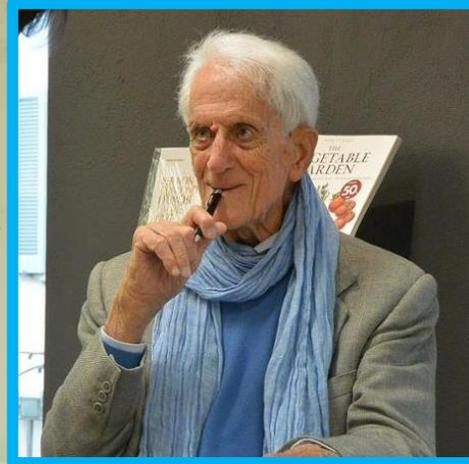
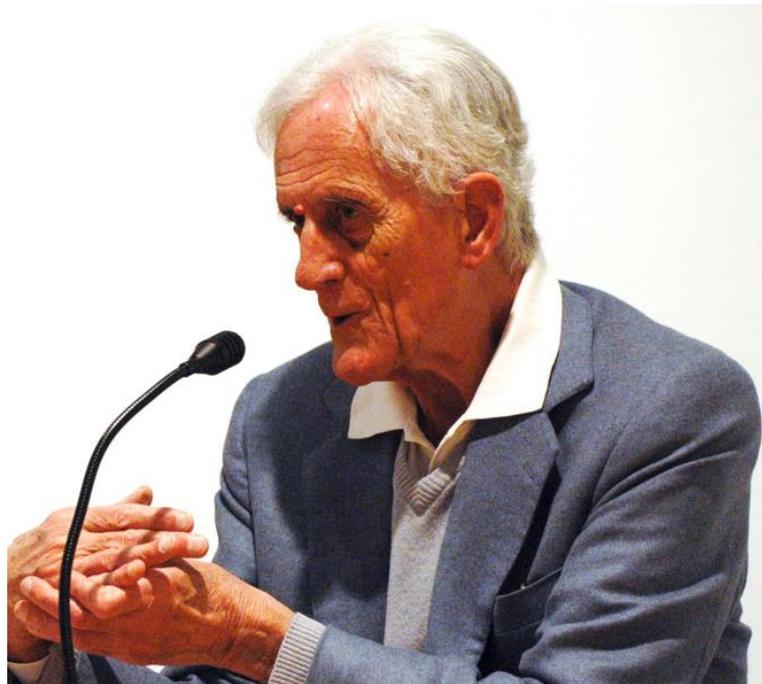


Eugenio Borgna



**Ascoltare, condividere, empatizzare, far silenzio
parlarsi, riflettere, interpretare, trascendere,
spiritualizzare, amare, osservare, piegarsi,
inoltrarsi nei segni e nelle metafore.
Fragilità, ansia, attesa, speranza.
Follia – poesia**



Parlarsi

La comunicazione perduta

*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**.*

TEMATICHE DELL'OPERA DI EUGENIO BORGNA

Tempo vissuto
Memoria

Spazi di vita
Contesti

FRAGILITA' / EMOZIONI

Soggettività – interiorizzazione
Elaborazione secondaria

COMUNICARE / ESPRIMERE

ACCOGLIERE / CURARE

SILENZIO / PAROLA / ASCOLTO

Il ruolo del linguaggio

NORMALITA' / PATOLOGIA

Depressione

Una definizione

Fenomenologie

Psichiatria fenomenologica -
Psicopatologia.....

Metafore

Linguaggio poetico

Manifestazioni patologiche

Solitudine vs isolamento.
autismo, schizofrenia, psicosi,
nevrosi, depressione

Delirio

Allucinazioni

Fobie, rappresentazioni
ossessive

Linguaggi della follia

Psicologia e psichiatria fenomenologica; una novità

- *I conflitti del conoscere. Struttura del sapere ed esperienza della follia, 1988* - I presupposti di pensiero (filosofici e psicologici) della nostra impostazione **ermeneutica** (interpretativa) fanno riferimento alla matrice **fenomenologica e di analisi esistenziale** (*Jaspers, Husserl, Heidegger* e in psicologia *Binswanger, Minkonsky e Galimberti*).
- La **psicologia fenomenologica** è una scienza **umanistica**, attenta alle **manifestazioni visibili del singolo soggetto**, il quale si muove con **azioni intenzionali** (fisiche e mentali, linguistiche, gestuali, legate al suo immaginario...) per dotarle di **significato in rapporto al suo vissuto**.

- Mentre la **tradizionale psicologia naturalista**, la **psicanalisi** e la **psicofisiologia** lavoravano sui **sintomi** e sulla rimozione delle cause (presupposte) del disagio psichico,
- lo **psicologo di stampo fenomenologico** osserva attentamente le **manifestazioni reali del paziente** nei suoi rapporti con la realtà e ne interpreta il senso, indagando la loro **stuttura profonda**, cercando di **condividere e di penetrare quel particolare codice comunicativo**, apparentemente lontano dalle risposte abitualmente da noi attese come caratteristica della presunta *normalità*.

- La conoscenza di tipo fenomenologico indaga le **strutture profonde** dei fenomeni umani, quali si mostrano **all'esperienza**, e sospende temporaneamente i giudizi che può offrire il senso comune (*epoché*).
- Il soggetto si esprime sempre **in coerenza con le strutture profonde dei suoi vissuti**, che, di volta in volta, danno vita a **scenari comunicativi dotati di senso, che vanno attentamente indagati**.

- Ogni colloquio sia di carattere **terapeutico**, che di tipo **conversazionale** richiede **risonanza emozionale**, un certo **interiore rispecchiamento**, anche uno **sforzo**, talora **faticoso**, di tipo conoscitivo e comunicativo.
- Alla base c'è un **comune destino umano**, che impone un **ascolto attivo, empatico**, in cui l'uso della parola e dei silenzi indica una chiara **responsabilità** nell'interazione emotiva. Tale **partecipazione** profonda viene **intuita** e **percepita come sostegno** a chi ha bisogno d'aiuto.



- Anche chi ha **disturbi della personalità più o meno gravi** (patologie che dalle nevrosi giungono fino alla **folia**) esprime, attraverso le sue azioni intenzionali, un **progetto di adeguamento alla realtà**, che appare spesso lontano dall'idea di normalità, ma che risponde ad una sua logica **interna**. Il soggetto (l'uomo nella sua identità di persona) non va studiato come una *elemento* della natura, in base a delle leggi di causa ed effetto, pensando a disfunzioni che possono essere curate, intervenendo su precise (presupposte a priori) cause del disagio (sintomi).



- **Il soggetto deve essere compreso ed interpretato nelle sue manifestazioni dinamiche, indagando la sua complessità,** piuttosto che spiegato come si farebbe con un fenomeno della natura, inteso nella sua staticità.

Parlarsi

La comunicazione perduta

*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**.*

Le parole primigenie e il linguaggio poetico (Karl Rhaner)

Le **parole primigenie** che l'uomo esprime vivono una muta **tensione alla trascendenza** e sono piene di **nostalgia**, esprimono qualcosa di simbolico, sono **dense**, (...) sono porte che si aprono sull'infinito e si spalancano sull'immensità. Sono **atti di fede nello spirito** e nell'eternità, **atti di speranza** verso una realizzazione, che, da sole, non possono conseguire, **atti d'amore** verso i beni sconosciuti. **L'arte** che merita veramente questo nome **supera sempre i suoi limiti**. L'arte vera non è mai autoreferenziale, non è mai arte per l'arte. Non può mai ridursi a pura estetica; in tal caso decadrebbe sul piano di una qualsiasi meschinità, in grado di stupire, **cercando di ottundere l'angoscia dell'esistenza**. Quel più che le appartiene e del quale vive, essa non se lo può dare da sé. **Essa si affaccia sull'infinito**, ma non può darci questo infinito, **né può portare o nascondere in sé Colui che è l'infinito**

Con il termine *parole primigenie* (*Urwort*) Rahner, nel saggio *Sacerdote e poeta*, indica **parole non chiaramente definibili, non usurate dall'abitudine quotidiana**, come le parole correnti.

Esse possiedono una **semplicità misteriosa**; sono parole come **fiori, notte, stelle, giorno, radice, fonte, vento, sorriso, rosa, sangue, terra, fanciullo, fumo, parola, bacio, fulmine, respiro, quiete, anima, abbraccio, carezza, sguardo, luce, chiarore, raggio, onda ...**

Possibili tematiche di approfondimento

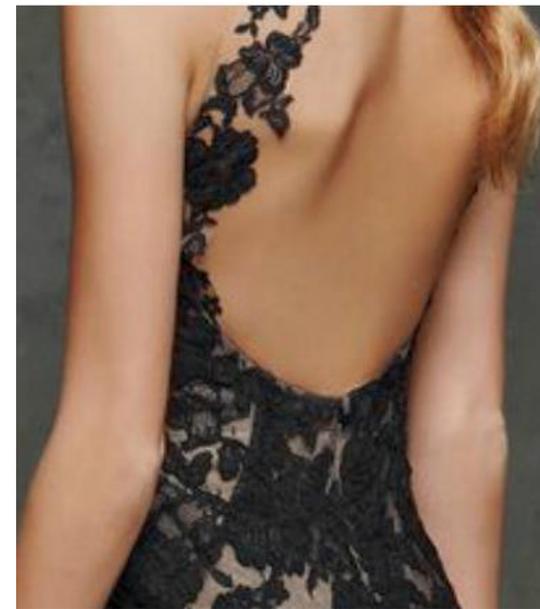
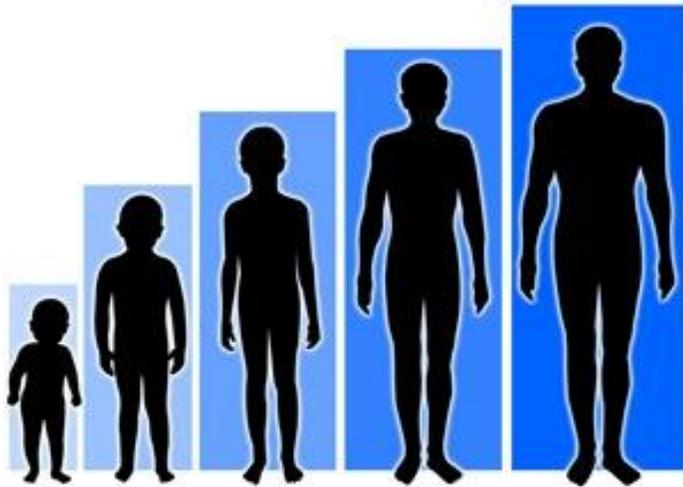
- Il peso dell'ascolto, del **linguaggio** e del **silenzio**. *Noi siamo un colloquio, 1999 – Parlarsi, 2015 – Le parole che ci salvano, 2017*
- La **dignità ferita** e il **rispetto dell'altro** nell'ambito della **cura**. *L'ombra* dell'angoscia nell'attesa del futuro e dell'ignoto - *La dignità ferita, 2013*
- **Malinconia** e creatività artistica – *Elogio della depressione, 2011*
- **Metafore** e **linguaggio poetico**. Molti artisti hanno *vissuti* paragonabili a quelli di soggetti in crisi depressiva – La particolarità dell'**esperienza mistica** - *Di armonia risuona e di follia, 2012*
- Rivalutazione della **fragilità** emozionale e del cosiddetto **disadattamento psicologico** - *La fragilità che è in noi, 2014 - L'indicibile tenerezza. In cammino con Simone Weil, 2016*
- Il valore delle **emozioni** - *L'arcipelago delle emozioni. 2002*
- Mutamento degli orizzonti di vita e crisi di identità. Polarità difficili da mediare e disturbo bi-polare



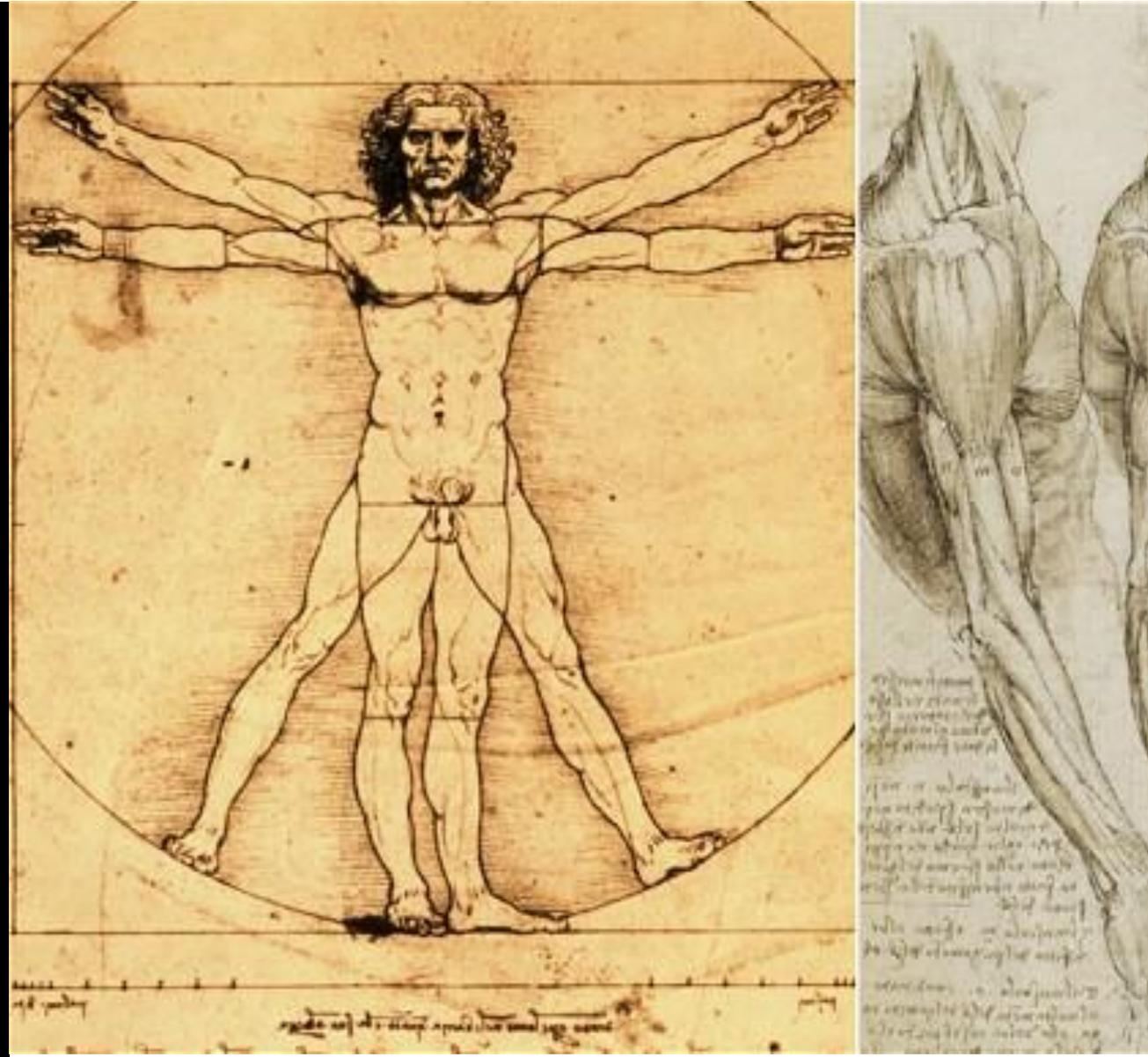
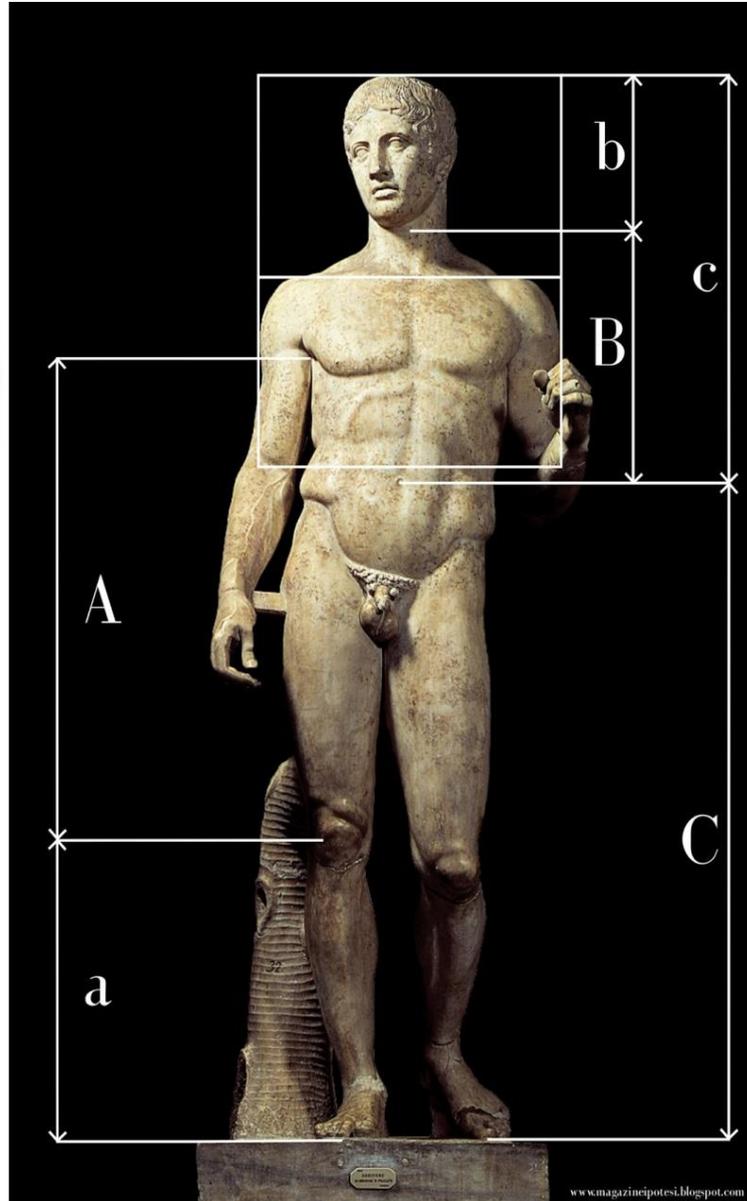
- **Radici del disagio esistenziali e non cliniche**
- Evitare maschere e finzioni. Operare atteggiamenti di condivisione
- Mai la guarigione (risoluzione dei problemi) è definitiva, Concetto di **ombra** che ci insegue.
- Il senso del **tempo**. Tempo vissuto. **Memoria** ed **oblio**. Padroneggiare le dinamiche mentali legate al tempo. Un presente vuoto senza futuro - ***I conflitti del conoscere, 1999 – Il tempo e la vita, 2015***
- Il senso dello **spazio**. Lo spazio vissuto e la mancata distanza - ***I conflitti del conoscere, 1999***
- **Malinconia**: aspetti clinici ed esistenziali – la **noia** - **Degenerazioni**: esperienza psicotica, tristezza, angoscia, depressione, solitudine autistica – ***Melanconia, 1992***
- Elogio della **solitudine** – Il solido nulla della trasparenza di forme - ***La solitudine dell'anima, 2011***
- Il rapporto comunicativo ***Responsabilità e speranza, 2016***
- Valenza gioiosa del ***pianto rigeneratore***
- Anoressia, male di vivere, isolamento volontario. ***Come in uno specchio oscuramente. 2007***



Corpo biologico (*Cörper*) e corpo vivente (*Leib*)



Anche l'arte rappresenta due corporeità distinte; quella ideale e proporzionale



Policleto, Doriforo, 445 a.C.

Leonardo da Vinci, L'uomo vitruviano (XVI secolo)

Il corpo vivente nell'arte ottocentesca



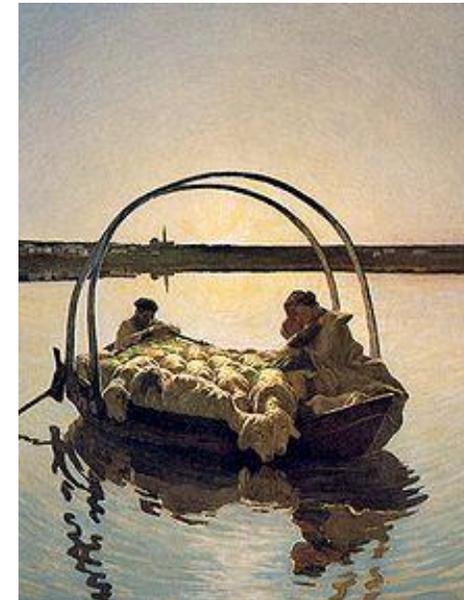
Friedrich e l'interrogazione della natura



Renoir e la convivialità *en plain air*



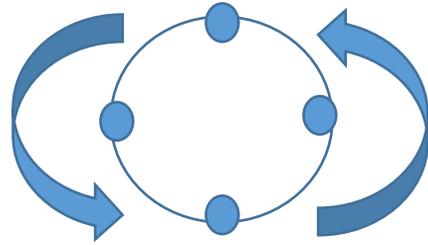
Delacroix e l'incubo della morte in mare



Segantini e l'abbandono all'idillio della purezza naturale

Fenomenologia del tempo nelle varie culture

**Il tempo ciclico
degli antichi**



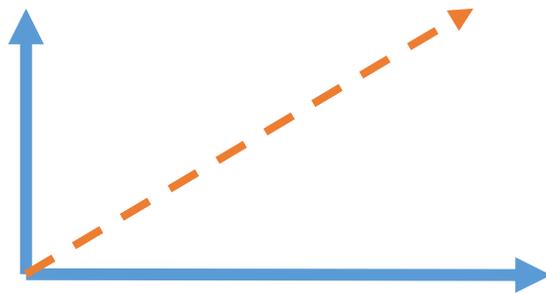
Il tempo per S. Agostino

**Il presente – passato
Memoria, oblio**

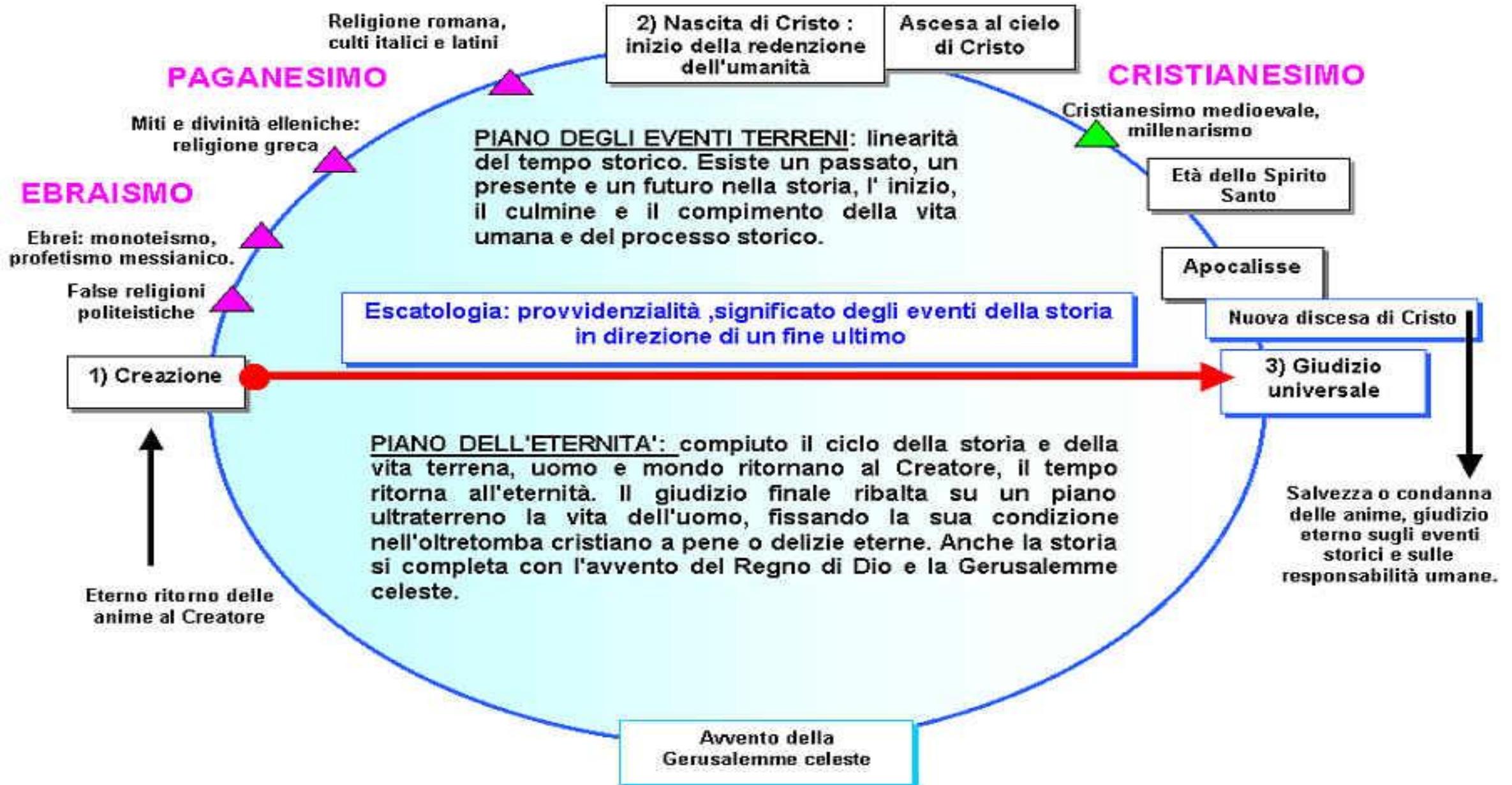
Il presente - presente

**Il presente – futuro
Attesa, progettualità, speranza**

**Il tempo storico
del moderno
progresso**



Il tempo escatologico del cristianesimo



Il tempo cronologico



PROGRAMMA

08.30

**REGISTRAZIONE E
PRESENTAZIONE GIORNATA**

1ª SESSIONE

APERTURA DEI LAVORI
CHAIRMANS
Antinozzi – Visetti

09.00 – 09.10

APERTURA DEI LAVORI

Visetti Fabrizio

09.10 – 09.15

SALUTO DELLA DIREZIONE GENERALE

Direzione Generale

09.15 – 09.20

PRESENTAZIONE AREU LOMBARDIA

Zoli Alberto

09.20 – 09.30

PRESENTAZIONE SISSI

Savary-Borioli Beppe

Calendario 2018

Enero	Febbraio	Marzo	Abril
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Mayo	Junio	Julio	Agosto
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



Il tempo vissuto



Il tempo vissuto espresso nell'arte



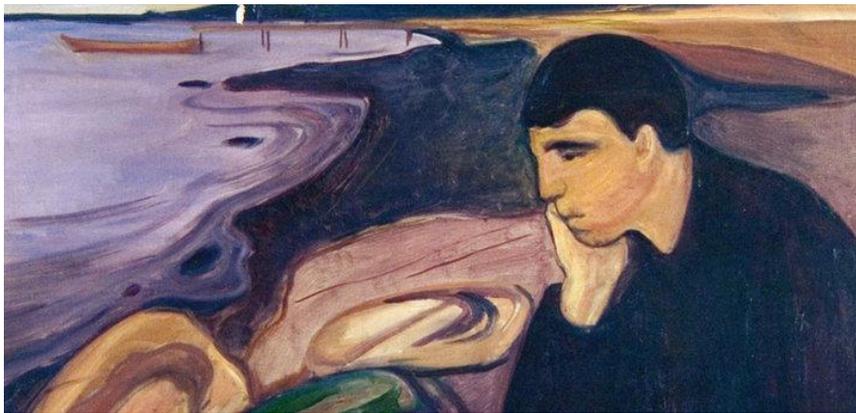
Sospensione - attesa



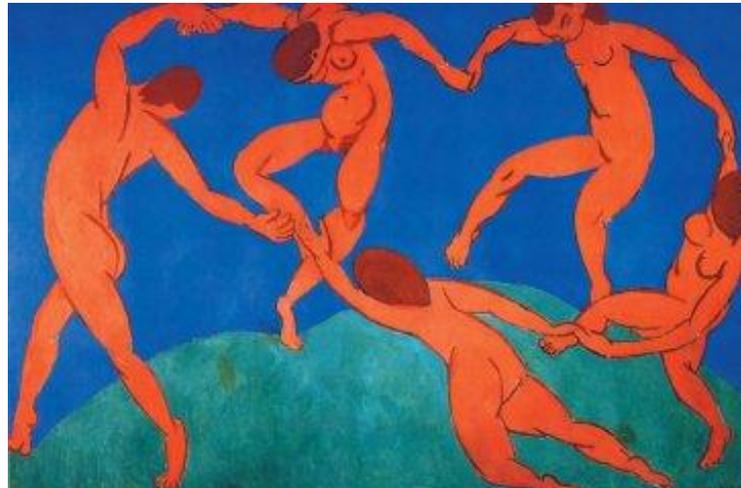
Memoria storica



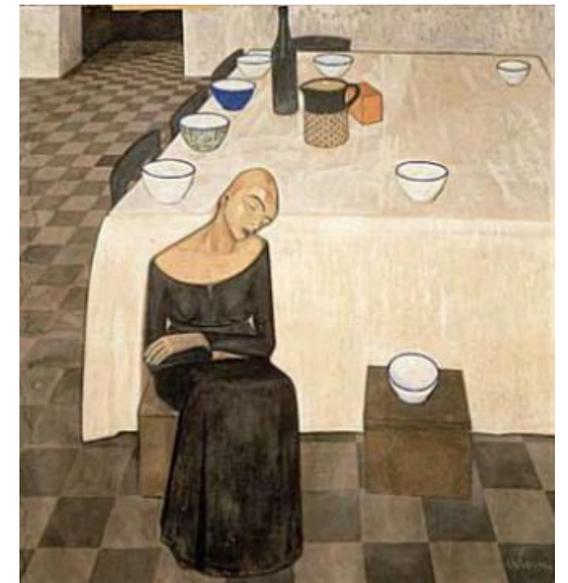
Accelerazione – presenza sensazioni



Memoria - angoscia

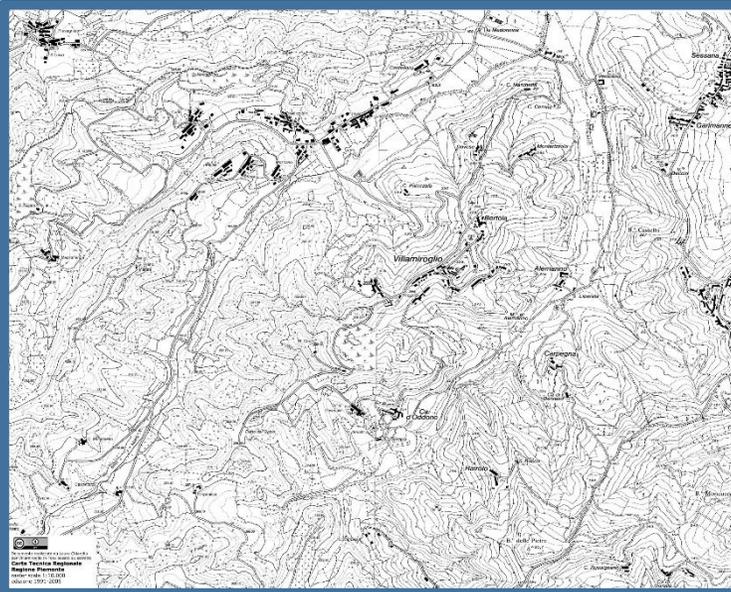


Ritmo – ripetizione ciclica – armonia- insistenza



Memoria – abbandono - attesa

Spazio topografico – geografico e spazio vissuto



1) SPAZIO TOPOGRAFICO-GEOGRAFICO

- Una prima definizione di questi concetti è intuitiva. Lo **spazio topografico-geografico** è quello che **indica** con dati **quantitativi** la collocazione spaziale di un luogo **in relazione ad altri elementi spaziali** (es. distanza tra due città, indicata da una cartina stradale, pendenza di una strada montana, indicata dalle curve di livello, piantina di un locale che indica la sistemazione ottimale dei mobili). Tale spazio è **oggettivo** perché si riferisce in modo preciso alla **reale organizzazione quotidiana della nostra vita**, che si muove in contesti dotati di precise **funzioni** (case, stanze, strade, stazioni, supermercati, spostamenti regolati da distanze e tempi...). Questi **luoghi valgono per la funzione che assolvono** e vengono dunque progettati con elementi **stabili (statici)** che li fanno individuare nello stesso modo da tutte le persone.

2) SPAZIO VISSUTO

- Uno **spazio vissuto** invece è un ambiente, un luogo che frequentiamo abitualmente e che può appartenere anche alla nostra memoria, che si lega a un **clima emozionale** particolare, a **un'atmosfera** talvolta già sperimentata talvolta mutevole, che noi richiamiamo alla mente non in modo statico, pensando solo alla sua funzione materiale, ma in modo **dinamico**, dando valore soggettivo e **qualitativo** ad alcuni elementi che lo compongono (ampiezza / chiusura, colori, oggetti che lo popolano, rapporti umani che si innescano, stili di vita che lo contraddistinguono...) Lo **spazio vissuto** è il **modo di vivere nello spazio**, al di là e al di fuori di ogni collocazione topografica delle cose e degli eventi
- Lo **spazio vissuto** è, con il **tempo**, una **struttura fondamentale dell'esistenza**.

- **L'uomo**, inteso nella sua particolarità di **essere *gettato* sulla Terra**, è in se stesso un soggetto **spaziale**. L'essere umano è **nel mondo** con un suo **senso dello spazio**. Tale spazialità si configura come **dis-allontanamento** (avvicinamento a sé, tensione positiva verso oggetti e ambienti che caratterizzano la nostra esistenza) e come **orientamento direttivo** (la destra e la sinistra, il posizionarsi verso cose e persone ...).

Dis-allontanare significa rendere vicina e più significativa (dal punto di vista emozionale ed affettivo) una realtà anche lontana nello spazio (*Heidegger*)

- Nei **disturbi psicotici** (come la **schizofrenia**) viene meno l'integrazione tra spazi oggettivi e spazi vissuti. **Lo spazio si dilata o si restringe soggettivamente**, assume contorni irreali, disancorati dal mondo reale, i limiti fisici degli spazi (come le pareti) diventano penetrabili, e anche i corpi possono essere invasi dalla presenza di altri corpi (deliri, voci, allucinazioni)

La natura morta. Spazio esterno e interiore e genere pittorico



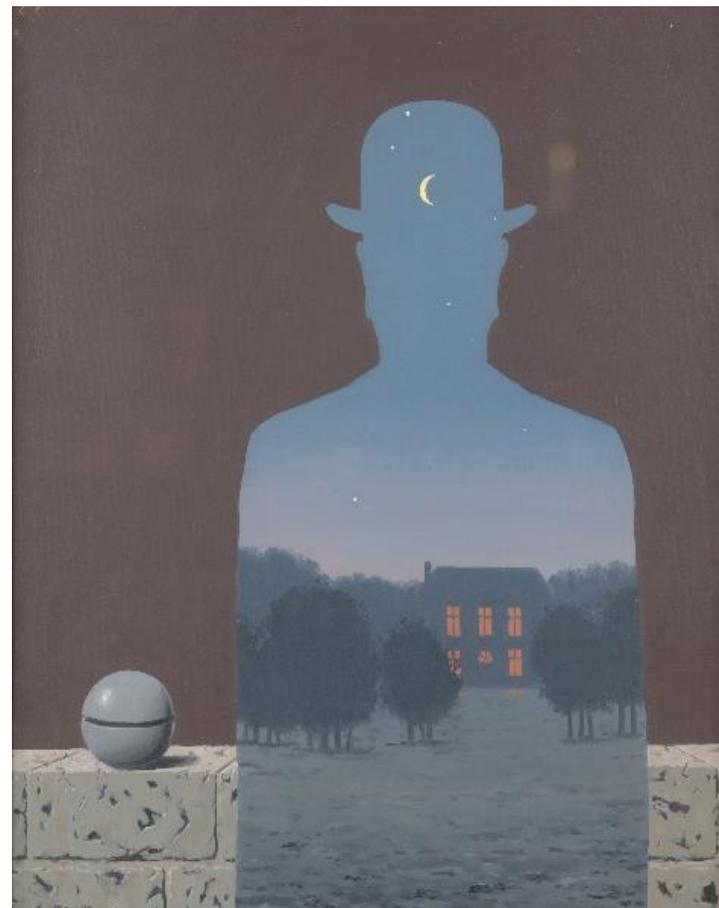
La natura morta è il genere pittorico che nel '600 meglio emblemizza l'impiego delle metafore e l'intelligente funzionamento delle reti metaforiche. L'espressione *natura morta* suggerisce un **ossimoro (Natura = vita / morte)** in quanto contrappone l'idea di vitalità ed inesauribile ricchezza del mondo naturale a quello di perdita di linfa vitale, di recisione e di consumo dei beni della natura madre.

Ambiguità tra opulenza e corrosione. La vita nel suo dilagare verso la morte, tra consumo di cibi e decadenza fisica (scarti, briciole, morsi, rifiuti... bicchieri mezzi svuotati). La natura morta è un genere pittorico di carattere simbolico, che rappresenta gli spazi della tavola e del banchetto vivendoli come immagine - metafora della brevità della vita)

Anche l'arte si nutre di deformazioni della realtà, dando una consistenza estetica alla trasformazione degli spazi vissuti



Chagall – Sospensione eterea leggerezza di un sogno felice sul villaggio natale di Vitebsk



Magritte – La surreale trasparenza degli spazi esterni che nel sogno pervadono il soggetto

Deformazione e trasfigurazione degli spazi urbani

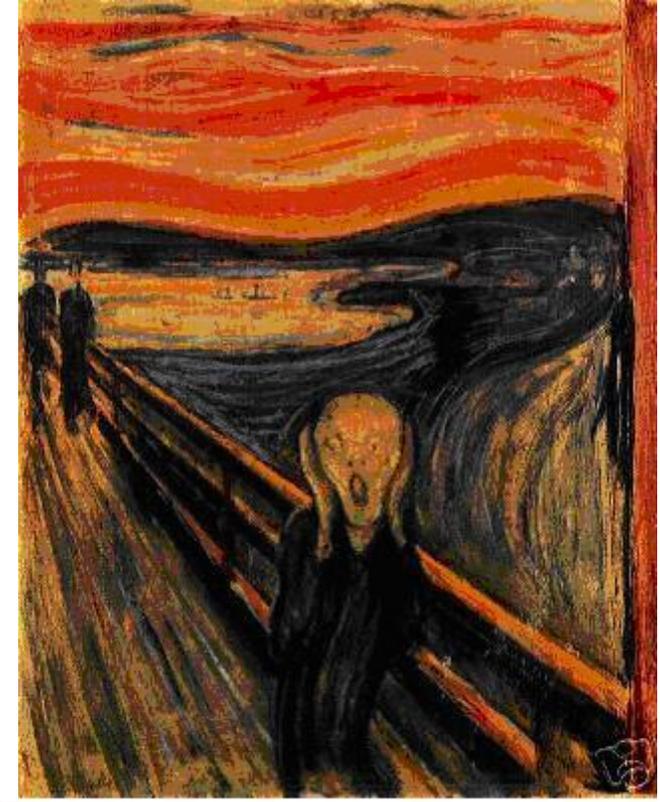


Sironi – L'espressionistica solitudine di un paesaggio Industriale e urbano, solcato dalle prime macchine



De Chirico – Nelle piazze attraversate da ombre innaturali e inquietanti ecco la statua di *Melanconia*. Paesaggio metafisico

La soggettività dello spazio vissuto -Spazi aperti inabitati e spazi urbani affollati ugualmente opprimenti



1) *“La stanza in cui mi trovavo la vedevo ancora ma la cosa mi era del tutto indifferente. Lo spazio mi sembrava estendersi, crescere all’infinito, e nello stesso tempo era uno spazio svuotato; come accadeva la sera quando andavo attraverso i campi. Mi sentivo incomparabilmente solo e abbandonato, incapace di realizzarmi e mi sentivo consegnato ad uno spazio infinitamente ampio che, nonostante la sua disintegrazione, mi stava davanti minaccioso. Era per me come il completarsi immediato del mio vuoto personale e del mio disfacimento psichico”*

Spleen

Quando come un coperchio il cielo pesa grave e basso sull'anima gemente in preda a lunghi affanni, e quando versa su noi, dell'orizzonte tutto il giro abbracciando, una luce nera e triste più delle notti; e quando si è mutata la terra in una cella umida, dove se ne va su pei muri la Speranza sbattendo la sua timida ala, come un pipistrello che la testa picchia su fradici soffitti; e quando imita la pioggia, nel mostrare le sue strisce infinite, le sbarre di una vasta prigione, e quando un popolo silente di infami ragni tende le sue reti in fondo ai cervelli nostri, a un tratto furiosamente scattano campane, lanciando verso il cielo un urlo atroce come spiriti erranti, senza patria, che si mettano a gemere ostinati.

E lunghi funerali lentamente senza tamburi sfilano né musica dentro l'anima: vinta, la Speranza piange, e l'atroce **Angoscia sul mio cranio pianta, despota, il suo vessillo nero.**

Il racconto di uno psicotico e la poesia *Spleen* di Baudelaire



La stanza di Van Gogh ad Arles (1888)



Mi è venuta una nuova idea ed ecco l'abbozzo che ne ho fatto... Questa volta si tratta semplicemente della mia camera da letto, solo che qui il colore deve fare tutto, e accentuando, così semplificato, lo stile degli oggetti, dovrà suggerire il riposo, o il sonno in generale. In una parola, guardare il quadro dovrebbe riposare la mente, o meglio la fantasia.

Le pareti sono viola pallido. Il pavimento è di mattonelle rosse. Il legno del letto e delle sedie ha il tono giallo del burro fresco, le lenzuola e i guanciali sono di un verde limone molto chiaro. La coperta è scarlatta. La finestra verde. La toeletta arancione, la bacinella arancione. Le porte lilla.

Ecco tutto. Non c'è niente nella camera dalle imposte chiuse. Le ampie linee dei mobili devono anch'esse esprimere un riposo inviolabile. Ritratti alle pareti, uno specchio, un asciugamano e qualche vestito.

La cornice, non essendovi bianco nel quadro, sarà bianca. Questo per compensarmi del forzato lavoro. Ci lavorerò attorno ancora tutto il giorno, ma vedi come la concezione è semplice. Le ombre e i riflessi eliminati, tutto è dipinto a tratti liberi e piatti, come le stampe giapponesi..."

(Lettera che Van Gogh scrisse al fratello nel 1889 da Arles)

Una mirabile sintesi spazio – temporale.

Piero della Francesca, La flagellazione (1453)



La prospettiva come conquista culturale

Si ha una prima rappresentazione "distanziata" di forme lontane dall'osservatore con la "**prospettiva intuitiva**" di **Giotto**, che fa della superficie pittorica non più una piatta estensione su cui si dispongono le figure, ma un piano trasparente attraverso cui è possibile guardare uno spazio aperto e infinito. E' tuttavia solo con il '400 che, attraverso **l'ausilio di regole matematiche e geometriche**, si chiarisce definitivamente il concetto di **prospettiva piana**. La considerazione dell'angolo di visuale dell'osservatore, l'esatta definizione del tipo di percezione della realtà, richiedono, per dare verosimiglianza al soggetto, una diversa modalità di rappresentazione delle forme, una più razionale ed ordinata progettazione degli spazi.

Creare una visione prospettica **significa razionalizzare la realtà, per leggerla con strumenti più propri alla sensibilità umana**. Ad esempio si può porre l'**accento sulla variabile spazio temporale**, sintetizzabile nella **coesistenza - alternanza di vicino e lontano**, che può assumere - per estensione simbolica - **la connotazione temporale di coesistenza-alternanza tra presente e passato**.



Lo spazio prospettico può dunque **riaggregare simbolicamente le due dimensioni spazio-temporali**, proponendo la similarità di alcuni eventi storici, che la rappresentazione presenta insieme, grazie al filtro del distanziamento prospettico. Il **passato** diventa **citazione** e nell'opera d'arte tale citazione assume un valore di rigoroso isomorfismo tra passato e presente. Non solo nel **recupero emblematico del valore etico della storia**, ma anche all'interno dell'equilibrio della stessa struttura compositiva.

Nell'opera di Piero della Francesca, variamente interpretata dai critici, emergono due grandi abilità dell'artista: l'uso del colore e della luce e l'impiego della prospettiva come strumento per operare la citazione del passato, posto in relazione al presente. L'episodio raffigurato in primo piano riguarda **Oddantonio**, fratello di **Federico di Montefeltro** (committente dell'opera). **Oddantonio era stato vittima di una congiura popolare** ed i due personaggi raffigurati in primo piano al suo fianco, ritraggono presumibilmente due consiglieri infidi del nobile, poi responsabili della sommossa. I colori più netti ed il rilievo "in primo piano" della scena, richiamano la **corposa attualità del fatto**, la sua incidenza diretta sulla realtà della corte (questo è l'evento ricordato e, a suo modo, celebrato). Sullo sfondo, a tinte più luminose e chiare, **in prospettiva distanziata (nello spazio e nel tempo) c'è la citazione dell' episodio evangelico della flagellazione del Cristo.**

Ancora sul valore del dialogo:

Parlare attentamente, tacere con forza

(Anselm Grün)



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



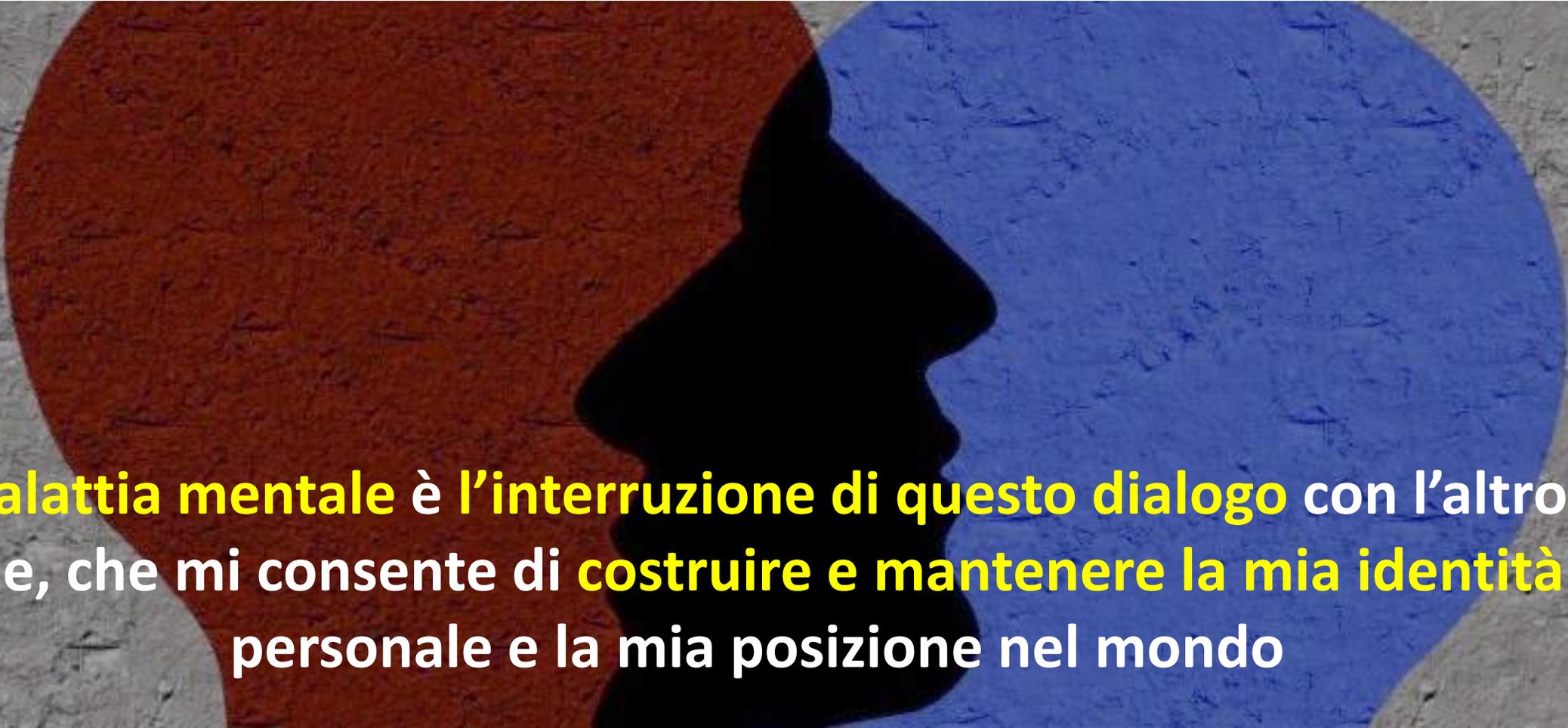
**Il sé,
il volontario**



**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

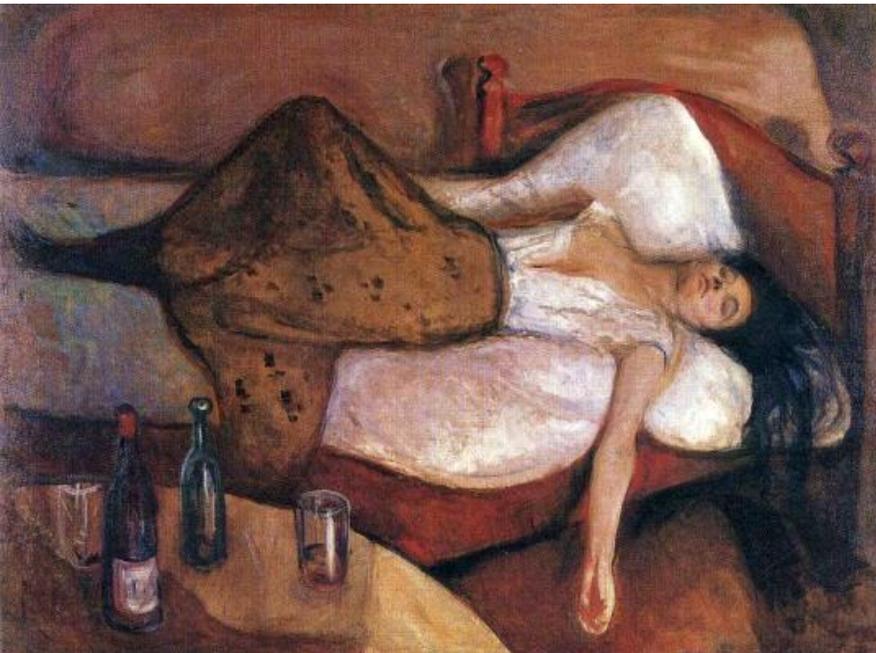


Il riconoscimento di sé e l'alterità

- 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



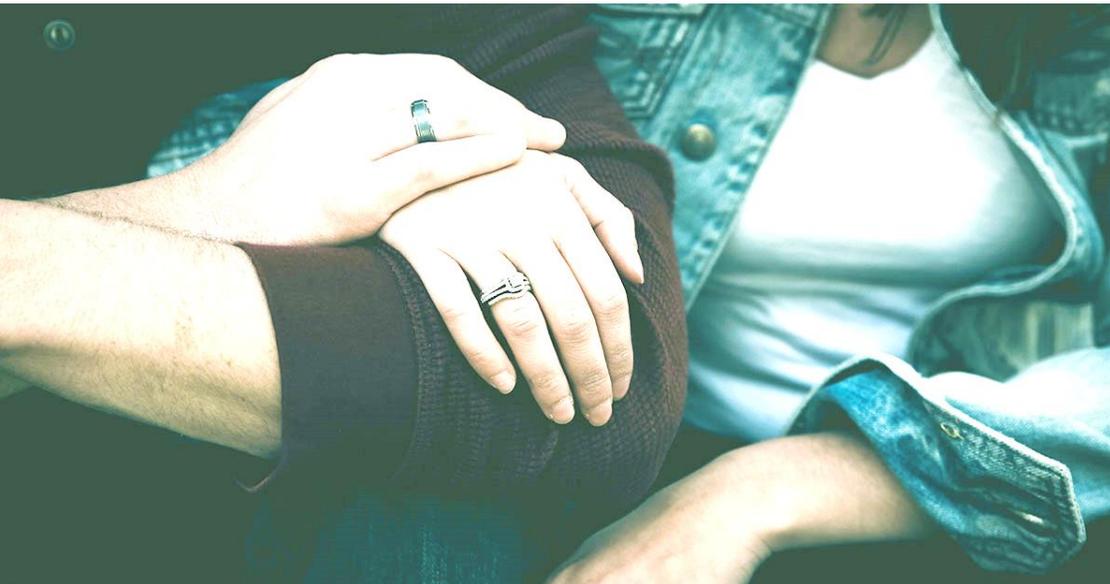
- L'alterità si manifesta come estraniamiento da sé e alienazione continua rispetto al proprio ambiente sociale.
- L'alterità si può manifestare anche come collisione di valori opposti: scontro tra coscienza privata e valori collettivi, tra natura - istinto e cultura sociale.
- Le altre persone possono 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

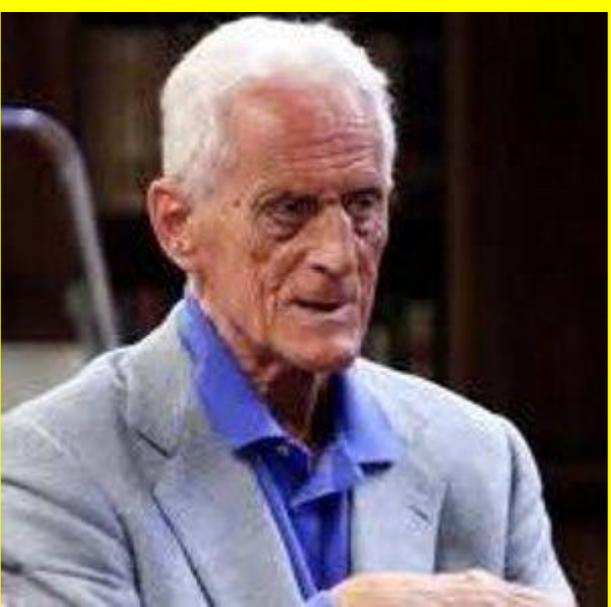
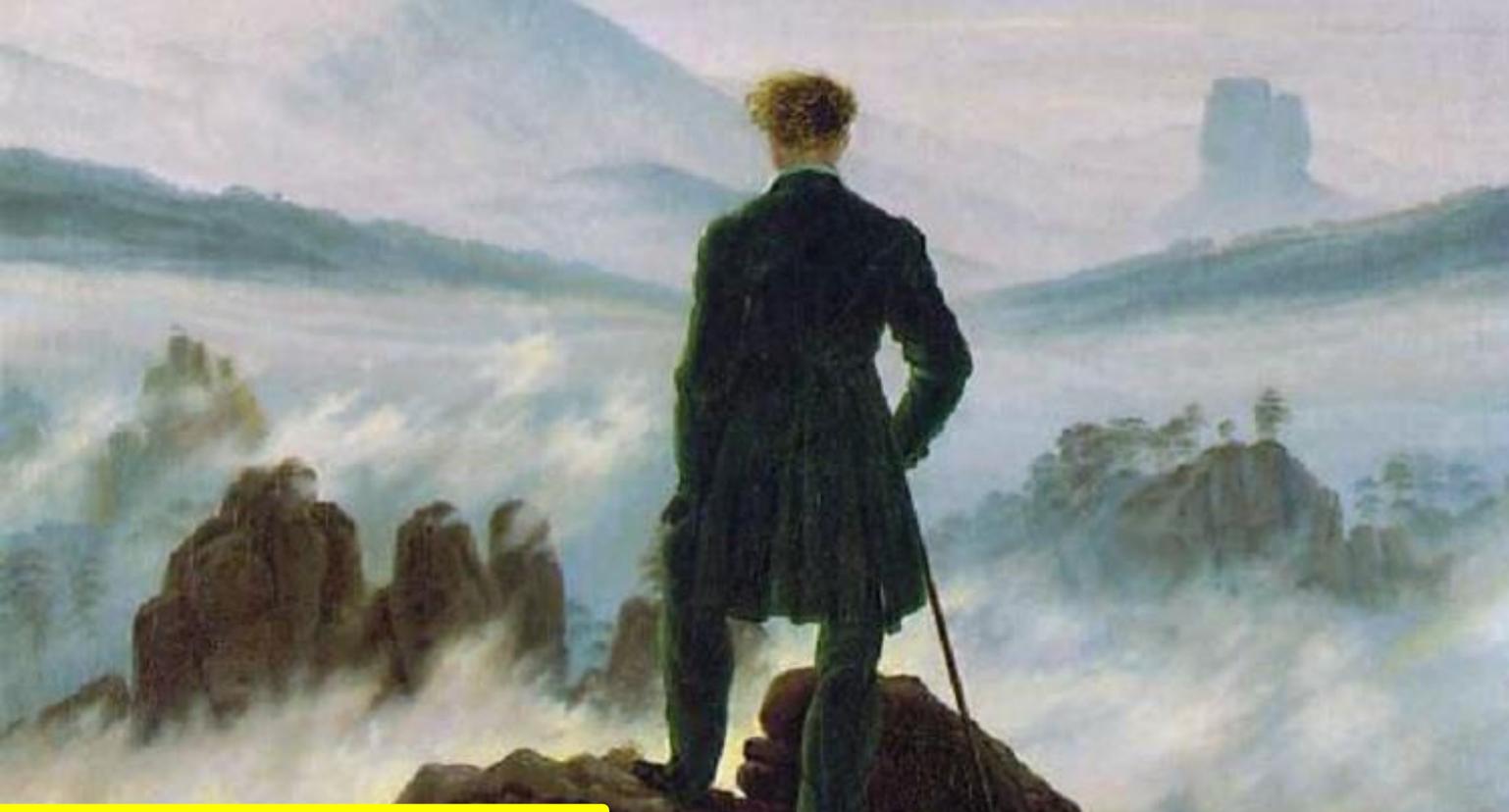
- **Metodo PHD** – **P** = Phenomenology (**Fenomenologico**), **H**= Hermeneutics (**Ermeneutico**), **D**= Psicodynamics (**Dinamico**). Si tratta di un approccio dialogico fondato sulla persona.
- Obiettivo: prendersi cura di una persona sofferente, **aiutare il CHI** di quella persona a **farsi carico 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

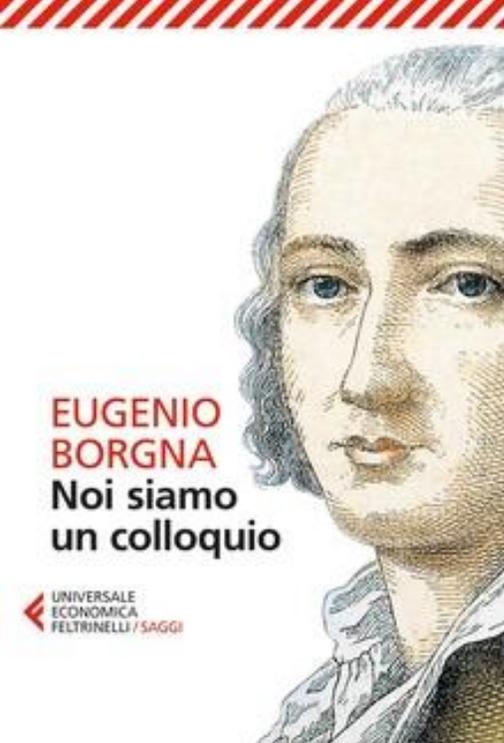
- Ogni incontro clinico si concentra fin dall'inizio sull'**esperienza soggettiva del paziente**.
- Il terapeuta incoraggia il paziente a **riflettere sulle proprie esperienze** e a esprimerle in una **narrazione**. Il paziente identifica il **nucleo di significato** della narrazione o **l'organizzatore 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



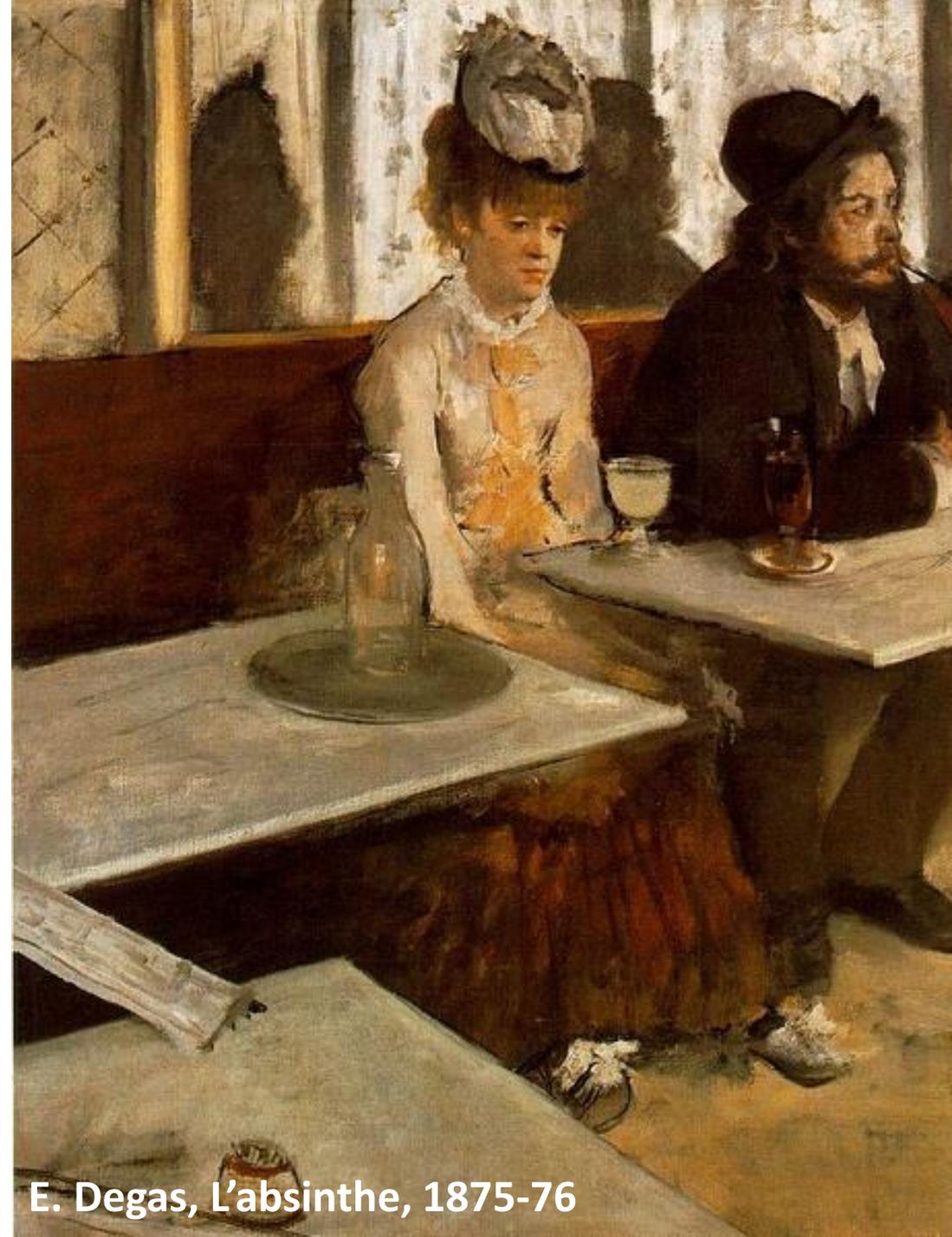
G. Friedrich, Il viandante nel mare di nebbia, 1817

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



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

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.

*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 »*

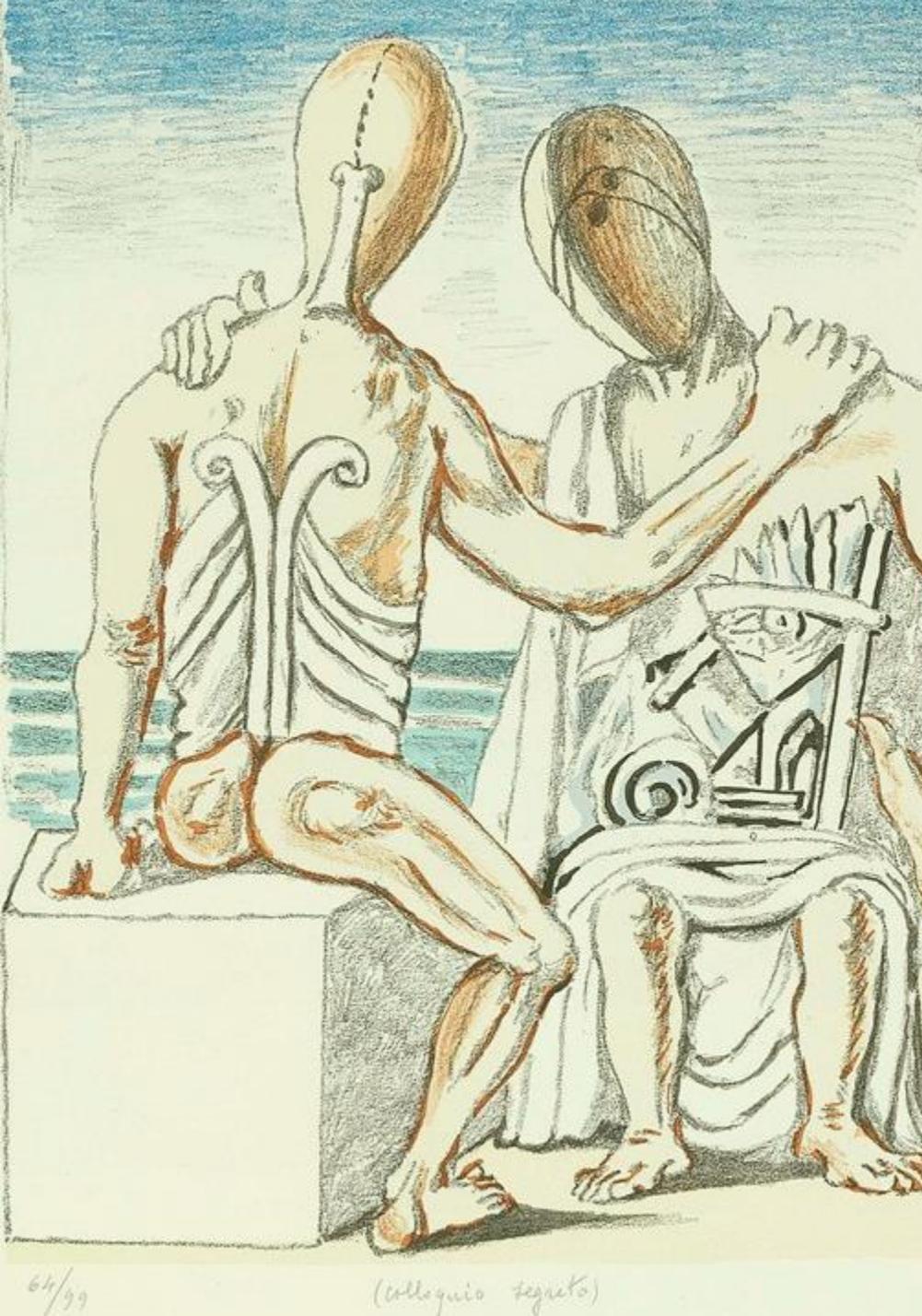




«...Metti le parole giuste nel cuore delle persone»

- 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



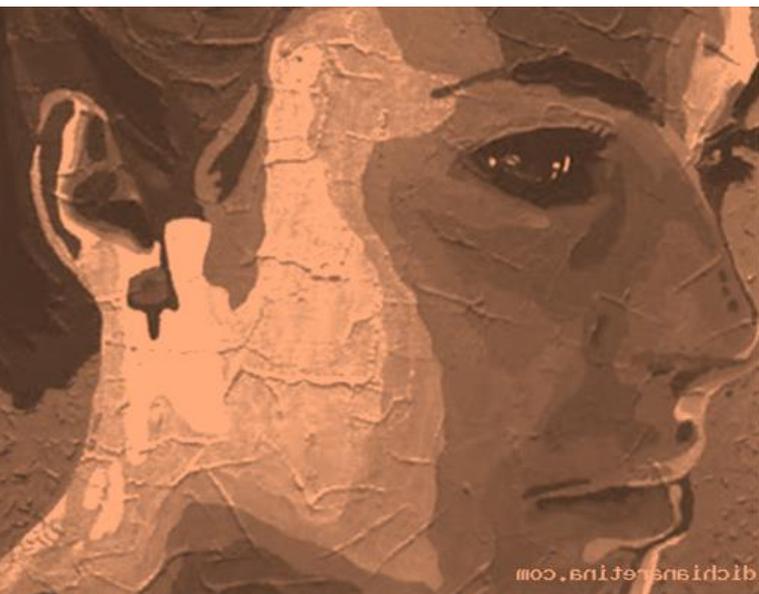


... Ma quegli, volendo giustificarsi, disse a Gesù: «E chi è il mio prossimo?». Gesù riprese: **Un uomo** scendeva da Gerusalemme a Gerico e **incappò nei briganti che lo spogliarono, lo percossero** e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada 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.



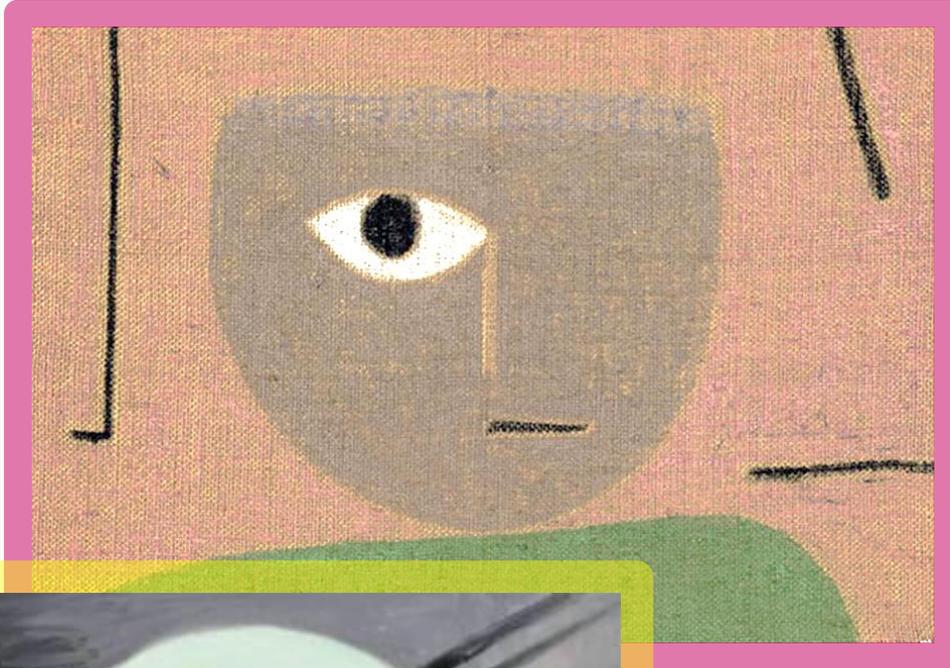
Empatia come relazione incarnata: i neuroni specchio



- 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**



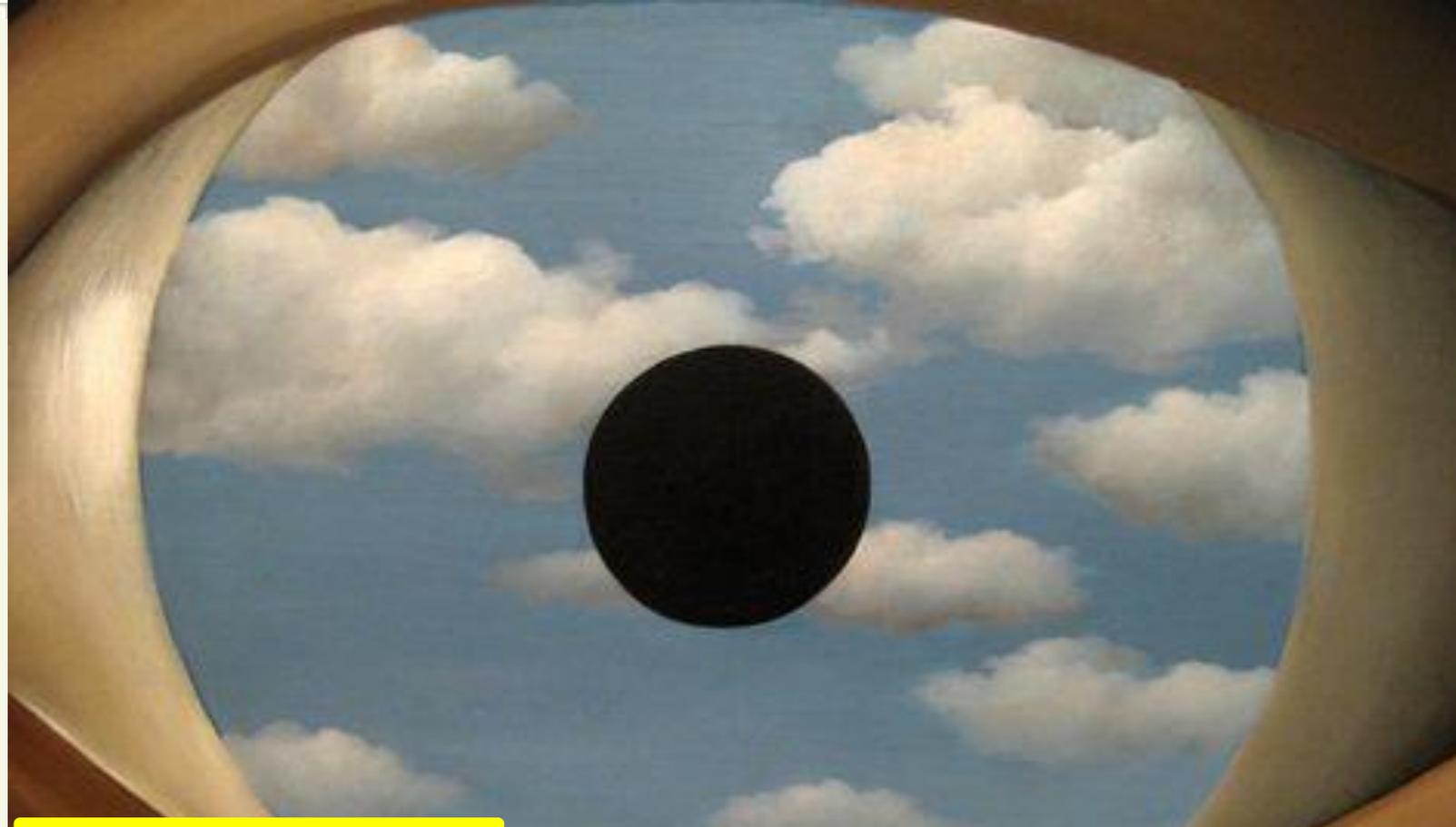
L'arte di saper ascoltare in terapia: modalità e funzioni

- 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**.



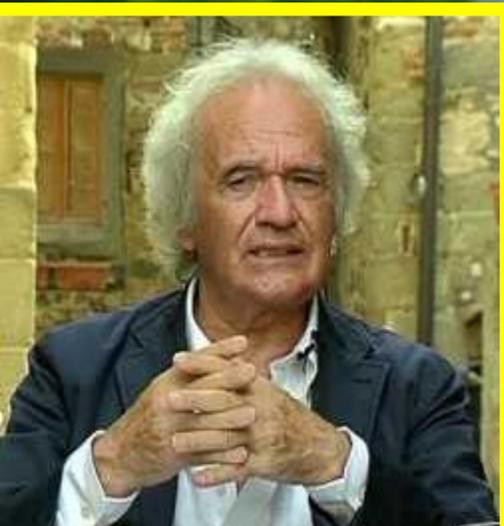
5. Un buon ascoltatore è un **esploratore di mondi possibili**. I **segnali** più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso **trascurabili e fastidiosi, marginali ed irritanti**, perché **incongruenti** con le proprie certezze.
6. Un buon ascoltatore **accoglie 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.



Il silenzio elabora il pensiero:

Scrivere e raccontare per raccontarsi

(Duccio Demetrio)



**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).

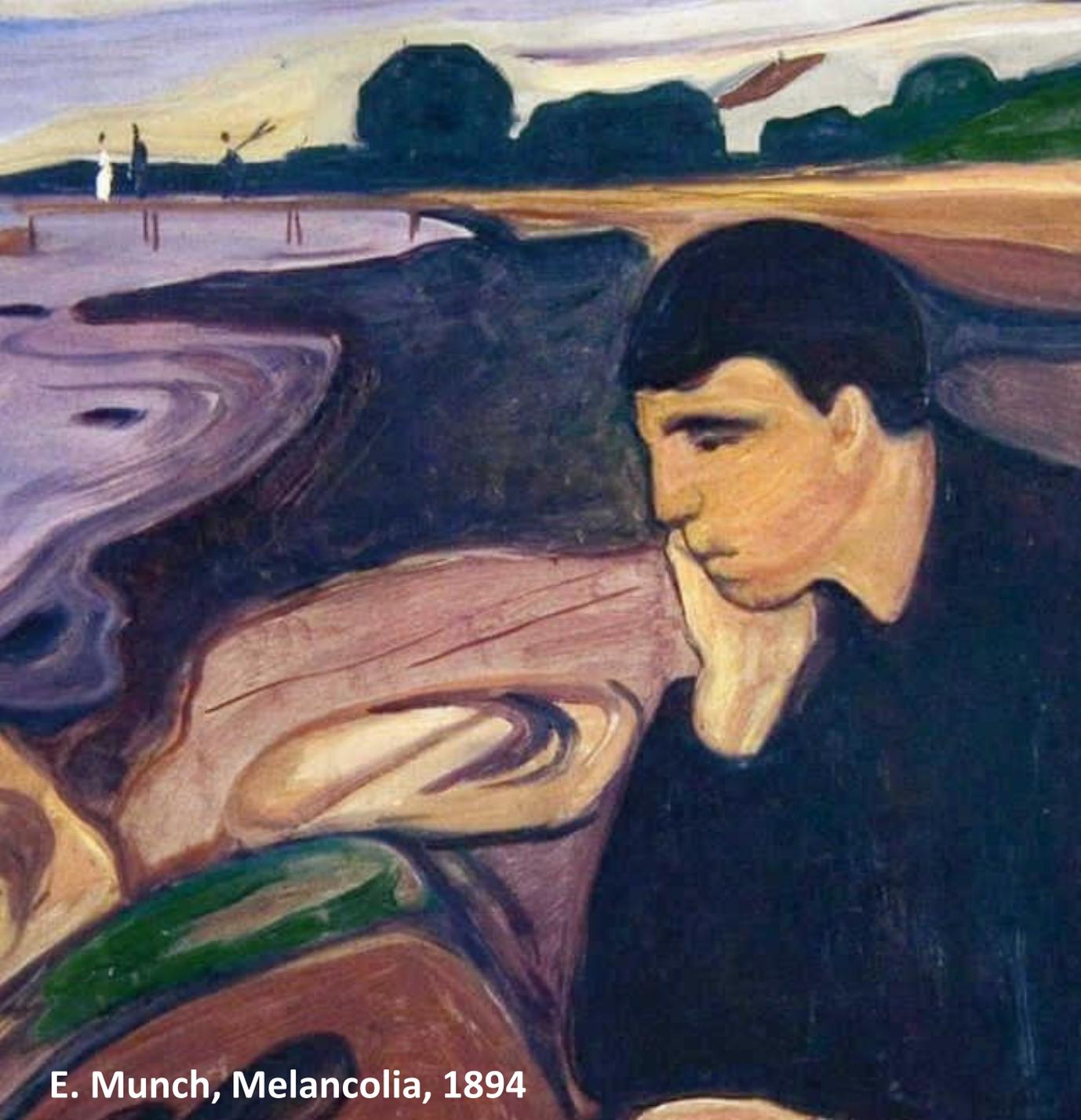
Le sue ricerche promuovono la scrittura di se stessi, sia per lo sviluppo del pensiero interiore e autoanalitico, sia come pratica filosofica.



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;

.....

