e la condivisione di questa realtà ridona Giulia alla vita.**



Accogliere è ospitare nel cuore

- **Ospitare** è dare dimora alla sofferenza e al disagio altrui, soprattutto all'inizio quando non hanno ancora forma e confini, e premono disordinatamente sul sé.
- **L'apertura del cuore** è incondizionata premessa a ogni sostegno futuro. Tutte le esperienze di vita dolorose e felici verranno recuperate, per **ripristinare le vere competenze di vita**.
- Tutti noi esistiamo solo attraverso **la relazione dialogica**: io terapeuta e tu paziente **rimetteremo in movimento ciò che i traumi hanno bloccato**, irrigidito, rattrappito.
- Quell'**Altro** da me, di cui ho in carico **la diversità e l'originale unicità**, quell'Altro mi interpella con il suo Volto. (**Levinas**).
- Egli dovrà elaborare una **speranza creatrice** *quella speranza che si alimenta dell'incertezza, che estrae la sua forza dal vuoto, dall'avversità, dall'opposizione.... E fa emergere la realtà ancora inedita, la parola non detta: **la speranza rivelatrice (Zambrano)***



Accogliere è modulare silenzio e parola

- *Ascoltare* è **pratica attiva**, data dal **provare sensazioni**, con tutto il proprio essere. Ascoltare non è un fatto puramente passivo
- La **prima** fase è **silenziosa, di tipo quasi contemplativo**. Ascolto e **comprendo**, senza indagare. **Colgo l'unicità** della persona
- La **seconda** fase è la vera e propria **relazione di dialogo**. Ora **intervengo** anche con la **parola** per **sostenere e facilitare**
- E' importante **modulare** silenzio e parola, **il modo e il contenuto** della propria comunicazione, **senza nascondere intenzioni**
- Il silenzio del terapeuta è **vivo**, carico di **segnali di presenza**, grazie al **contatto visivo** e ad altri **segnali non verbali** di ascolto
- Il silenzio può sottolineare **l'espressione di talune emozioni**, ne aiuta la consapevolezza. Può **consentire il ritiro del contatto**





Il silenzio è condizione di equilibrio vivo

- Il **silenzio dell'attesa** è necessario per **ricercare e focalizzare le immagini** nella mente. E' un'attività rappresentativa di **identificazione** attraverso **ricordi** lieti e talora dolorosi
- Il silenzio serve al terapeuta per **mettersi in contatto** con le **immagini** che la persona ha richiamato. Deve formarsi una specie di **realtà virtuale da condividere** e dove muoversi insieme
- Dal silenzio emergono **le domande**, che danno la possibilità di **esplorare**, di **accedere** gradualmente **ai grandi temi**, di focalizzare **particolari, dettagli, emergenti**, **accompagnati da sensazioni** ancora **perduranti**
- Dal silenzio emergono anche le **domande** che aiutano ad **elaborare** i traumi, quelle che **mostrano contraddizioni, ambivalenze** e lasciano **intravedere scorci inesplorati**



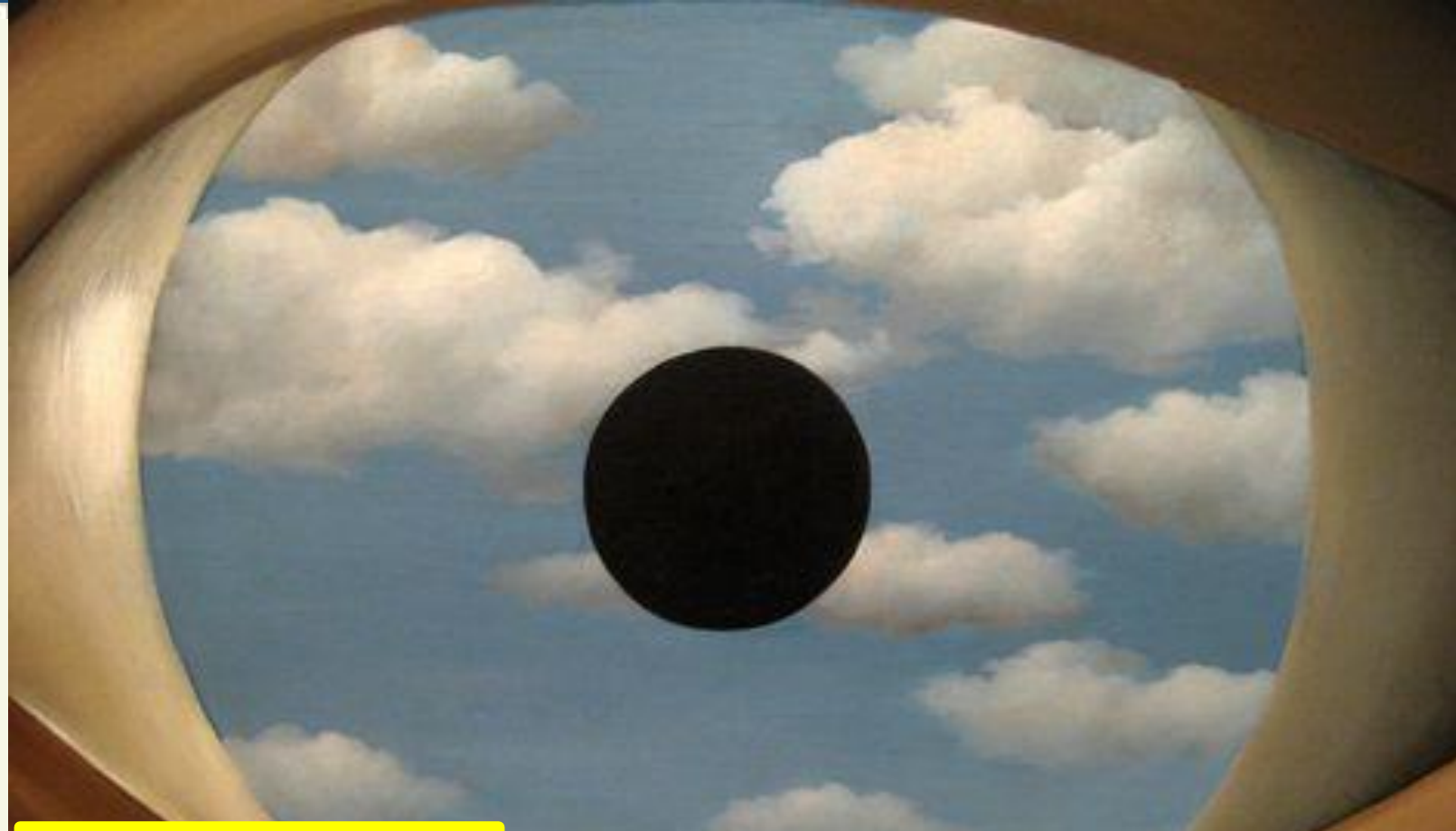
L'arte di saper ascoltare in terapia: modalità e funzioni

- L'ascolto in terapia permette al paziente di **vedere rispecchiate le sue rappresentazioni**, mentre la **parola gli si fa chiara** appena dopo essere stata pronunciata, cioè **appena resa esterna** a se stesso.
- E ciò perché **un interlocutore attento** l'ha **resa riconoscibile, riformulandola e restituendola** senza travisarla, quasi con le stesse parole di chi l'ha pronunciata.
- Saper ascoltare significa **lasciare che l'Altro si esprima**. Solo il **dialogo costruisce**, a poco a poco, un **linguaggio comune**, che ci insegna a **comprenderci** l'un l'altro e che consente un **legame d'intesa e di solidarietà**.
- **L'esperienza dialogica condivisa** non è solo di tipo conoscitivo, ma anche di tipo **emozionale**
- **L'ascolto in terapia** è paragonabile a uno **specchio un poco mobile**, simile alla **superficie dell'acqua**. C'è spazio per le **vibrazioni sulla superficie**, spazio perché **la tua immagine**, che **io rifletto** con la mia voce, riprendendo le tue parole, **sia mobile solo un po'**, per consentirti uno spiraglio, e , **fedele** quel tanto che **ti permette di riconoscerti** e sentirti accettato come sei senza aggiunte o sottrazioni. Nelle parole che restituiscono l'ascolto, **ci sono anch'io, psicoterapeuta**, con la mia **sensibilità**, la mia **responsabilità** nel prendermi cura di te.

Marianella Sclavi

**Arte di ascoltare e mondi
possibili**

Come si esce dalle cornici di cui siamo parte



Bruno Mondadori



**L'arte di ascoltare
e mondi possibili
(M. Sclavi)**



Le 7 regole dell'arte di ascoltare

Marianella Sclavi: "Avventure Urbane"

1. **Non avere fretta** di arrivare a delle **conclusioni**.
2. Quel che **vedi** dipende **dal tuo punto di vista**. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi **cambiare punto di vista**.
3. **Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo**, devi assumere che ha ragione e **chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva**.
4. Le **emozioni** sono **strumenti conoscitivi fondamentali** se sai comprendere il loro linguaggio. Non **ti informano** su cosa vedi ma **su cosa guardi**.



5. Un buon ascoltatore è un **esploratore di mondi possibili**. I **segnali** più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso **trascurabili e fastidiosi, marginali ed irritanti**, perché **incongruenti** con le proprie certezze.
6. Un buon ascoltatore **accoglie volentieri i paradossi del pensiero** e della comunicazione interpersonale. **Affronta i dissensi** come occasione per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la **gestione creativa dei conflitti**.
7. Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una **metodologia umoristica**. Ma quando hai imparato ad ascoltare l'umorismo viene da sé.





**Soggettività, interiorità, silenzio
e scrittura (D.Demetrio)**



Duccio Demetrio

Raccontarsi

L'autobiografia
come
cura di sé

Raffaello Cortina Editore

Duccio Demetrio è stato professore di Filosofia dell'educazione e di Teorie della narrazione all'Università Bicocca di Milano, dirige la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari e l'Accademia del silenzio, delle quali è anche cofondatore.

È autore di oltre 50 titoli dedicati alla formazione e alla condizione adulta, alla **filosofia del corso della vita**, della **scrittura** e della **narrazione**. Tra le sue opere più note: *Raccontarsi* (1996); *La vita schiva* (2007); *L'interiorità maschile* (2010).

Ha inoltre dedicato alla riflessione sugli **scenari naturali**, vissuti come **esperienze interiori e autobiografiche**: *Filosofia del camminare* (2005); *I sensi del silenzio* (2012); *La religiosità della terra* (2013); *Silenzio* (2014); *Green autobiography* (2015), *Foliage. Vagabondare in autunno* (2018).

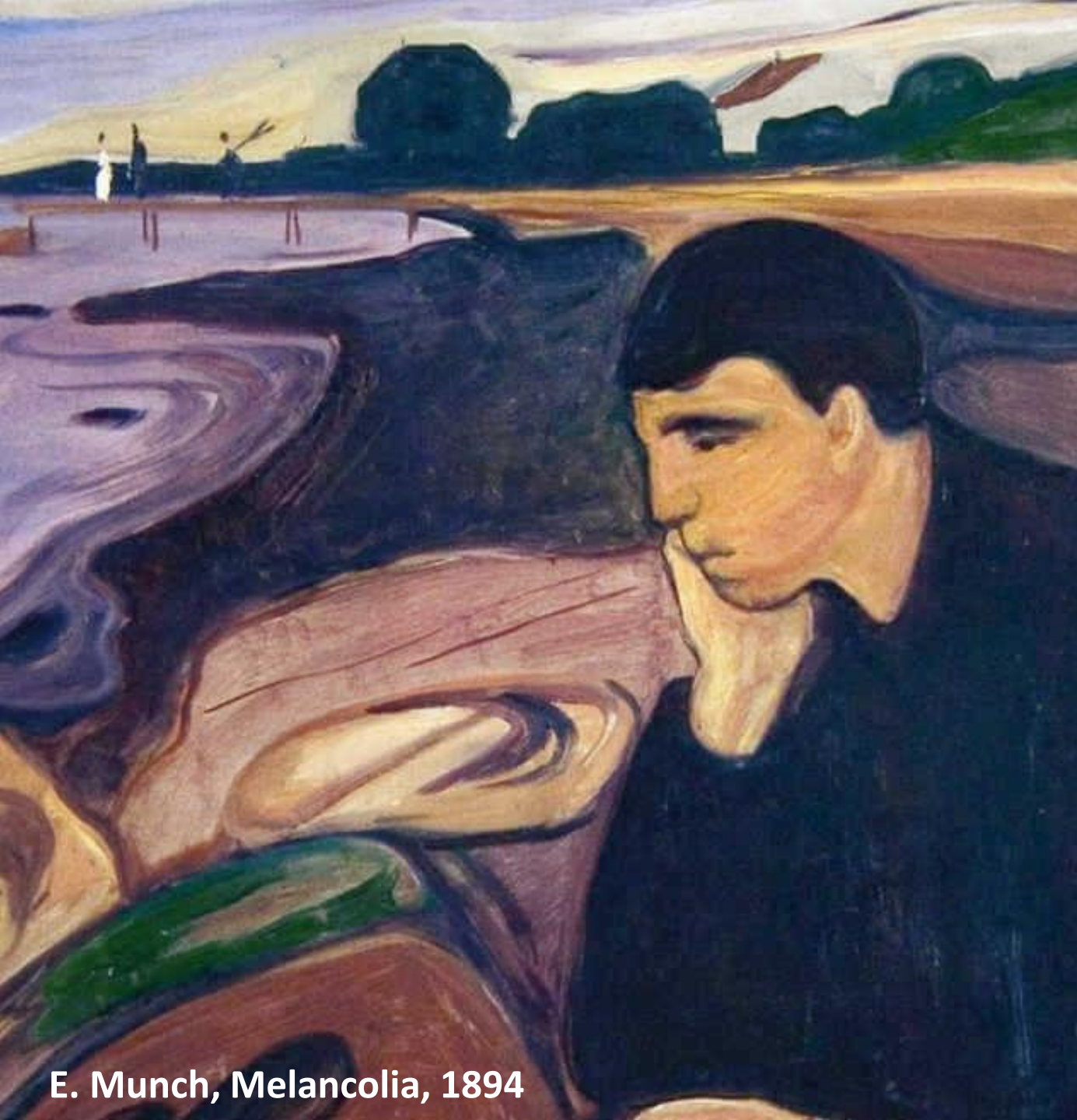
Le sue ricerche promuovono la scrittura di se stessi, sia per lo sviluppo del pensiero interiore e autoanalitico, sia come pratica filosofica.



L'inquietudine come istintiva ricerca di senso

Senza un volto, dalla soglia sicura della sua casa borghese **scruta la strada** semideserta, e sta certo **inserendo** in quello scenario **pensieri, ricordi, eventi, attese della sua vita presente e passata.** E' **pensoso** – così lo immaginiamo – in un **silenzio**, magari non profondo, ma utile a produrre un **monologo interiore**, una narrazione fatta di riflessioni più che di eventi. L'inquietudine si mostra come **abitudine a sostare sul sé.....**





E. Munch, Melancholia, 1894

Un'inquietudine che si trasforma in depressione vagamente ossessiva

Munch incarna una pensosità più drammatica, che si oggettiva nelle sagome deformate del paesaggio. Si intuisce da questa atmosfera silenziosa una narrazione mentale, un rievocare doloroso, che diventa stato d'animo depressivo; esso inchioda a un presente statico e incombente





A. Durer, Melancholia I, 1514

- Il termine **inquietudine** non è riconducibile a **sintomo o presagio** di altre manifestazioni **negative**, che **turbano l'armonia** pubblica o familiare. L'inquietudine **non** ci avvicina a ciò che è **malattia**.
- Oggi, nel **senso comune**, il termine inquietudine possiamo sostituirlo con **ansia, attese frustrate, desideri delusi**. Essa è invece continua **oscillazione tra significato della vita, percezione della morte**, consapevolezza della perdita e dello scorrere inesorabile del tempo
- E' la **filosofia** che chiarisce la sua vera essenza: essa è **costante tensione al pensare e all'agire etico**. E' l'esperienza di **autoanalisi** che la filosofia conduce su di sé, è **ricerca del senso e dell'essenza** della vita
- E' tentativo di **decifrare la verità umana**, nella sua fragilità e debolezza. E' **pensiero della vita e del suo limite**, in riferimento alla **morte, alla perdita, all'assenza**.
- Un **pensiero che sfugge all'inquietudine**, che non si confronta con il male, con il negativo, non solo evita la conoscenza ma **annulla anche i sentieri dell'etica**.



Scrittura e rielaborazione soggettiva dei vissuti



- Il soggetto è dunque capace di introspezione e autoanalisi. La sua naturale inquietudine non è altro che una continua ricerca di senso, che dal silenzio trae nutrimento
- Le risposte ai bisogni del soggetto non vengono dalla conversazione con un amico o dal *counseling professionale*, ma indirettamente dall'offrire se stessi alla narrazione.
- La scrittura è importante come pratica autoanalitica ed è una forma di cura, per richiamare alla memoria, riordinare, rielaborare i nostri vissuti passati e presenti.
- La narrazione autobiografica, il monologo interiore, la poesia, il diario contribuiscono al recupero della nostra memoria identitaria. La parola scritta esprime libertà.
- La ricerca del silenzio, come cornice necessaria per dar voce all'interiorità, è stile di vita, che avvicina al mondo della natura ↑

Scrivere di sé, un'utile pratica e una forma di cura



- Scrivere di sé è **recupero di tracce esistenziali, relazionali, cognitive e affettive** della nostra esperienza di vita. Tali tracce spesso si riducono a **opachi e superficiali frammenti**, sorta di **oblio involontario** nella caotica vita quotidiana
- *La scrittura di sé assume varie forme (autobiografia, diario, raccolta di pensieri, epistolario, elaborazione narrativa...) ma sempre è un **riservare tempo per se stessi**, riflettendo su quello che siamo stati e su quello che vorremmo essere.*
- *La narrazione è **riappropriazione del rapporto tra il nostro passato, il presente vissuto e il futuro atteso o intravisto.***
- *La scrittura **non è un farmaco per liberarsi del proprio passato, ma navigazione per riconciliarsi con le proprie memorie**, vincendo nostalgie e sensi di colpa, per una più sincera comprensione di sé.*
- ***Raccontare ciò che ci è accaduto**, metterlo sul foglio bianco, significa **trasmetterlo all'esterno**: è un atto liberatorio, purificatore. Comprendiamo **strutture del nostro io** che credevamo **senza forma, equilibrio, coerenza.***



Solitudine e silenzio: la forza dell'interiorità



- *Il silenzio abita la scrittura, la favorisce, ne ha bisogno. E' un'alleanza antica, intramontabile. Raccontiamo meglio il mondo, le cose, noi stessi **grazie a parole che, svincolatesi dal silenzio, sanno ritornarvi.***
- *Non certo nel fragore della vita quotidiana coltiviamo e difendiamo stati d'animo ignoti, preziosi, che soltanto dal silenzio possono emergere, celati a chi non ami la **quiete introspettiva.***
- *Un taccuino che, nello stesso tempo, ci invita a **cercare luoghi, atmosfere e scenari fermi**, per scrivere di noi, della **natura**, degli altri. Nel silenzio si alimenta la riscoperta del piacere del testo.*
- *Scrivere è fare silenzio in noi stessi, ritrovando il luogo della nostra intimità.*





**La poesia come parola dell'essere
(G. Ungaretti, A. Rimbaud)**





I modi in cui **il linguaggio parla** sono molteplici: il **pensiero** è uno di questi, ma accanto ad esso c'è, secondo Heidegger, la **parola poetica**. Abitualmente **pensare e poetare** sono radicalmente distinti; in realtà secondo Heidegger, essi sono **strettamente congiunti**, anche se rimangono diversi per la maniera di dire propria di ciascuno. Il pensatore, infatti, "**dice l'essere**", cioè porta ad espressione il non detto tramite quel che risiede nel pensiero della metafisica, **mentre il poeta "nomina il sacro"**, vale a dire che **inventa un nuovo linguaggio** e in tal modo **inaugura una nuova apertura dell'essere, preparando l'avvento degli dei**, che nell'epoca attuale, "hanno abbandonato la terra". **Pensare e poetare**, però, sono imparentati fra loro, in quanto entrambi **prendono congedo da quel che è abituale**, per volgersi a ciò che è rimasto non detto e che è meritevole di essere detto nel futuro. Con i poeti **ci si pone in cammino**, cercando di far riaffiorare quel che è rimasto non pensato. Per questa via si può fare **esperienza della verità come cammino che pure non giunge a compimento**, cosicché Heidegger può presentarsi come un "**viandante diretto nelle vicinanze dell'essere**". Un pensatore, che è in cammino e non è giunto nè può giungere alla meta, non ha dunque dottrine da comunicare e trasmettere, ma può soltanto indicare, a sua volta, itinerari possibili e così preparare l'avvento di una nuova epoca.





Giuseppe Ungaretti, Porto sepolto, 1916

*Vi arriva il poeta
e poi torna alla luce con i suoi canti
e li disperde*

*Di questa poesia
mi resta
quel nulla
d'inesauribile segreto*

Il «porto sepolto», in questo senso, rappresenta l'essenza della poesia, il suo mistero nascosto, la fonte del miracolo e il mito da cui trae origine. Il primo verso allude a una sorta di *«immersione rituale e purificatrice nelle acque primigenie*, di tipo iniziatico, cui segue la *risalita alla superficie, quasi un gesto di resurrezione e di gioiosa rinascita*, in cui la poesia, strappata alla profondità del mare, viene sparsa nell'atmosfera luminosa della terra, conservando l'enigmatica ricchezza della parola.

**Mentre discendevo i Fiumi impassibili,
Non mi sentii più guidato dai bardotti:**

Pellirossa urlanti li avevano bersagliati
Inchiodandoli nudi ai pali variopinti.

Ero indifferente a tutto l'equipaggio,
Portavo grano fiammingo o cotone inglese.
Quando coi miei bardotti finirono i clamori,
Mi lasciarono libero di discendere i Fiumi.

Nello sciabordio furioso delle maree,
Io l'inverno scorso, più sordo del cervello d'un bambino,
Correvo! E le Penisole andate
Non subirono mai sconquassi più trionfanti.

La tempesta ha benedetto i miei marittimi risvegli.
Più leggero di un sughero ho danzato sui flutti
Che si dicono eterni avvolgitori di vittime,
Dieci notti, senza rimpiangere l'occhio insulso dei fari!

Più dolce che per il bimbo la polpa di mele acerbe
L'acqua verde filtrò nel mio scafo d'abete
E dalle macchie di vini azzurri e di vomito
Mi lavò disperdendo l'ancora e il timone.

**Artur Rimbaud, Il battello ebbro,
1871**

E da allora mi sono immerso nel Poema del Mare,
Intriso d'astri, e lattescente,
Divorando gli azzurri verdi; dove, relitto pallido
E rapito, un pensoso annegato a volte discende;

.....

