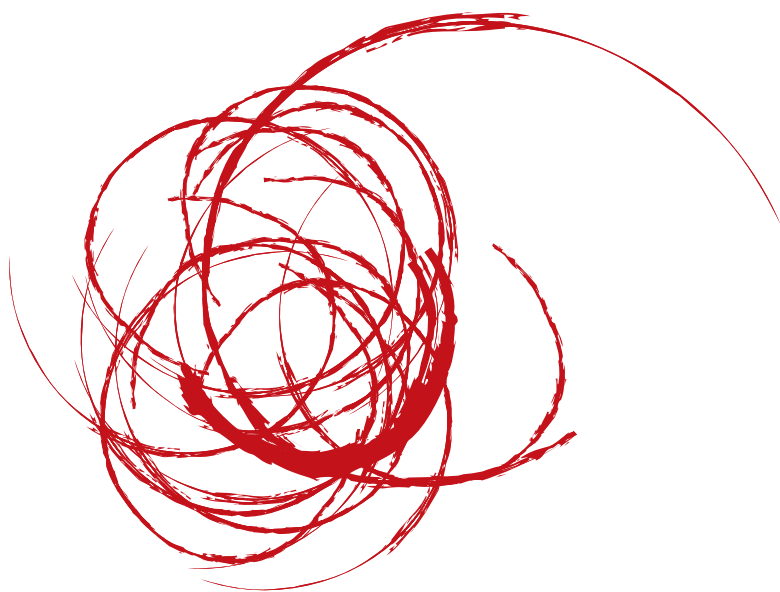


GODFREY BARRETT-LENNARD

LA RELAZIONE AL CENTRO



edizioni la meridiana

p e r s o n e

Godfrey Barrett-Lennard

LA RELAZIONE AL CENTRO

Traduzione di Alessandra Cantù



© 2005 Whurr Publishers

Titolo originale: *Relationship at the Centre. Healing in a troubled world*

Traduzione a cura di Alessandra Cantù

© 2010 edizioni la meridiana

via G. Di Vittorio, 7 – 70056 Molfetta (BA) – tel. 080/3346971

www.lameridiana.it

info@lameridiana.it

ISBN 978-88-6153-138-3

Progetto grafico: L'immagine

Indice

Prefazione all'edizione italiana	7
Prefazione	11

PARTE I - Diversità e fluidità del Sé

Capitolo 1 I Sé nella relazione: un punto di vista contemporaneo	19
Capitolo 2 Episodi decisivi e cambiamento nell'età adulta	41

PARTE II - Livelli di connessione e di cambiamento

Capitolo 3 Guarigione e cambiamento: connessione dei livelli personali con i livelli di sistema	65
Capitolo 4 Le persone nel contesto: il mondo pluristratificato della relazione	77
Capitolo 5 Una visione ampliata della teoria e della pratica delle relazioni di aiuto	93

PARTE III - Vivere in relazione nella buona e nella cattiva sorte

Capitolo 6 Il divenire della relazione nelle famiglie: processi e rischi	113
Capitolo 7 La comunità <i>come</i> e <i>di</i> relazione: una specie in pericolo	139
Capitolo 8 Livelli di solitudine e di connessione: crisi e potenzialità	169
Capitolo 9 La guarigione della relazione: i passi verso la riconnessione	191

Bibliografia	217
---------------------------	------------

Prefazione

all'edizione italiana

È un vero piacere per me, e per lo IACP che cura questa collana della casa editrice la meridiana, poter offrire agli psicoterapeuti italiani, e in particolare agli allievi dei nostri corsi di Specializzazione in Psicoterapia Centrata sul Cliente, un libro significativo di una figura di rilievo mondiale per la psicoterapia come Godfrey Barrett-Lennard, allievo e collega di Carl Rogers sin dagli anni Cinquanta all'Università di Chicago e presidente onorario dell'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona (IACP). La lettura di questo libro sarà utile anche a coloro che operano in altre professioni di aiuto e a coloro che si occupano a vario titolo dei processi della costruzione sociale della realtà nelle varie culture.

Voglio esprimere un sincero apprezzamento e un sentito ringraziamento alla traduttrice di questo libro, Alessandra Cantù, e a Mariangela Bucci, che per giorni e giorni si è dedicata con generosità e impegno all'opera di editing a cui anche Marta Borrelli e Mario Meringolo hanno dato un valido contributo, lasciando a me la responsabilità di stilare l'ultima versione. Il testo come vedrete è molto denso e la traduzione si è rivelata impegnativa: durante e dopo la permanenza di Godfrey Barrett-Lennard a Roma in occasione del Congresso Mondiale Rogersiano noi tutti abbiamo speso molto tempo con lui per assicurare al lettore una sostanziale trasposizione in lingua italiana per facilitare la comprensione del pensiero dell'autore.

Godfrey Barrett-Lennard costituisce un modello di riferimento per tutti coloro che hanno avuto la fortuna di conoscerlo personalmente e di apprezzarlo come persona e come professionista. Indubbiamente lo è stato per me negli ultimi quarant'anni. Conobbi Godfrey nel 1973 a una tavola rotonda del congresso dell'American Psychological Association che quell'anno si teneva a Los Angeles. Ero molto emozionato: era la prima volta che Carl Rogers, il mio maestro, mi aveva invitato ad essere uno dei relatori, assieme a dei "mostri sacri": John Shlien di Harvard, Nat Raskin della Northwestern University e infine Godfrey stes-



so, celebre per essere tra i principali componenti del team di ricerca di Rogers e il creatore della famosa scala Barrett-Lennard (il *Barrett-Lennard Relationship Inventory*) per la misurazione della qualità nella relazione psicoterapeutica, che già a quel tempo vantava il record di circa un milione di somministrazioni.

Io non ero solo emozionato, ero anche considerevolmente preoccupato perché temevo di fare un'imperdonabile brutta figura! Come psicologo temevo che la mia inquietudine potesse trasformarsi in una classica "profezia autoavverante": ero consapevole che per me era importante riguadagnare un po' di tranquillità... ma come fare? A questo provvede, con la delicatezza e la sensibilità che sempre lo contraddistinguono, Godfrey stesso. Con il suo tipico modo di fare – un contegno tra il gentile e l'imbarazzato – chiese a tutti noi che in un angolo del centro congressi eravamo in attesa dell'inizio della tavola rotonda, se volevamo ascoltare una poesia che aveva composto il giorno prima. Goff ci lesse quei versi aprendo il suo cuore a tutti noi in maniera al contempo ispirata e titubante. Questo suo gesto semplice e profondo mi aiutò a rientrare in contatto con me stesso e a trovare il coraggio di mostrarmi agli altri onestamente: se il famoso Barrett-Lennard poteva mostrare così sé stesso, anch'io forse potevo rischiare di essere quello che ero!

Anche in questo libro Barrett-Lennard non ha paura di mostrarci il suo processo di autoconsapevolezza anche a costo, come ammette egli stesso nell'ultimo capitolo, di correre il rischio di apparire in alcuni punti un po' semplicistico. Personalmente ho apprezzato il coraggio dell'autorivelazione dell'autore pur non condividendo alcune sue idee e in particolar modo alcune affermazioni su Rogers, il suo maestro, che ha anticipato di molti anni alcune idee dell'allievo Barrett-Lennard.

Rogers sin dall'inizio ha usato il termine organismo, ha anticipato di molti anni la visione bio-psico-sociale, è stato consapevole della costruzione sociale della realtà rifiutando il termine paziente a favore di cliente ed ha scritto sin dal 1942 sulla necessità di considerare non solo gli individui ma anche i luoghi di vita e di lavoro. Rogers già nel 1948 pubblica *Dealing with social tensions. A presentation of Client Centred Counselling as a means of handling interpersonal conflicts*.

Molti anni prima dell'uscita del libro di Barrett-Lennard, Rogers si era già guadagnato sul campo la nomination al Nobel



per la Pace lavorando, tra l'altro, con cattolici e protestanti a Belfast, bianchi e neri in Sud Africa, capi di stato e diplomatici in America centrale. A parte questi limiti, gli aspetti positivi non mancano nel libro di Godfrey Barrett-Lennard che sottolinea con passione l'urgente bisogno di una prospettiva ecologica relazionale di grande attualità nel nostro mondo sempre più globalizzato e sempre più contraddistinto dalla complessità. Barrett-Lennard, coniugando le sue notevoli capacità di clinico e di teorico del sé e integrandole con il cuore di un poeta, ci mostra nella linea della tradizione di Carl Rogers, che tutta la nostra vita – in particolare la nostra vita emozionale – è una vita relazionale. Noi siamo letteralmente *in* e allo stesso tempo *la* relazione con noi stessi, gli altri e il mondo: se io sono capace di relazionarmi con rispetto e comprensione e autenticità con le varie parti di me, sarò altrettanto capace di relazionarmi con le molteplici componenti della società, sempre più costituita da persone di varie etnie, religioni, credenze, orientamenti. Purtroppo anche l'opposto è vero: se mi sentirò minacciato da alcune parti di me (dai miei diversi sé che altro non sono che le configurazioni delle diverse relazioni significative della mia vita emozionale-relazionale) vivrò in forma di minaccia tutto ciò che percepirò diverso dalla parte "rigida e scarnificata" che chiamo me stesso e rischierò di contribuire ai fenomeni di alienazione di parti significative di me; negherò alcuni bisogni fondamentali e mi precluderò la loro soddisfazione, farò violenza a me stesso e così facendo potrò farne ad altri.

Questo processo di perdita di contatto, di dissociazione da alcune importanti parti del mio sé non solo creerà una grave reificazione di me stesso ma contribuirà ad aumentare nella società i livelli di paura, pregiudizio, razzismo che quotidianamente produce notevole sofferenza a noi stessi e agli altri generando modelli di sé disfunzionali che influenzeranno le nuove generazioni.

Barrett-Lennard nel suo libro ci aiuta a capire tutto questo e soprattutto a comprendere la portata bio-psico-sociale di una relazione psicoterapeutica centrata su tutti gli aspetti di una persona. Mi riferisco a una visione del processo di cambiamento nella quale Barrett-Lennard ci mostra che il riconoscimento del diritto di cittadinanza alle varie parti del sé non solo migliora la nostra capacità di relazionarci con noi stessi e gli altri ma ci per-



mette anche una migliore capacità di contatto e di rispetto verso le diverse forme di vita del pianeta.

Roma, settembre 2010

Alberto Zucconi

Presidente dello IACP



PARTE I
Diversità e fluidità
del Sé

Questo capitolo è stato elaborato in occasione dei seminari e delle conferenze che ho tenuto verso la metà degli anni 2000. Ciò che mi motivava nasceva da alcune domande: i Sé personali tendono ad essere completamente singoli, unitari, coerenti, o i Sé sono tipicamente complessi e vari nel loro funzionamento? Quando entriamo in situazioni e in relazioni nettamente diverse, il nostro repertorio di comportamenti e il nostro senso di essere rimangono uguali o si spostano verso un'altra modalità, una modalità che esprime un'ulteriore dimensione o uno schema alternativo del Sé? E se nella rêverie volgiamo lo sguardo indietro, lungo un sentiero ricco di ricordi non sentiamo una sorta di empatia per il "me" che vediamo lontano, così familiare e al contempo abbastanza simile a un altro Sé – un Sé che, con la saggezza acquisita con il passare degli anni, avremmo desiderato di riuscire a proteggere e sostenere? Nella parte iniziale di questo capitolo ho espresso idee che già manifestai in una poesia intitolata "A Person". Il primo verso "Uno solo e molti in uno" coglie i significati che si svelano lungo la poesia e che sfociarono molto più tardi nel mio pensiero. Il finale contiene una tematica più specifica: la psicoterapia non produce una letterale unità del Sé, ma può consentire il cambiamento tra i molti sé interiori – i molti noi – e permettere loro di divenire amici...¹

Quasi tutti gli approcci psicoterapeutici hanno come obiettivo il Sé e il suo funzionamento quale principale ambito di esplorazione e potenziale di cambiamento. Le spiegazioni del disagio psicologico hanno per lo più fatto perno sul modello del conflitto, poiché il proprio Sé o l'Io cosciente è stato visto spesso in contrasto con i desideri o gli atteggiamenti più oscuri o meno visibili. A volte questi elementi negati sembrano altre personalità o personalità "ombra" all'interno dell'individuo. Questo modello, variamente espresso in una gamma di approcci terapeutici, sembra concordare con l'esperienza di molti clienti e sembra essere in armonia con ciò che la maggior parte di noi incontra quando è alle prese con desideri e scelte in competizione tra loro, o quando si imbatte in situazioni che evocano domande interiori a proposito di noi stessi, relativamente a chi siamo o a che cosa vogliamo davvero. In psicoterapia, l'autoanalisi rispetto ai conflitti interiori rimane di vitale importanza, ma non è l'unico aspetto. Nella mia ricerca per una maggiore comprensione, ho indagato a fondo sulla natura del Sé, la natura del-



le relazioni e le loro interconnessioni. Tutti noi abbiamo qualche idea a proposito di chi siamo, e la domanda “da dove provengono le nostre opinioni sul Sé?” richiede un ulteriore approfondimento. Questa domanda ne induce delle altre, inclusa la seguente: abbiamo un Sé unitario o un assortimento di Sé manifesti – o sub-Sé –? Ne conseguono ancora altre domande; ad esempio, il Sé della persona – anzi la nostra coscienza individuale – è realmente autonoma e separata da quella delle altre persone del nostro mondo, o i Sé confluiscono l’uno nell’altro, si fondono o coincidono in misura significativa?

Il modo in cui risponderemo a tali domande condiziona il modo in cui ci interesseremo ai problemi psicologici e influenzerà la visione e gli scopi del nostro lavoro di psicoterapeuti.

È raramente oggetto di discussione il fatto che i bambini sviluppino in larga misura la nozione di chi sono attraverso la relazione con le persone più significative nella loro vita relazionale. Ciò può accadere in modo tale da avere esiti salutaris per il bambino oppure in modi tali da alimentare una frattura interna, una bassa autostima, una seria disfunzione. Io condivido la prospettiva umanistica la quale ritiene che, nella modalità sana, i genitori e i caregiver si relazionano con il bambino con un comportamento non giudicante che fondamentalmente lo supporta nel suo esperire. Un responso del caregiver che percepisce e rispetta scrupolosamente l’esperienza e il sentimento del bambino quale espressione specifica e importante del suo mondo interno, non è caratterizzato né da grandi lodi, né da critiche taglienti. Sfortunatamente, un simile responso è raro, e l’impatto di atteggiamenti giudicanti (di accettazione condizionata) nelle relazioni fondamentali durante l’infanzia può avere effetti negativi che vanno al di là di quelli finora considerati. Il campo su cui mi focalizzerò sarà lo sviluppo della diversità del Sé.

1.1

ORIGINI DELLA DIVERSITÀ DEL SÉ

La nostra complessa natura di base contribuisce alla diversità del Sé. Si può dire che abbiamo più di una “natura”. Abbiamo una *natura biologica* che ha molto in comune con quella di altre specie. Abbiamo una *natura psicologica* che include enormi abilità di apprendimento, la capacità di elaborare un linguaggio, una vita



1.4

STUDIANDO IL SÉ NEL CONTESTO

Nel Capitolo 4 propongo una mappa complessiva del mondo relazionale a più livelli che noi esseri umani generalmente abitiamo. Dico abitiamo, ma questo non per intendere che il mondo di relazione sia come una regione nella quale la gente va e viene ognuno per conto proprio, dato che il processo del vivere è intrinsecamente interattivo e relazionale. Una relazione non è una transazione, ma un processo di vita che contiene i partecipanti così come fluisce tra loro. Il nostro vero Sé, quantunque unico nella sua adesione ad uno schema comportamentale totale, è un Sé di connessione, nato ampiamente dai coinvolgimenti passati e presenti, e che mutua da tutta questa esperienza una codifica dinamica. Gli schemi del Sé che portiamo nei diversi contesti di vita possono funzionare sia come strumenti che come vincoli. Come, dunque, uno potrebbe sistematicamente studiare l'organizzazione configurazionale del Sé? Ciò che segue è un approccio in questa direzione.

La precedente ricerca sul concetto del Sé si è sviluppata con il tacito presupposto che una persona ha un quadro o concetto del suo presente Sé reale²⁴. Ciò che adesso mi interessa è indagare il Sé nella sua molteplicità, nello specifico, come distintamente sperimentato nelle diverse relazioni importanti per noi. Nella ricerca possiamo chiedere ai rispondenti di fare un ritratto di se stessi – delle loro caratteristiche – in ognuno dei numerosi contesti delle loro relazioni primarie.

I loro profili possono essere dedotti da un'attenta indagine qualitativa o da un questionario che si presta all'analisi quantitativa. Ho fatto un uso esplorativo del "Contextual Selves Inventory" (CSI) – Inventario dei Sé contestuali – nel quale gli intervistati rendono conto del modo in cui si sentono e *si vedono in compagnia* del genitore o dei genitori, del partner, del figlio, del fratello o della sorella, dei colleghi di lavoro, del capo o supervisore, del migliore amico, dell'antagonista o del nemico, dei clienti o degli studenti, della loro comunità etnica o di un'altra comunità di appartenenza.

Il CSI nell'attuale forma include 45 item autodescrittivi che prevedono una scala con cinque alternative di risposta: "completamente d'accordo", "d'accordo", "né d'accordo né in disaccordo",



“in disaccordo” e “completamente in disaccordo”. Gli item includono affermazioni del tipo “ho fiducia in me stesso”, “spesso provo risentimento o rabbia”, “prendo l’iniziativa, sollevo questioni, inizio dei progetti”, “mi sento a mio agio rispetto al mio corpo e alla mia sessualità”, “se le cose vanno male, cerco alibi e scuse”, “sono ansioso o teso”, “penso in modo chiaro e ho la testa a posto”, “mi è difficile condividere i miei reali sentimenti” e “ho immaginazione e riesco a condividere i miei sogni”. Vi invito a raffigurare voi stessi in due o tre relazioni che siano decisamente differenti applicando gli item del CSI sopra descritti. Troverete, io penso, che le vostre auto descrizioni variano da relazione a relazione.

Un esercizio simile sarebbe quello di valutarvi per come vorreste essere, sia in generale che nel contesto di particolari relazioni, e quindi di osservare in che cosa il vostro “Sé ideale” differisce maggiormente dal vostro Sé percepito. Il CSI può fornire informazioni sistematiche sulla differenza che i sub-Sé hanno l’uno con l’altro, come pure la differenza dei vari sub-Sé con il Sé desiderato (Sé ideale) e su quali aspetti di queste auto percezioni esistono le differenze maggiori. È anche possibile ottenere una misura dell’autostima da ogni quadro del Sé ed esaminare le variazioni del livello dell’autostima nelle diverse relazioni significative²⁵. Una notevole discrepanza tra la percezione tra il Sé percepito e il Sé ideale nell’ambito in uno specifico contesto relazionale è associata a insoddisfazione, infelicità e/o tensione interna al Sé (in quella relazione).

Queste sono esemplificazioni delle possibilità e dei significati; i colleghi interessati alla ricerca possono rivolgersi a me per avere informazioni più complete e aggiornate sul CSI e sulle sue presenti applicazioni.

Adesso esploriamo di nuovo alcuni aspetti teorici focalizzandoci su alcuni degli principali argomenti di riflessione presentati in questo capitolo.

L’ORDITO E LA TRAMA DEL SÉ: UN RIASSUNTO

1.5

L’aspetto di “ordito”, in questa metafora, si riferisce *all’esperienza interna e al lavoro del Sé* impegnato in un particolare



tipo o contesto di relazione. I “sub-Sé contestuali” sono distinte modalità del Sé che sono – o possono essere – accessibili alla coscienza del Sé di una persona e operano a vari livelli di indipendenza e di dialogo gli uni con gli altri. Ognuno di questi sub-Sé nella mia metafora, è una configurazione caratteristica, o una “banda” formata da numerose componenti. La “trama” intrecciata è la visibile *espressione esterna di una modalità del Sé che è dinamicamente attiva in un processo che comporta un impegno, un coinvolgimento relazionale*. Questi impegni relazionali variano e comprendono le relazioni “strette” uno a uno e i sistemi familiari, le relazioni “faccia a faccia” dei piccoli gruppi, fino alle relazioni più ampie di comunità etniche e/o organizzative, e l’identificazione della persona con sistemi ancora più ampi.

La maggior parte dell’attività umana, sia che avvenga senza la letterale presenza degli altri, che in loro presenza, assume il suo significato fondamentale nel contesto della relazione. Scrivere un libro, ad esempio, spesso è un’attività solitaria per quanto riguarda l’interazione immediata, ma la comunicazione con gli altri immaginati e variamente ricordati è quantomeno presente nel *background* della consapevolezza dello scrittore – e in certi momenti può balzare al centro dell’attenzione. Uno dei nostri aspetti in quanto esseri umani, per me molto importante e suppongo anche per voi, è la curiosità e il desiderio di capire e di sentirsi proattivi. Chiaramente, questa nostra tendenza naturale può essere ostacolata e soffocata in alcuni contesti relazionali e può crescere e fiorire in altri contesti relazionali.

Le nostre esperienze relazionali interne ed esterne sono così strettamente intrecciate nell’arazzo che racchiude il processo della vita da far quasi scomparire trama e ordito. Nel multilivello *yin* e *yang* del processo interattivo, “dentro” e “fuori” sono tortuosamente connessi, e il Sé e l’altro si definiscono nella relazione e non come costanti limitate. Le idee tradizionali di un Sé sovrano, unitario, che si regge da solo non sono più sostenibili. Quelli di noi che sono interessati al lavoro psicoterapeutico si trovano di fronte alla più grande opportunità mai avuta finora di ciò che definirò “la comprensione del bisogno umano”. La sfida include l’essere pronti e preparati ad assistere i nostri clienti non solo con le angosce prima concepite come puramente intrapsichiche, visto che ci relazioniamo non solo con noi stessi ma allo stesso tempo anche con gli altri e il mondo, alcune ferite o ridu-



zioni di autoconsapevolezza possono derivare non dal livello intrapsichico ma dal continuo coinvolgimento relazionale con gli altri nei contesti culturali e sociali.

Il Sé è allo stesso tempo uno e tanti (sub-Sé) e tutte le sue voci e i contesti da cui queste voci emanano hanno bisogno di essere espressi ed esplorati da parte del cliente, insieme a uno psicoterapeuta capace di entrare in sintonia con tutto ciò; uno psicoterapeuta la cui consapevolezza è viva e attenta al variegato mondo dei contesti relazionali e al modo in cui questi si esprimono concretamente nella vita della persona che cerca aiuto.



PARTE II

Livelli di connessione e di cambiamento

Questo capitolo mette a fuoco alcune idee che già da un po' di tempo mi frullavano in testa¹.

Le condizioni necessarie e sufficienti per promuovere il cambiamento postulate da Rogers, che erano sempre state l'elemento centrale del mio pensiero e della mia ricerca, non mi sembravano più sufficienti. Se queste condizioni fossero sufficienti, ho iniziato a pensare, allora la relazione psicoterapeuta-cliente sarebbe indipendente, a prescindere dalle influenze di altri sistemi relazionali presenti nella vita del cliente sia all'ambiente culturale e socioeconomico circostante. Mi sono reso conto che doveva esserci un altro livello di "condizioni" che comprendeva e supportava i valori incarnati nei principi della psicoterapia individuale e che rendeva possibile la realizzazione di queste qualità nelle relazioni di aiuto.

Il mio punto di vista sull'esperienza relazionale, come proposto nella lunga carrellata di contesti esplorati nell'ultimo capitolo, ha alimentato una visione più ampia del processo di guarigione che include il gruppo, la comunità e i contesti dei macro sistemi. Sono giunto a una prima formulazione di questa ipotesi alla fine del libro che ho scritto nel 1998, e ho in seguito consolidato questa visione. Ho cominciato a vedere che i processi di promozione del cambiamento comprendono l'intera gamma relazionale che va dalle relazioni all'interno del Sé (cfr. Capitolo 1) fino alle relazioni tra i macro sistemi, e la guarigione della relazione è il nucleo e il comune denominatore. Il principale intento di questo capitolo è alimentare e sviluppare tale prospettiva. Il punto di partenza è quello d'immaginare e di collocare il microcosmo della relazione di aiuto nel contesto più ampio.

Ormai è trascorso più di mezzo secolo da quando Rogers ha formulato la sua teoria delle condizioni necessarie e sufficienti per promuovere il cambiamento in psicoterapia. Questa è stata una teoria cruciale per l'approccio che Rogers ha fondato ed ha notevolmente influenzato anche diversi altri ambiti. All'inizio era come un limpido fiume di significati che tagliava linearmente i meandri di prolissità delle teorie psicoterapeutiche tradizionali. Tuttavia, per continuare con la metafora del fiume, la teoria è arrivata a oltrepassare i suoi argini originari; le sue sono state acque molto utilizzate, a cui si è attinto in vario modo. A giudicare dai diversi approcci alla valutazione e ricerca delle condizioni nelle relazioni di aiuto, i molti che vi hanno attinto hanno



colto ben presto aspetti diversi di questa prospettiva teorica². Qualsiasi teoria è influenzata dai paradigmi del suo tempo, in questo caso una psicologia e una cultura implicitamente individualistiche. In particolare era compresa nella teoria anche una prospettiva implicita di causalità lineare e unidirezionale. Gradualmente, in ambito psicologico, ma in modo più sofisticato tra gli ecologisti, si è sviluppato un diverso pensiero sulle influenze causali. Nella sfera psicologica e dei rapporti umani non si produrrebbe mai, o quasi, un rapporto in cui una o due variabili siano totalmente responsabili del cambiamento di una terza variabile. Perfino le ipotesi di Rogers, anche se un po' più complesse, non tengono abbastanza in conto gli effetti chiaramente interattivi e reciproci, e ovviamente non scaturisce dalla attuale visione ecologico-sistemica che sottolinea quanto l'influenza dei sistemi operi nel mondo naturale.

C'è un considerevole corpo di ricerche basato sulla teoria delle condizioni della relazione terapeutica³, che conferma ampiamente l'importanza delle qualità della relazione psicoterapeutica postulate da Rogers. Generazioni di professionisti centrati sul cliente e sulla persona hanno potuto fare affidamento sui fondamentali principi della sua teoria. Questa si è diffusa notevolmente, con svariate applicazioni, influenzando la maggior parte degli altri approcci psicoterapeutici e ha dato contributi significativi in ambito educativo e in una gamma di professioni in cui la comunicazione e la relazione sono elementi vitali. La maggior parte del mio lavoro si è basata su questa teoria. Tuttavia, osservando dall'esterno le relazioni di aiuto da una prospettiva più ampia, esse appaiono come un microsistema all'interno di un campo decisamente più ampio di processi relazionali interattivi.

Una caratteristica non essenziale della teoria sulle condizioni facilitanti postulate da Rogers è il concetto di "sufficienza" di dette condizioni. Il concetto di sufficienza aveva un suo valore, in origine, perché conferiva maggior enfasi e attenzione all'intera opera di concettualizzazione. I limiti sono costituiti dal fatto che non è di per se stesso un concetto dimostrabile e, se preso alla lettera, pone un limite a quello che si può considerare rilevante. Una questione che secondo me richiede attenzione, è quella relativa alla necessità di sviluppare e persino di trascendere il modello delle condizioni, riconoscendo che influenze ad



altri livelli giocano una parte importante nell'esistenza reale così come sulla erogazione e sull'efficacia delle nostre psicoterapie. In relazione a ciò c'è bisogno di introdurre nel complesso della teoria un modo di pensare più sistemico e più interazionale. Concludendo, il mio principale intento in questo capitolo è di proporre una visione radicalmente più ampia di quelli che possono essere i contributi alla guarigione e allo sviluppo delle potenzialità; contributi che nascono da un pensiero centrato sulla persona, e che superano la sua attuale configurazione.

L'attuale teoria delle condizioni postulate da Rogers si concentra sui processi che avvengono in una relazione tra persone. Si specifica che è necessario che il cliente porti all'interno di questa relazione una sola qualità – l'incongruenza personale. Il focus sulla qualità intima di questa relazione non è accompagnato da nessun accenno alle condizioni di vita esterne, relazionali, etniche o altro che possa avere un effetto cruciale sulla risposta del cliente alla psicoterapia. I valori culturali o le condizioni socioeconomiche che contribuiscono alla disponibilità di simili relazioni di aiuto, o che sono responsabili del loro impiego non uniforme nei diversi gruppi che compongono una società pluralistica, vanno al di là della sfera della teoria. Risulta assente la questione delle condizioni sociali che contribuiscono a determinare il bisogno di una psicoterapia individuale, e non propone nessun principio per un approccio rivolto alla "guarigione della società". È una teoria con grande potere esplicativo nel suo campo, ma il campo della psicoterapia non è un sistema chiuso; è una parte interattiva di un contesto molto più ampio di processi ed influenze.

Un'elaborazione delle attuali caratteristiche della teoria si trova nel mio lavoro⁴ e nei contributi di Lietaer⁵ e di altri colleghi. Una serie di libri dedicati alle varie condizioni sono stati pubblicati recentemente⁶. L'esame e lo sviluppo sempre più approfonditi dei suoi elementi principali sono una preziosa eredità della teoria originaria. Gli affinamenti all'interno della stessa cornice possono rafforzare la teoria, ma non riescono a dare una completa spiegazione globale del cambiamento. Il campo della teoria non si amplia fino ad immaginare e a rendere possibile il cambiamento nei sistemi umani complessi; questa è una questione di una certa importanza per la psicoterapia centrata sulla persona e per i sistemi psicoterapeutici affini ma, a tutt'og-



gi, ben al di là della teoria e della pratica clinica. Le caratteristiche di questa teoria sono importanti, ma non sono sufficienti a costituire le basi per un campo d'azione davvero esteso per includere gli ambiti delle relazioni umane che io immagino.

La coscienza personale di ognuno di noi è come un fiore su un ramo di un albero (un albero relazionale in cui ogni relazione è connessa con tutte le altre). Come illustrato precedentemente questo "albero relazionale" ha molti germogli composti da relazioni diadiche molto strette, relazioni familiari, relazioni di gruppo, relazioni organizzative, relazioni di comunità, per giungere, infine, ai vari modi in cui viviamo in un rapporto di interdipendenza con tutte le forme vita del nostro pianeta. Spesso siamo occupati in qualche attività o siamo in presenza di altri, interagiamo con loro, siamo assorbiti in qualche compito assieme a loro, o facciamo cose separate ma in un'atmosfera di consapevolezza reciproca che può emergere in qualsiasi momento. Quando siamo impegnati in un'attività solitaria, normalmente tale attività mutua gran parte del suo significato implicito dal contesto del nostro rapporto con gli altri. E anche quando siamo coscientemente occupati con noi stessi, le conversazioni interiori assomigliano a quelle che abbiamo avuto o che avremo con gli altri.

Un contatto approfondito di conoscenza con un'altra persona dipende sia dalla capacità che uno ha come facilitatore di entrare nell'esperienza immediata dell'altro, sia dall'essere cosciente dei contesti di vita in cui l'altro è coinvolto al di là di questo momento o di questa relazione con noi. Una simile conoscenza emerge essenzialmente dalla sensibilità empatica all'immediato flusso di sentimenti e di significati personali dell'altro. Indispensabile è anche la capacità di integrare e di oltrepassare con lo sguardo i momenti immediati, e di potersi sintonizzare anche con il mondo in continuo sviluppo dei rapporti in cui l'altro è coinvolto e dove si svolge gran parte della sua esistenza. Una sintonizzazione simile dipende dalla "capacità esperienziale" nei rapporti umani dello stesso professionista ed è facilitata dalla familiarità con la subcultura o con l'ambiente di vita dell'altro. Un'apertura così ricca di risorse a questo livello del lavoro psicoterapeutico significa che i clienti sperimentano il calore e l'opportunità di poter esplorare nel corso della psicoterapia, tutto quello che desiderano della loro esperienza di vita relazionale. Attraverso questo processo possono arrivare a comprendere



meglio come si sentono e come funzionano in particolari relazioni e a vedere più chiaramente come le diverse esperienze relazionali scorrano attraverso le loro esistenze e quelle degli altri. A questo livello di coinvolgimento psicoterapeutico anche il professionista sta imparando e sta sviluppando ulteriormente le sue potenzialità per contribuire, al di là della psicoterapia, allo sviluppo di condizioni ambientali e di sistemi umani più sani.

Cercherò di mettere ulteriormente a fuoco quello che la maggioranza di noi già sa a qualche livello, cioè che siamo così interconnessi l'uno all'altro nella nostra coscienza e nel flusso delle nostre vite che una psicoterapia che si focalizzi solamente sull'interiorità della persona, concepita come un regno sovrano, come un Sé indipendente e potenzialmente autonomo, posa su basi difettose. Mi è del tutto evidente che l'intricata connessione con gli altri è insita nella natura e nel funzionamento della persona. *Viviamo interattivamente* e, in tutta coscienza, non riusciamo a essere consapevoli di quanto trascuriamo questa matrice relazionale. I rapporti in cui siamo coinvolti non sono solo degli scenari in cui entriamo e usciamo, portando sempre caratteristiche identiche in ogni contesto. *Non ci limitiamo a "visitare" i nostri coinvolgenti rapporti cruciali, ma siamo chiaramente incorporati in essi.* Quando essi cambiano, noi, "i nostri Sé", siamo/sono diversi.

Una società – sia uno stato nazionale, una subcultura, una grande istituzione o una comunità lavorativa – ha bisogno che alcuni valori e alcune risorse siano presenti affinché i suoi membri possano avere largo accesso a relazioni di aiuto di approccio umanistico. Un clima basilarmente democratico, che dia voce in capitolo alle singole persone su aspetti significativi del loro mondo è l'espressione di specifici valori. In particolare, la società ben organizzata tenderà a dare un valore positivo alla crescita e allo sviluppo di ogni suo membro. Valorizzare la relazione personale come principale via di arricchimento andrebbe di pari passo con l'aspirazione alla soddisfazione personale. Un minimo benessere economico, almeno per un cospicuo segmento della società, sembra anch'esso necessario per poter facilmente accedere ai servizi *professionali* di psicoterapia. Sottosistemi in opposizione o in competizione e le loro ideologie possono naturalmente limitare il tipo di relazioni di aiuto, di guarigione e orientate alla crescita a cui abbiamo accennato.



PARTE III
Vivere in relazione
nella buona e nella
cattiva sorte

DECIFRARE LA NATURA DI UNA SPECIFICA COMUNITÀ

7.2

Un modo per avvicinarsi allo studio delle comunità consiste nell'osservare – come un osservatore esterno distaccato – quando e come la comunità considerata ha avuto origine, le sue forme di leadership o di governo e le modalità attraverso le quali prende le decisioni, le caratteristiche e la struttura generale della sua popolazione, dove vivono i suoi membri e quali sono le loro aspirazioni, quali beni e servizi produce e come si relaziona con i gruppi limitrofi o con i sistemi comunitari più ampi. Definirei questo “un approccio da censimento”: pratico e utile per alcuni scopi, ma non in sintonia con l'aspetto centrale della comunità in quanto relazione.

Un approccio diverso è stato utilizzato negli studi antropologici, specialmente in quelli relativi agli insediamenti comunitari degli ambienti tribali o del Terzo Mondo ancora allo stato originario. Margaret Mead, Ruth Benedict, Ralph Linton e Robert Redfield hanno offerto alcuni tra i più noti e classici resoconti delle persone coinvolte. Altri studi includono la letteratura che si occupa delle comunità utopistiche come, ad esempio, il racconto di Spiro (1970) che segue l'immagine della nascita e il procedere dello sviluppo e del cambiamento nella comunità di un kibbutz. Queste ricerche hanno comportato studi molto dettagliati direttamente sul campo delle comunità indagate. L'interesse si è concentrato non solo sugli aspetti visibili della comunità, ma anche sulla decifrazione dell'*ethos* sottostante. Gli studiosi nelle loro osservazioni apportano inevitabilmente il loro retroterra esperienziale (che include anche quello della loro cultura originaria), e impiegano criteri di confronto sia espliciti che impliciti. Se essi cercano costantemente di collocarsi – in nome dell'oggettività – all'esterno della cornice dei fenomeni umani osservati, verranno a trovarsi in una posizione che si contrappone alla consapevolezza empatica del significato, dell'atteggiamento e delle esperienze da loro percepite.

Redfield non condivide quest'idea di oggettività. Egli sottolinea esplicitamente la necessità di avere una visione dall'interno: “[...] Chi indaga deve vedere il significato, deve intendere il valore, e percepire i sentimenti connessi con [ogni] oggetto o



gesto nella mente del nativo della comunità”². Solo dopo questa fase, sottolinea Redfield, “chi indaga” dovrebbe “cambiare il punto da cui osserva, e guardare l’oggetto o il gesto – insieme al significato che esso ha per il nativo – come un oggetto d’interesse scientifico che ora deve essere descritto dall’esterno” nell’interesse di “una comprensione più distaccata e astratta”³. In altre parole, *per conoscere adeguatamente*, il ricercatore deve usare pienamente la propria capacità di contatto e di comprensione empatica. Una volta a conoscenza di questo dato essenziale, il ricercatore può quindi muoversi verso la propria cornice di riferimento interna per poi raggiungere una comprensione più sistematica e più generalizzata.

Spostarsi tra la visione interna basata sull’empatia e la sistematica cornice di riferimento esterna di chi indaga – quest’ultima più ricca e più informata dalla precedente, ma mai confusa con l’altra – richiede lo sviluppo di una grande accuratezza e abilità. Redfield ritiene che “la tensione tra la visione interna e quella esterna, l’obbligo di gestire correttamente la relazione tra le due, sia il problema centrale dello studio della cultura o della personalità”⁴. Se un ricercatore entra e assume la visione del mondo di una comunità, quasi come fosse un membro della comunità che sta studiando, egli può perdere le capacità di comprensione critica. D’altro canto, l’indagine che fin dall’inizio fa della comunità un oggetto, collocando ogni osservazione in una cornice esterna, non è capace di cogliere il tessuto vivente di esperienza e di significato. Scrivendo in qualità di antropologo ricercatore, ma con uno stato d’animo centrato sulla persona e sulla comunità, Redfield esorta chi indaga a sospendere qualsiasi giudizio e a restare in attesa per ascoltare con attenzione, a lungo e con sensibilità, in modo da cogliere pienamente la cornice di riferimento del soggetto che parla, che sia il nativo o la comunità. Con questi strumenti, è possibile scoprire gli schemi di significato e di valore propri dei membri della comunità. “*Sono il loro assetto, le loro categorie, la loro enfasi su questa parte piuttosto che su quell’altra che lo studioso vuole ascoltare*”⁵. Quello che l’osservatore sta scoprendo è la cornice globale di significato esperito dal soggetto che parla, il significato o il “perché” degli eventi e il modo in cui quello che è desiderato o evitato venga collegato nei sistemi di significato condivisi. Mano a mano che l’osservatore partecipa farà un passo indietro per vedere meglio



lo schema e la trama rappresentati e messi a confronto, la cornice che sta organizzando si svilupperà ulteriormente.

Parte della relazione tra i membri di una comunità organica è data dalla loro visione condivisa di cosa costituisca una vita desiderabile, di come i membri sono guidati e crescono con gli altri in questa vita, e delle esperienze comunitarie che esprimono la loro identità. Le comunità sono costruttrici di significati, specialmente di quelli relativi all'identità dei loro membri; significati che sono fondamentali per l'ethos di una comunità. Le comunità utopistiche sono un caso particolarmente interessante in cui queste caratteristiche tendono ad essere esplicite nella mente dei membri, anche se i loro legami reali possono non essere così forti come quelli ideali. Ben poche comunità basate su un ideale di fondazione sono durate a lungo, perlomeno riuscendo a mantenere la loro visione originaria.

Quando queste comunità sopravvivono, esse cessano di essere utopistiche, possono essere però classificate come alternative o essere semplicemente considerate come comunità normali. Alla fine possono diventare tradizionali. I kibbutz, come forma peculiare di comunità, erano utopistici nella loro visione originaria e riflettevano una forma di etica centrata sulla persona e sul gruppo. Il lavoro di Spiro presentato nel suo libro *Kibbutz: Venture in Utopia* (1979), ha utilizzato un approccio investigativo che spiega efficacemente l'equilibrio e l'integrazione interno/esterno chiarita da Redfield. L'autore entrò a far parte di uno specifico kibbutz per studiare gli schemi di sviluppo nei bambini e fu affascinato dalle origini, dalla filosofia e da tutte le esperienze di vita descritte nei primi kibbutz. Gli ideali di fondazione che egli individuò mettevano l'accento sul valore morale del lavoro, in particolare del lavoro fisico, sull'uso e sulla proprietà comunitaria della terra, sull'interesse per la libertà di pensiero e di espressione individuale e su un sempre più profondo egualitarismo abbinato a un'esplicita visione di una "comunità organica" e a una profonda fede nel valore e nella centralità della collettività in quanto *essere collettivo*, nella quale "il gruppo e i processi di gruppo diventano scopi morali di diritto"⁶.

All'interno dell'etica di gruppo un valore essenziale si focalizzava sul sentimento interpersonale. Un buon kibbutz, o la sua scuola o il suo asilo nido, era un gruppo "caratterizzato da intimità nelle interazioni, da interesse reciproco, se non da amore"⁷.



Di fatto, la cultura e l'educazione del kibbutz si immaginava producessero un individuo speciale e addirittura un nuovo tipo di persona⁸. Mano a mano che gli studi di Spiro procedevano, affiorava un quadro tracciato con cura e affascinante di un'organizzazione sociale chiaramente regolata da potenti norme sviluppate al suo interno. Queste qualità erano in singolare contrasto con la visione e con le idee originarie del giovane movimento che fornì molti dei primi membri dei kibbutz. Queste visioni centrate sul processo spontaneo erano spesso contrapposte a progetti strutturati o a specifici obiettivi, e sono riassunte nelle parole di un giovane leader che scrisse:

Quando delle persone attive stanno insieme non c'è bisogno di alcun programma ... In un gruppo di amici intimi non c'è niente di più meraviglioso che il senso di comunione senza che programmi e ordini del giorno imprigionino la spontanea vitalità ... Ogni giorno inizia con entusiasmo e speranza, e ogni ora porta alla luce la nostra gratitudine per l'esperienza ricca e abbondante. Poveri di spirito sono quelli che poiché hanno sempre "qualcosa di preorganizzato da fare" non riescono a trovare il tempo per assaporare la semplice gioia di vivere e di stare insieme agli amici⁹.

Ritornando al kibbutz una decina di anni dopo la sua ricerca originaria, Spiro osservò altri importanti cambiamenti ben lontani dalla precedente austerità e dall'energia dedicata all'abbinamento della filosofia e della pratica. Una terza generazione, la seconda nata nella comunità, stava crescendo attorniata da un ambiente esterno in rapido mutamento e stava diventando relativamente più simile e meno separata dalla generazione dei suoi pari che vivevano nel mondo circostante. Con cambiamenti marcatamente superficiali, e alcuni più profondi, la comunità non era più tesa a presentare se stessa come un modello per le altre comunità, ma si occupava del proprio benessere e della comprensione delle problematiche relative al suo futuro a lungo termine, per le quali non aveva risposte a portata di mano.

Spiro non rese noto lo specifico kibbutz su cui si era concentrata la sua ricerca, e io non ho saputo più nulla della sua evoluzione o sopravvivenza. Dato che le comunità risentono delle influenze del contesto sociale più ampio e dell'avvicendamento dei loro membri, esse sono spesso a rischio. Non ho mai visitato un kibbutz, ma la mia esperienza diretta annovera il coinvolgimento in un processo di formazione comunitaria tem-



poraneo, ma particolarmente appassionante, messo in moto anch'esso da una visione e da un'etica particolari. Ero uno degli osservatori-partecipanti di un esperimento relativo alla formazione consapevole di una comunità. Il setting era un workshop residenziale di due settimane che mi offrì un'esperienza in grado di stimolare l'elaborazione di molte delle idee presentate in questo capitolo. Di questo workshop furono pubblicate tre relazioni indipendenti¹⁰, e io le riesaminerò in questa sede ponendo particolare attenzione sui processi relazionali interattivi e su come questi siano stati vissuti e valutati dai partecipanti.

DALLA SEPARATEZZA ALLA COMUNITÀ: UN APPRENDIMENTO ESPERIENZIALE

7.3

Eravamo in 136 (inclusi i dieci membri dello staff) diversi per età, origine e condizione, ma particolarmente motivati dal coinvolgimento con Carl Rogers e dall'impostazione preannunciata: "Il workshop offrirà un luogo in cui coloro che *credono* nel valore e nella dignità dell'individuo e nella capacità auto-direttiva propria di ogni persona potranno incontrarsi e creare una comunità"¹¹. Erano indicati chiaramente i criteri di ammissione, che sottolineavano gli atteggiamenti di base e gli obiettivi con cui i partecipanti si sarebbero confrontati e rispetto ai quali sarebbero stati sostenuti. Così, era stato anticipato l'ethos che avrebbe permeato il grande workshop, e quindi le persone che avrebbero scelto di partecipare lo avrebbero fatto anche in funzione del loro interesse per tali obiettivi.

In verità, il messaggio era potente per quelli che erano pronti ad ascoltarlo, in quanto prometteva anche che il workshop avrebbe valorizzato "quello che *ogni persona* ha da offrire" ed esprimeva la speranza "che l'esperienza non avrebbe soltanto portato alla crescita personale interiore, ma anche ad una maggiore comprensione della propria responsabilità nel mondo, e del modo in cui poter agire sulla base di questo senso di responsabilità"¹²¹³.

Le comunità che nascono per scopi particolari, e le altre che si formano in modo intenzionale, prendono avvio con una qualche forma di visione della loro fondazione. La singolarità del



I capitoli di questo libro non sono stati preparati tutti nell'ordine in cui sono stati sistemati alla fine, ma quasi tutti sono stati completati prima che iniziassi a scrivere quest'ultimo capitolo. Avevo impostato titolo e linee generali, ma non avevo deciso in anticipo come mettere assieme gli aspetti principali del discorso, come introdurre ulteriori significati e come argomentare solidamente le conclusioni. Mentre lo scrivevo, il capitolo all'inizio sembrava avere una sua propria direzione, poi il suo percorso sembrava sempre più accidentato, finché il tutto ha finito per ricomporsi in questa nuova formulazione. Sono profondamente colpito dalle privazioni e dalle sofferenze endemiche nella famiglia umana. Perlopiù, queste non sono programmate e non si abbattono sulle vittime con la deliberata intenzione di distruggere o di paralizzare le loro vite. Molte cause alimentano questi effetti, ma è possibile identificare un fattore comune che le attraversa tutte: il venir meno della conoscenza, dell'analisi e del discernimento del nesso tra le cose. So che la mia vista a volte è stata miope e sono ben certo di non essere ora divenuto onniveggente. Ma ho lavorato sodo in questo volume per decifrare e articolare contestualmente i suoi svariati argomenti. Il presente capitolo si sviluppa abbozzando i passi necessari per progredire, in questo complesso mondo che spesso produce sofferenza, verso la guarigione delle relazioni.

Questo libro parla del tessuto connettivo della vita umana, un tessuto che in molti contesti è teso fino ad arrivare a lacerarsi. Noi esseri umani siamo straordinariamente ed eccezionalmente complessi. Perdere l'armonia con se stessi è un rischio intrinseco di questa complessità, una complessità governata inizialmente dall'intricata struttura del nostro DNA e che prosegue con il mistero della coscienza e della padronanza del linguaggio simbolico. Non c'è da stupirsi che così tante persone pensino che, nonostante le imperfezioni, un Supremo Architetto abbia messo mano alla nostra progettazione.

A me interessano i risultati; come siamo in quanto esseri umani a questo stadio della nostra evoluzione, come funzioniamo interiormente, come ci relazioniamo gli uni con gli altri e con il complesso ed interconnesso mondo vivente e il suo habitat.

Ciascuno dei miliardi di cellule del corpo di un singolo individuo è di per sé una piccola vita complessa, e l'organizzazione di queste cellule in raggruppamenti o sottosistemi organici più ampi, con funzioni diversissime, aggiunge gradi di comples-



sità completamente nuovi. L'unione dei sottosistemi più ampi in una persona totalmente cosciente è un altro enorme passo avanti. Qualsiasi cosa che si formi a partire da componenti più piccole deriva dal modo in cui questi elementi interagiscono, si relazionano e si connettono. Il singolo deriva dai molti, molti le cui interazioni creano una nuova totalità con caratteristiche del tutto sue. L'incredibile (per il proprio Sé riflessivo) e miracolosa totalità dell'intera persona umana possiede un vasto repertorio di consapevolezza e di comportamenti. Al di là di tutte le sue possibilità ed esperienze, un'identità autonoma, definita il Sé, forma già di per sé una singolarità naturalmente complessa o i "molti in uno" che ho cercato di decifrare più a fondo in questo libro, specialmente nel Capitolo 1.

Ognuno dei "molti" all'interno dell'individuo può parlare e agire a nome dell'intera persona, ma con una voce, una presenza e sentimenti orientati specificatamente dal modo e dalla persona con cui il nostro Sé è in relazione in quel momento. Il Sé di una persona è solo relativamente separato e distinto dai Sé degli altri e dall'ambiente circostante più ampio. Il suo processo di vita è interattivo, coinvolto e connesso, per lo più criticamente, nelle e attraverso le sue relazioni con gli altri. La pluralità del Sé nasce dalla varietà e dalle peculiari qualità dei suoi rapporti o, usando lo stesso termine, dalla pluralità di questi rapporti. Nel formare le svariate configurazioni del Sé sono fondamentali le relazioni che l'individuo esperisce con le altre persone significative della sua vita, specialmente durante l'infanzia, ma anche nel corso della vita adulta, come ho indicato precedentemente (cfr. capitoli 1 e 2).

Le diverse configurazioni del Sé attivate con un partner/amante, con un genitore o una figura autoritaria con cui si è in relazione, con i propri figli o con altre persone che dipendono da noi, con i colleghi o con gli avversari, esprimono non solo diversi bisogni, ma anche differenti codici. Un sub-Sé può essere inaccettabile per un altro, e i sub-Sé possono essere talmente in dissonanza l'uno con l'altro da essere scollegati nella coscienza dell'individuo. Oppure, la persona può sentirsi a suo agio in tutti i diversi ambiti di rapporto, e muoversi facilmente e senza conflitti, attraverso la naturale versatilità della sua complessa conformazione, da una modalità e da un'espressione del Sé all'altra. Nel primo caso, il flusso e il dialogo interiori sono



limitati; nel secondo, la persona ha consapevolezza della sua diversità e, di fatto, i sub-Sé contestuali comunicano facilmente. Spostarsi dal primo stato verso il secondo rappresenta il primo livello della guarigione, la guarigione delle relazioni interne al Sé.

La guarigione del Sé associata alla psicoterapia non avviene in una condizione di isolamento, dato che le voci o i sub-Sé dentro la persona si sviluppano ampiamente attraverso gli importantissimi rapporti con gli altri e restano evidenti nelle altre relazioni attraverso le quali si svolge la vita della persona. Di conseguenza, la psicoterapia deve ampliarsi fino a diventare psicoterapia di relazione, il che a sua volta potrebbe contribuire all'integrità del Sé. Indipendentemente dalla presenza fisica di terzi, risulta che l'esplorazione psicoterapeutica dell'esperienza relazionale è generalmente di vitale importanza per l'effettiva guarigione individuale. Ma per una simile guarigione occorre anche qualcosa in più, dato che i Sé degli altri sono anch'essi coinvolti nelle relazioni e hanno influenza su di esse.

I CONTESTI RELAZIONALI DEL CAMBIAMENTO

9.1

Le relazioni di vita tendono ad avere un'influenza che mantiene e che regola l'esistenza della persona. Il cambiamento personale significa un cambiamento nella qualità dello sviluppo di queste relazioni interdipendenti. Una persona coinvolta in una relazione non può controllare da sola la qualità della relazione stessa. Perché una relazione importante nella vita del cliente si modifichi in modo da permettere o da contribuire alla sua guarigione e alla sua crescita, è necessario che anche l'altra persona si confronti con questo cambiamento e che vi partecipi. Ciò avviene nella psicoterapia della coppia e della famiglia, dove la psicoterapia è centrata esplicitamente sulla comunicazione e sulla percezione dei Sé in relazione. Anche il coinvolgimento di altre persone significative deve diventare una reale possibilità in ogni psicoterapia personale finalizzata alla guarigione del Sé, non solo nei casi in cui le persone vengano insieme fin dall'inizio per lavorare sulle loro difficoltà relazionali.

Il termine "psicoterapia *individuale*" può generare fraintendimenti. Le categorie linguistiche hanno spesso occulti effet-



Noi siamo letteralmente in e allo stesso tempo la relazione con noi stessi, gli altri e il mondo: se io sono capace di relazionarmi con rispetto e comprensione e autenticità con le varie parti di me, sarò altrettanto capace di relazionarmi con le molteplici componenti della società, sempre più costituita da persone di varie etnie, religioni, credenze, orientamenti.

Purtroppo anche l'opposto è vero: se mi sentirò minacciato da alcune parti di me (dai miei diversi sé che altro non sono che le configurazioni delle diverse relazioni significative della mia vita emozionale relazionale) vivrò in forma di minaccia tutto ciò che percepirò diverso dalla parte "rigida e scarnificata" che chiamo me stesso e rischierò di contribuire ai fenomeni di alienazione di parti significative di me; negherò alcuni bisogni fondamentali e mi precluderò la loro soddisfazione, farò violenza a me stesso e così facendo potrò farne ad altri.

Questo processo di perdita di contatto, di dissociazione da alcune importanti parti del mio sé non solo creerà una grave reificazione di me stesso ma contribuirà ad aumentare nella società quel livello di paura, pregiudizio, razzismo che quotidianamente vediamo produrre notevole sofferenza a noi stessi e agli altri generando disfunzionali modelli di sé che influenzeranno le nuove generazioni.

Barrett-Lennard nel suo libro ci aiuta a capire tutto questo e soprattutto a comprendere la portata bio-psico-sociale di una relazione psicoterapeutica centrata su tutti gli aspetti di una persona. Barrett-Lennard ci mostra che il riconoscimento del diritto di cittadinanza alle nostre varie parti del sé non solo migliora la nostra capacità di relazionarci con noi stessi e gli altri ma ci permette anche una migliore capacità di contatto e di rispetto verso le diverse forme di vita del pianeta.

Dalla prefazione di Alberto Zucconi

Godfrey Barrett-Lennard, psicologo, psicoterapeuta, uno dei principali collaboratori di Carl Rogers da più di mezzo secolo lavora nel campo della psicologia fornendo contributi significativi nell'ambito delle relazioni interpersonali, della psicoterapia e delle relazioni di aiuto.

Le sue scale di misurazione della relazione psicoterapeutica (Barrett-Lennard Relationship Inventory), che in Italia sono state tradotte da Silvia Spaziani e Gianni Sulprizio dello IACP, sono uno degli strumenti più conosciuti ed usati nel campo della ricerca della qualità della relazione in psicoterapia e nel counselling. Ha scritto numerosi articoli e libri tra i quali i più noti sono *Carl Rogers' helping system* (London: Sage, 1998), *Steps on a mindful journey: Person-centred expressions* (Ross-on-Wye, UK: PCCS Books, 2003) e *Relationship at the Centre* (London and Philadelphia: Whurr, 2005). Attualmente insegna nel programma di specializzazione post-lauream della facoltà di Psicologia della Murdoch University (Australia) a lui intitolato. Nel 2009 è stato nominato presidente onorario dell'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona ove ha ricoperto sin dalla sua fondazione nel 1979 il ruolo di docente.

Euro 26,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-138-3



9 788861 531383