

Leggo, ascolto, osservo: le MediaNarrazioni per la conoscenza di sè

di Paolo Danza – psicopedagoga, Counsellor Formatore/Supervisore CNCP, Mediatore Familiare, formazione biennale in Teatroterapia, esperienza ventennale in Servizi Socio – educativi per minori e adulti

Abstract

L'articolo descrive l'esperienza di un laboratorio di Arteterapia ideato dal sottoscritto denominato MediaNarrazioni, a orientamento Fenomenologico – Esistenziale, in cui vengono utilizzati strumenti mediativi come le foto, brani tratti da romanzi o saggi, pezzi musicali.

La narrazione, mediata dagli strumenti (Media), facilita la consapevolezza degli “affari non conclusi” e le possibilità nel “qui e ora” di risoluzione.

Il ruolo del formatore, in un laboratorio siffatto, è quello di facilitare il processo ponendosi in un atteggiamento di ascolto ed empatia, di “indifferenza creativa” e fiducia nel percorso in atto che vede il Cliente come unico protagonista.

Articolo

MediaNarrazioni è un laboratorio facilitato da un operatore in cui degli adulti possono raccontarsi attraverso l'utilizzo di fotografie, brani tratti da romanzi o saggi, pezzi musicali.

E' stato, da me, concepito sotto l'influenza delle intuizioni di Oliviero Rossi sull'uso delle immagini nella relazione d'aiuto.

Circa dieci anni fa frequentai alcuni workshop di Rossi e l'utilizzo che egli faceva delle immagini fotografiche e di quelle video (ampiamente descritte nelle sue pubblicazioni) mi sembrò molto “potente”. Intuii, inoltre, che un metodo creativo avrebbe potuto portare al mio lavoro maggiore curiosità e “divertimento”. Cominciai così a sperimentare nei percorsi di Counselling, individuali e di gruppo, l'utilizzo delle fotografie e, in questi ultimi anni, ho implementato integrando alle foto, anche libri e brani musicali.

L'utilizzo della Narrazione è centrale nel laboratorio che mi appresto a descrivere.

L'Uomo si è sempre raccontato sin dai primi graffiti nelle caverne e, probabilmente, continuerà a farlo per dare un Senso alle proprie orme nel Mondo. Afferma Oliver Sacks: “Ognuno di noi ha una storia del proprio vissuto, un racconto interiore, la cui continuità, il cui senso è la nostra vita. Si potrebbe dire che ognuno di noi costruisce e vive un

racconto, e che questo racconto è noi stessi, la nostra identità. Per essere noi stessi, dobbiamo avere noi stessi, possedere se necessario ripossedere, la storia del nostro vissuto. Dobbiamo ripetere noi stessi, nel senso etimologico del termine, rievocare il dramma interiore, il racconto di noi stessi. L'Uomo ha bisogno di questo racconto, di un racconto interiore continuo, per conservare la sua identità, il suo sé".¹

Secondo Duccio Demetrio : "Non si può fare a meno di raccontare ad altri quel che si fa, si sente, si immagina, si inventa: per segnalare la propria esistenza e cercare attenzione, ascolto, prestigio, potere".²

Narrare è dunque il bisogno di essere ascoltati ma anche di dare un senso al proprio esistere, di ricostruire e dare una forma sensata alla traiettoria della propria vita.

La narrazione , pertanto, rappresenta anche la via attraverso cui dare forma alla propria identità.

Ogni volta che ci presentiamo, a noi stessi e agli altri, in realtà ci stiamo raccontando in un certo modo e stiamo prendendo atto della nostra identità . Questo perché, come dice Callieri, "...noi non siamo altro che la storia che raccontiamo di noi stessi e la nostra identità narrativa si costituisce mediante la nostra storia" (1999-2000, pp.4).³

Narrare è dunque una forma di consapevolezza della propria visione di se stessi e del mondo.

La narrazione ben si presta in una relazione d'aiuto in cui, almeno secondo la prospettiva fenomenologico – esistenziale a cui faccio riferimento, chi aiuta non detiene e non esercita un potere sull'utente ma lo accompagna in un processo di ricerca di soluzioni utilizzando le sue risorse interne.

Chi narra racconta il suo punto di vista dei fatti, esprime emozioni e sentimenti. Operatore e Cliente entrano in una relazione "Io – Tu", che li vede entrambi protagonisti e aperti all'altro in qualità di due esseri unici nel mondo. L'operatore si pone come un facilitatore della comunicazione che ascolta e a cui non interessa la veridicità dei fatti ma lavora sulla realtà narrativa dell'utente, sul suo punto di vista e sull'effetto emozionale che gli fa, sulla responsabilità personale che può assumersi facendo delle scelte.

¹ Sacks O., L'Uomo che scambiò sua moglie per un cappello, Adelphi, Milano, 1986 p.152

² Demetrio D., Narrare è più di comunicare" in "Il lungo sguardo" Futura onlus, Cremona, 2006, p.8

³ Bruno Callieri, *Dall'anamnesi al racconto: analisi esistenziale e/o analisi narrativa?*, pubblicato in: "Informazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria", psichiatria n. 38 - 39, Roma settembre – dicembre 1999 gennaio aprile 2000, pp. 2 – 9

Narrare nella relazione d'aiuto esige la presenza di un ascoltatore, la formazione di una polarità narratore – ascoltatore che “necessità dell'intenzionalità di entrambi per dar vita a una costruzione narrativa che li coinvolga in quanto attori della relazione”⁴.

Il dialogo narratore – ascoltatore diventa dunque una ricostruzione partecipata degli eventi alla ricerca di un Senso fenomenico ricco di evocazioni, analogie, metafore. L'operatore aiuta la persona a riorganizzare il suo campo narrativo riconducendolo al “qui e ora” per una consapevolezza delle proprie emozioni, dei propri desideri e delle possibilità di azione nella propria vita..

Il racconto che operatore e Cliente ri-costruiscono e co-costruiscono porta, dunque, all'ascolto delle diverse istanze che possono esprimersi, scambiare e negoziare tra loro per scelte qualitativamente più efficaci nella vita del Cliente.

In tal senso, Oliviero Rossi riferendosi all'utilizzo della fotografia afferma “Entro nella fotografia e apro il mio cuore alle emozioni che grazie a quegli stimoli posso contattare. È dentro quelle emozioni, che ricostruisco o costruisco in modo del tutto nuovo, quello che per me è importante rivedere, accettare di aver vissuto, o considerare che avrei, invece, potuto viverlo”⁵.

I Media, gli strumenti creativi (Media, plurale di “*medium*”, sostantivo che vuol dire “mezzo”, chi sta in mezzo, chi fa da intermediario tra il mondo di qua e il mondo di là⁶) nella narrazione e nella Relazione d'Aiuto consentono di operare degli spostamenti dall'interno della persona (emozioni, desideri, valori, ricordi, giudizi) verso l'esterno.

Lo strumento creativo opera dunque come mediatore tra l'Organismo e l'Ambiente. I Media/strumenti consentono anche di implementare la comunicazione verbale che, normalmente, è il canale privilegiato in un setting di Counselling o Psicoterapia.

La fotografia, ad esempio, è una “Gestalt fenomenica” con figure e sfondi che hanno potere evocativo; è una metafora del congelamento dei dinamismi che, afferma Oliviero Rossi, “rende esplicito ciò che c'è di rigido in un comportamento.....estrae l'immobilità contenuta nel flusso degli eventi”⁷.

Lavorando in questi ultimi anni in gruppi di Counselling, mi sono reso conto che le intuizioni di Rossi e di altri studiosi, rispetto all'utilizzo delle fotografie e di altri strumenti creativi, risultavano efficaci rendendo, in alcuni casi, la dinamica di gruppo anche piacevole e giocosa oltre che emozionante.

⁴ Rossi O., *Lo sguardo e l'azione. Il video e la fotografia in psicoterapia e nel counseling*, Edizione Università Romane, 2009, p.49

⁵ Ibidem p. 14

⁶ Cfr. www.accademiadellacrusca.it

⁷ Ibidem p.52

Pertanto, ho provato a integrare l'utilizzo della fotografia anche ad altri strumenti, quali evocatori di vissuti e istanze, come la musica e i libri riflettendo sulla mia esperienza personale.

Ascoltare un brano musicale dopo diverso tempo mi fa tornare indietro nel passato, in un determinato flusso di eventi vissuto con determinate persone. Le parole e la musica del brano possono evocare ricordi e raccontarmi qualcosa del Me di quei tempi e, di riflesso, mettermi davanti a quello che vivo ora. Possono, ad esempio, mettermi in contatto con i ricordi di una relazione affettiva di un certo periodo e con le relazioni del mio "qui e ora". Una melodia o una canzone possono anch'esse custodire, al pari della fotografia, situazioni significative della mia vita, cariche di emozioni.

Nel saggio "La mente musicale. Psicologia cognitivista della musica", lo studioso John A. Sloboda sostiene che "il motivo per cui la maggior parte di noi prende parte ad attività musicali, componendo, eseguendo, o semplicemente ascoltando, è dato dal fatto che la musica è capace di suscitare in noi stessi delle emozioni profonde e significative. Sono emozioni che possono andare da un 'puro' godimento estetico per un costrutto sonoro, alla gioia o alla disperazione, che la musica a volte evoca o sostiene, al semplice sollievo dalla monotonia, dalla noia, dalla depressione, che le esperienze musicali quotidiane possono fornire. Una persona può capire la musica che ode senza esserne commossa, ma se ne è commossa, deve allora essere passata attraverso quella fase cognitiva che implica la formazione di una rappresentazione interna astratta o simbolica della musica."⁸

Anche la musica (che sia una canzone o una sinfonia) può quindi essere uno strumento mediativo da utilizzare nella relazione d'aiuto.

Lo stesso dicasi per i libri che leggo. Possono richiamarmi alla mente momenti particolari, situazioni specifiche, relazioni affettive e amicali, argomenti significativi; possono mettermi in contatto con il sistema valoriale di un determinato periodo o con argomenti di studio. Con i libri, infatti, dialoghiamo: essi ci parlano, chiedono di essere portati a casa, di essere letti, aiutano a capire cosa fare e quali decisioni prendere come in un racconto de "L'ultima lacrima" di Stefano Benni di qualche anno fa⁹ dove si raccontava di un vecchio libraio, da alcuni ritenuto un po' svitato, che conversava con i suoi libri e decideva quali vendere e quali no anche in base alle esigenze dei suoi clienti.

Il Laboratorio MediaNarrazioni inizia, in realtà, prima che il gruppo si incontri.

Esso comincia quando la persona riceve una e-mail in cui le si comunica di cercare un certo numero di foto, pezzi musicali, brani tratti da libri per lei importanti. A casa, si accinge a sceglierli e a farli riaffiorare dal dimenticatoio. In questo lavoro di selezione, ognuno è da solo con i suoi "pezzi" di ricordi, di situazioni che evocano emozioni: a casa, dunque, il lavoro personale inizia con i ricordi e chiede già "spazio" per poter essere raccontato.

⁸ Sloboda, J., *La mente musicale. Psicologia cognitivista della musica*, Il Mulino, Bologna (ed. or. 1985) p.23

⁹ Benni, S. *L'ultima lacrima*, Feltrinelli, 1996

La scelta del materiale non è casuale ma può essere frutto del momento storico che la persona sta vivendo, di un accadimento non ancora elaborato e, in ogni caso, di una situazione che chiede di essere risolta.

Quando il gruppo si incontra ognuno ha portato il materiale richiesto e, chi ha voglia di farlo, lavora su di sé.

Il metodo di lavoro che utilizzo è parte integrante della Terapia della Gestalt che ha le sue radici nella prospettiva fenomenologico – esistenziale. L'helper, secondo tale prospettiva, ha un atteggiamento verso il Cliente di curiosità, sospensione del giudizio/epochè¹⁰, ascolto attivo, empatia. L'operatore non suggerisce soluzioni, non interpreta ma, attraverso domande, tecniche e modalità tipiche dell'approccio gestaltico, e di altre che custodisce nella propria "valigia degli attrezzi", facilita un percorso di esplorazione che il Cliente fa in prima persona.

Invito la persona a disporre nello spazio le sue foto (in genere preferisco che il Cliente stia seduto per terra, magari su un tappeto) e, contemporaneamente, a scegliere di farci ascoltare un brano musicale. Nel leggere un brano tratto da un libro, l'utente può citare e soffermarsi su una frase che ha senso in quel momento e che può essere trascritta su una striscia di carta che viene posizionata anch'essa nello spazio. Chi lavora racconta di quelle foto, della musica e dei libri. Non c'è una sequenza prestabilita. Si può anche iniziare con la lettura di un brano e man mano dar spazio alla narrazione con gli altri strumenti. In modo del tutto naturale, mentre racconta, la persona prende contatto con qualche situazione che, più di tutte in quel momento, gli provoca un effetto emozionale.

Il facilitatore può stimolare l'utente a scegliere alcuni tra le foto e gli altri strumenti per facilitare l'emergere della situazione che chiede di "stare in figura", l'affare "non concluso"¹¹. Magicamente può venire a crearsi una Forma del materiale disposto nello spazio, una figura che viene colta visivamente formata da foto, frasi tratte da libri e da canzoni. L'utente può dare un Senso a tale Forma e prendere contatto con quello che c'è, con il problema/bisogno che chiede di essere esplorato e verbalizzato. La Forma colta visivamente è anche arricchita dalla musica che si sta ascoltando e fa da colonna sonora a quello che sta avvenendo.

Anche nella creazione di possibilità di risoluzione di una difficoltà, gli strumenti possono essere di aiuto. Ad esempio, si può chiedere all'utente di cambiare forma allo schieramento degli strumenti e vedere se essi suggeriscono delle possibilità. L'utente, allora, facendosi guidare da quello che per lui ha Senso, può ricreare una forma spaziale

¹⁰ Husserl E., *La Crisi delle Scienze Europee e la fenomenologia trascendentale*, Il Saggiatore, 1975

¹¹ Perls F., *Gestalt Therapy Verbatim*, a cura di John O. Stevens (1969), trad. Bernardo Draghi, *La terapia gestaltica: parola per parola*, Astrolabio, Roma 1980, .ed. Fabbri, Milano 2007

in cui, ad esempio, la frase del libro ben si concilia con una sequenza di foto e con le parole di una musica e la persona potrebbe ricevere un messaggio risolutore dai suoi strumenti (cioè da se stesso).

Possono, per esempio, formarsi delle polarità: da un lato alcuni strumenti evidenziano le istanze di una polarità mentre sull'altro sono espresse i bisogni di altra. Chi sta lavorando può notare che c'è, magari, un tema che emerge prevalentemente dai suoi strumenti (ad esempio l'amore, il viaggio, alcune emozioni, ecc.). A volte, il lavoro può iniziare e finire basandosi anche su un solo strumento ad esempio su un brano musicale o alcune foto.

Le modalità possono variare perché il facilitatore ha l'unica intenzione di stare "in Contatto" con quello che emerge senza seguire binari rigidamente precostituiti.

In un lavoro di MediaNarrazioni svolto con dei Counsellor in formazione, Angela si rese conto che era combattuta tra due polarità: continuare a lavorare con donne vittime di violenza (e lei era stata una di esse) o passare ad un Servizio, sempre nel Sociale, ma che la implicasse emotivamente in modo diverso.

I suoi Media/strumenti erano visibilmente disposti su due fronti/polarità nello spazio. Alla fine, dopo aver fatto dialogare queste polarità, prese in considerazione l'idea che, dopo tanti anni, aveva bisogno di più leggerezza nel suo lavoro e che poteva lasciar andare i ricordi dei suoi trascorsi personali che la spingevano quotidianamente verso una "crociata" estenuante.

Ricordo il lavoro di Elena che iniziò con un brano di "pizzica" ed il mio invito a ballarla; le sue foto esprimevano azioni e velocità. Elena si rese conto di quanto la sua vita fosse esageratamente improntata all'azione e molto meno al sentire e al pensare e che questo diminuiva la qualità della sua vita.

Giusi, che in altre occasioni aveva spesso parlato del suo "splendido rapporto di coppia", scoprì di aver portato foto in cui risaltava l'assenza del marito; frasi di romanzi in cui si esaltava il coraggio della scelte difficili e brani musicali d'amore nostalgici e tragici. Le fu subito chiaro che, tornata a casa, avrebbe potuto parlare con il marito delle sue difficoltà nella loro relazione.

Pasquale trovò nello splendido sorriso di una foto che lo ritraeva, l'atteggiamento/risorsa per affrontare un periodo difficile.

MediaNarrazioni è per me sempre un'esperienza affascinante: non ho mai idea di dove si vada "a parare" e sperimento sempre, talvolta con un po' di ansia, quel "vuoto fertile"¹² che permette al Cliente di venir fuori, di raccontarsi e chiudere i suoi "affari non conclusi".

Per fare questo, cerco di mettermi in un atteggiamento di "vuoto esistenziale" e cogliere la persona come "un mistero da contemplare invece che da svelare"¹³, di non esercitare

¹² Perls F., Hefferlina R.F., Goodman P., Teoria e pratica della Terapia della Gestalt, Roma, Ed. Astrolabio, 1997

¹³ Informazione, Psicoterapia, Counselling Fenomenologia", n. 5 settembre – ottobre 2005, pagg. 2-9, Roma

alcuna intenzionalità sulla “strada” da seguire. Mi affido al processo in atto e all’utente che, con la sua coscienza intenzionale¹⁴, entra in contatto con le emozioni e i bisogni che MediaNarrazioni evoca e con le possibilità di ri-orientare il proprio “qui e ora”.

Bibliografia

Benni, S. *L'ultima lacrima*, Feltrinelli, 1996

Demetrio D., *Narrare è più di comunicare* in “Il lungo sguardo” Futura onlus, Cremona, 2006

Husserl E., *La Crisi delle Scienze Europee e la fenomenologia trascendentale*, Il Saggiatore, 1975

Informazione, Psicoterapia, Counselling Fenomenologia”, n. 5 settembre – ottobre 2005, pagg. 2-9, Roma

Perls F., *Gestalt Therapy Verbatim*, a cura di John O. Stevens (1969), trad. Bernardo Draghi, *La terapia gestaltica: parola per parola*, Astrolabio, Roma 1980, .ed. Fabbri, Milano 2007

Perls F., Hefferlina R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, Roma, Ed. Astrolabio, 1997

Rossi O., *Lo sguardo e l'azione. Il video e la fotografia in psicoterapia e nel counseling*, Edizione Università Romane, 2009

Sacks O., *L'Uomo che scambiò sua moglie per un cappello*, Adelphi, Milano, 1986

Sloboda, J., *La mente musicale. Psicologia cognitivista della musica*, Il Mulino, Bologna (ed. or. 1985) p.23

¹⁴ Husserl E., *La Crisi delle Scienze Europee e la fenomenologia trascendentale*, Il Saggiatore, 1975