

Setting ecologici: il concetto di cura tra custodire e trasformare

Ecological settings: the concept of cure moving in between preservation and transformation

Cristina Innocenti*

abstract

The author describes her observation developed in a mixed setting, where face-to-face sessions were alternated with online sessions; she notes the differences and discusses the implications in relation to the debate about epistemological aspects of the Transactional Analysis setting. The aim of this paper is to draw attention on methodological aspects undergoing transformation, and to facilitate the implementation of a scientific approach in the introduction of digital technology in psychotherapy practice.

Key words: Transactional Analysis, Setting Epistemology, Technological Culture, Cognitive and Socio-Affective Psychological development.

L'autrice descrive un'osservazione condotta in un setting di consulenza misto, dove colloqui in presenza si sono alternati a colloqui effettuati in modalità online; ne rileva le differenze e ne discute le implicazioni, in relazione al dibattito sugli aspetti epistemologici del setting analitico transazionale. Gli scopi di questo lavoro sono di portare l'attenzione su aspetti metodologici in corso di trasformazione, e facilitare la messa in atto di un approccio scientifico all'introduzione della tecnologia digitale nella prassi terapeutica.

Parole chiave: Analisi Transazionale, Epistemologia del setting; Cultura Tecnologica, Psicologia dello sviluppo cognitivo e socioaffettivo.

* Psicologa psicoterapeuta, TSTA -p, socia IAT, EATA, ITAA

Questo contributo nasce da una curiosità: come poter andare oltre ad un approccio di senso comune all'introduzione della tecnologia digitale nel setting della psicoterapia, ed approdare ad un approccio al cambiamento più oggettivo, recuperando un pensiero forte basato sui dati. Più spesso infatti il nostro sembra essere un approccio ben poco oggettivo, segnala una certa difensività che sembra essersi sviluppata all'interno di un processo di cambiamento così rapido, da lasciarci spaesati.

Si tratta anche di un contributo che nasce da una breve serie di osservazioni, condotte all'interno di un setting di consulenza clinica. Le illustrerò più avanti.



Fig. 1 - Il disappunto del Genitore
(disegno a mano libera, ispirato dal personaggio Lucy di Schulze)

Intanto vediamo come Lucy (Fig. 1) sia incisiva nel dare voce a questo nostro disappunto, manifestando strutture di pensiero e di affetto un po' arrugginite, che si interrogano sul come e sul se aprirsi ad un incerto futuro. Aprirsi al futuro: più spesso andiamo forse a ricercare nel passato qualcosa che ci dia sicurezza. Si può dire in effetti che la frase di Lucy esprima una contaminazione genitoriale, la riconosciamo anche dal tono e dall'espressione sul suo volto.

Frase e sentenze di personaggi pubblici rispettabili, intanto, processano quello che chiameremmo "pensiero magico" e lo immettono nell'etere. L'affermazione che segue, ad esempio, si trova facilmente in rete: "Nessuno di noi è in grado di fermare lo sviluppo tecnologico, perché è qualcosa che cammina per conto suo. Attraverso sterminate ramificazioni che si estendono ormai in tutto il mondo. (Piero Angela)". Questo passaggio, che riporto così come è scritto sul web, manca totalmente dell'informazione, presente invece nel testo dello scienziato (Angela, 1998, cap. VI), che lo sviluppo tecnologico è opera umana e che lo gestiamo noi. Semmai il senso di tutto questo sta nella domanda: come lo stiamo facendo?

1. Custodire

È stato quindi importante per me, in prima istanza, contattare l'aspetto di lutto presente nel cambiamento, connesso a queste resistenze difensive. Allo storico

Alessandro Vanoli lascia il compito di portarci sul versante emotivo delle resistenze: da storico e scrittore, Vanoli scrive del viaggio di ritorno e lo fa in modo affettivo, è la declinazione che ci serve per recuperare spazio al sentimento di perdita, mentre si lasciano andare alcune certezze. Scrive Vanoli nel Prologo del suo ultimo libro:

“Io mi ricordo. Forse è tutta lì l’essenza del ritorno. Nel sorprenderci un giorno a pronunciare quella frase. E scoprire che non è come tutte le altre volte: un semplice esercizio di memoria. Le stesse parole di sempre, ma con un suono e una pienezza diversa e nuova: io, mi...ricordo. Che, mentre lo diciamo, sentiamo una certa tenerezza, o una commozione, o magari una malinconia che non riusciamo a nominare. Sì, forse è tutta lì l’essenza del ritorno. Non quello abituale, di chi rincasa giornalmente dal lavoro o di chi rientra a fine estate dalle ferie. Ma quello che a un certo punto della vita ci obbliga a fare i conti con noi stessi, con ciò che si è fatto, con la nostra storia, con la strada ormai percorsa.” (A. Vanoli, 2021, p. 9)

2. Curiosare

“C’è qualcosa di nuovo oggi nel sole, anzi d’antico.”
(G. Pascoli, 1897)

Negli atti del convegno 2020 della SPI (Società Psicoanalitica Italiana), organizzato dai colleghi psicoanalisti Stefania Marinelli, Silvio Merciai e Roberto Goisis, rilevo un forte coinvolgimento nell’esplorazione della psicoterapia online. Negli atti del convegno che escono nel 2021 si trova, ad esempio, il contributo di G. Gabbard che descrive il suo vissuto della psicoterapia online.

“[...] L’interazione concentrata da schermo a schermo, via Zoom o Skype, rende più difficile distogliere lo sguardo. Personalmente, quando lavoro su Zoom ho notato che provo una certa tensione. A volte, sento una pressione, che può diventare estenuante, nel monitorare da vicino le espressioni facciali del paziente. Non ricordo di aver provato nulla di simile lavorando dietro il lettino o sedendomi faccia a faccia con il paziente. Un attento esame delle caratteristiche del paziente, a volte, interferisce con la creazione di un mio spazio per associare e riflettere. Non riesco a raccogliere i miei pensieri allo stesso modo. Inoltre, tutti gli analisti sono da poco consapevoli di come vengano visti dai loro pazienti [...]. (G. Gabbard, 2021, p. 17)

Questo frammento collega i vissuti del terapeuta immerso nel setting online al tema della radice epistemologica del setting. Analisti diversi, che lavorano in setting connessi a modelli teorici diversi e specifici, hanno vissuti diversi. Quello che osserverà e su cosa rifletterà un analista transazionale, di conseguenza, sarà qualcosa di diverso.

3. Osservare.

Durante la pandemia mi ha chiamato Eleonora, giovane madre di una bambina di cinque mesi, chiedendo una consulenza. Faremo due sedute in presenza e due online, per motivi sanitari. Un particolare ha reso interessanti gli incontri: la bambina ha partecipato alle sedute, in braccio alla madre.

Io stavo di fronte a loro e, dalla mia solita poltrona, vedevo il volto della madre e poco sotto il volto e il corpo della bambina, entrambi rivolti verso di me. Vedrò la stessa configurazione nello schermo durante le sedute a distanza: il volto della madre sopra e quello della bambina sotto, incorniciati dallo schermo stesso.

Nelle sedute in presenza, la piccola era molto attiva, senza dare fastidio. Curiosa anche lei nei miei confronti, mi guardava cercando di interagire, cercava di raggiungermi facendo dei movimenti ritmici di apertura e chiusura delle braccia in avanti e mi sorrideva. Ho scelto questa fotografia che ben ne rappresenta l'atteggiamento (Fig. 2).



Fig. 2 – Interazione nella seduta vis a vis

La sottolineatura qui è sull'osservazione, sul considerare un contesto relazionale un po' come un laboratorio, dove è in atto una ricerca (Novellino, 1984). L'osservazione è finalizzata alla conoscenza delle caratteristiche dell'interazione, coinvolto il terapeuta/ricercatore nel compito di sfatare leggende, affrontare pregiudizi e ritrovare fiducia nella condivisione di informazioni ottenute in diretta.

Nella complessità che abitiamo, diventa estremamente importante imparare a sostenere il senso d'incertezza che quella stessa complessità può provocare, ma è inevitabile che il pensiero ora tenda a chiudersi. Tornare ad osservare con accuratezza, diventa oltremodo necessario in questa fase. È come affidarsi ad una boa quando siamo in mare aperto, che è il senso dell'essere al sicuro. Il senso di sicurezza può liberare fiducia nell'esplorazione. Saremo sempre in mare, ondeggiando, ma avremo una boa. Quella che segue (Fig. 3) è una discreta rappre-

sentazione dell'atteggiamento che ho osservato nella bambina durante entrambe le sedute online:



Fig. 3 - Interazione nella seduta online

L'alternanza di comportamenti e atteggiamenti diversi, si è ripetuta nelle due coppie di colloqui, segnalando uno spartiacque chiaro, una differenza evidente tra le sedute effettuate in presenza e quelle effettuate online. Durante l'interazione online, la bambina ha messo in atto un'ansiosa esplorazione, ed era come se mi vedesse ma non mi trovasse: i suoi occhi giravano e il suo sguardo si dirigeva intorno allo schermo con precisione, vagamente percependo una presenza; poi si spostava al centro dello schermo e poi tornava ancora di lato. Fino ad abbandonare di colpo l'impegno.

Ora possiamo cominciare a chiederci: perché è successo questo? E cosa è davvero successo?

Personalmente, rifletto sul dato di fatto che questa bambina, che non possiede ancora gli strumenti cognitivi per interagire con un volto trasmesso da uno schermo, di fatto non può interagire con il mio volto. Soprattutto penso che non riesca a farlo "come se" ci fosse una persona reale di fronte a sé, presente in carne ed ossa. È troppo piccola, semplicemente i suoi strumenti visuo-motori e percettivi sono arcaici e la sua attività esplorativa fallisce; c'è stato qui un problema, che possiamo ipotizzare attinente, appunto, all'imaturità delle capacità percettive e delle capacità inferenziali, entrambe però nella norma sulla base dell'età. Inoltre il gioco "come se" nel bambino ha una valenza più ampia, che non riguarda soltanto l'area dello sviluppo cognitivo bensì anche socioaffettivo, che inizia a strutturarsi più tardi nella vita.

Osservare mi porta a riflettere: in fondo le persone cronologicamente adulte e psicologicamente sane non si confrontano con un'esperienza come questa, perché il gioco "come se" riescono a farlo; cosicché l'immagine di un volto nello schermo, per loro, non è più soltanto la rappresentazione in pixel di qualcuno,

ma viene percepita e vissuta “come se” ci fosse una persona dentro quello schermo, una persona reale.

4. Ipotizzare

Eric Berne (Berne, 1961; Dusay, 1971) ha enfatizzato la dimensione fenomenologica degli stati dell’Io, tenendola insieme ad un’alta considerazione della natura psicodinamica dell’incontro terapeutico. Da questo punto di vista egli anticipa profeticamente il modello della psicoterapia intersoggettiva (Stolorow e Atwood, 1992; Stern, 2005) e l’attuale interesse per i fenomeni relazionali, così come essi si manifestano alla coscienza, si aprono e si espandono alla nostra consapevolezza nel momento presente (Waldekranz-Piselli e Innocenti, 2021).

Sappiamo che stati dell’Io arcaici possono manifestarsi nel qui e ora in modo diretto, immediato e casuale, emergendo a volte dal flusso stesso dell’esperienza dell’incontro psicoterapeutico. Sono momenti importanti e delicati, dove gli stati dell’Io, se recuperati alla consapevolezza, diventano preziosi alleati del processo terapeutico; oppure queste manifestazioni possono rivelare aspetti riconducibili a esperienze traumatiche o ad un funzionamento psicotico, e determinare un rallentamento del lavoro o delle vere e proprie battute d’arresto. Per Berne potevano essere momenti appositamente costruiti per ottenere la conferma della presenza e delle caratteristiche di uno specifico stato dell’Io, interrogato direttamente nel momento della diagnosi (Berne, 1961)

Mi sono chiesta: in che modo manteniamo la validità dell’approccio fenomenologico-intersoggettivo in psicoterapia, nel momento in cui decidiamo di utilizzare un setting online? Una seconda domanda riguarda i confini del setting: quali confini, per quali setting?

L’esperienza con questa bambina ha generato alcune ipotesi:

- se stati dell’Io arcaici non possono interagire con il terapeuta attraverso la rappresentazione a schermo, ovvero non possono giocare “come se” con lui, essi non possono raggiungere il terapeuta nè essere raggiunti da lui.
- l’accoglienza di stati dell’Io arcaici richiede, come sappiamo, la sintonizzazione emotiva in un contesto di accompagnamento corporeo all’esplorazione, e richiede quindi un setting “materico”, “reale” nel senso etimologico del termine – dal latino “res”, che significa “cosa, materia” – percepibile attraverso indizi sensoriali.
- un elemento di protezione potrebbe venire meno con la distanza fisica, quando i pazienti non possono appoggiare la loro ricerca di sé sulla percezione della fisicità ed eventualmente sulla possibilità di contenimento fisico da parte dell’altro.

5. Riflettere

D’altra parte, da un certo punto di vista, un setting online è un setting ecologicamente valido, per merito della sua maggiore corrispondenza alla realtà ambien-

tale e culturale esterna, appunto, tecnologica. In essa si è sviluppato e di essa si è nutrito. È in questa cultura che la relazione terapeutica attualmente si contestualizza. Il termine “validità ecologica” proviene dal campo della ricerca sociale e della psicologia evolutiva, esso si riferisce alla corrispondenza dell’apparato metodologico della ricerca stessa con le caratteristiche dell’ambiente a cui essa mira a riferire i risultati e nel quale li generalizza.

In campo psicologico, l’espressione “setting ecologico” risale invece a Kurt Lewin (Kaiser & Schultze, 2018) e alla sua teoria del campo, che a ben guardare fu un passo avanti nella comprensione dei sistemi complessi. Il “campo” relazionale è un’unità indivisibile la cui forma è più della somma delle parti in causa. Una delle direzioni attuali delle teorie intersoggettive di cui sopra, torna proprio sull’idea del campo relazionale; per quanto riguarda l’Analisi Transazionale, la troviamo citata in Summers & Tudor (2000) come una delle radici su cui si fonda l’Analisi Transazionale co-creativa.

L’attività clinica non si confonde con l’attività di ricerca, perché non ha lo scopo di generare teorie producendo risultati generalizzabili. Tuttavia, dal mio punto di vista, il contesto sperimentale dell’attività clinica può essere utilizzato come una buona e valida metafora: la psicoterapia è un processo di ricerca che facciamo insieme ad un altro essere umano e che deve tener conto dell’ambiente e della cultura in cui il paziente vive e che lo cambia, anche perché sarà il luogo della ricaduta del suo cambiamento terapeutico.

“Ecologico”, per inciso, oggi richiama di più “ambientale”, e anche qui una criticità non da poco: non si riesce ad oggi ad avere un disegno di sviluppo globale basato sul bilancio dei costi e dei benefici della tecnologia digitale rispetto alla salute dell’ambiente, che come abbiamo detto resta essere tutt’uno con gli esseri umani che lo abitano.

6. Approfondire

L’interazione tra cultura umanistica e tecnologica è argomento della filosofia contemporanea. Propongo perciò la lettura del testo di S. Vial (2017) *Being and the Screen. How the Digital Changes Perception*, che è stato tradotto in inglese nel 2019. Il filosofo Pierre Lévy scrisse la prefazione alla prima edizione, della quale riporto un frammento.

Quello che colpisce nella lettura di questo testo, è lo sguardo ampio e profondo del pensatore sulla rivoluzione digitale, alla quale non siamo in grado di rivolgere altro che uno sguardo ingenuo, troppo puntuale e ristretto. Inoltre, colpisce positivamente l’attenzione ad aspetti che non riguardano soltanto le competenze e le abilità tecnologiche - che necessariamente devono trasformarsi - né solo il processo della meccanizzazione sempre più intellettualizzata degli strumenti culturali, bensì l’attenzione all’uomo, nella sua interezza ed esistenza:

“Se vogliamo vedere un po’ più chiaramente [...] come integriamo i nostri pensieri e simboli nel mezzo algoritmico, se vogliamo capire la mutazione digitale in corso e se vogliamo darci il mezzo per valutare i suoi progressi, dobbiamo tenere gli occhi ben aperti, il nostro occhio critico e il nostro

occhio visionario [...]. L'umanità è l'unica specie animale che manipola i simboli e questa unicità le ha dato accesso alla coscienza riflessiva, alla cultura e alla storia. Non appena un nuovo mondo della comunicazione - un universo che è ovviamente il frutto della sua stessa attività - aumenta e modifica la sua capacità di manipolazione simbolica, è l'essere stesso dell'umanità, la sua ontologica unità che è chiamata a ricostruirsi.[...] È giunto il momento che le condizioni tecno-sociali della mutazione in corso [...] siano prese in considerazione anche dalla comunità di ricerca umanistica [...] la "rivoluzione digitale" non riguarda tanto le apparenze di ciò che è osservabile, ma riguarda più il sistema organizzativo delle nostre percezioni, pensieri e relazioni, il loro nuovo modo di apparire, la fabbrica cognitiva che sono, la loro "natura nutritiva" [...] E chiaro per me che questo cambiamento è opera dell'uomo, che non è finito e che offre molti nuovi modi possibili per intervenire e flettere in modo creativo [...] dobbiamo ancora immaginarlo e darci non solo i mezzi tecnologici ma anche simbolici, teorici e organizzativi per realizzarlo. Certamente ci sono alcune esigenze da soddisfare: esigenze culturali, economiche, tecnologiche, essenziali." (p. 24-28, trad. dell'autrice)

Le esigenze di cui l'autore parla sono presentate come requisiti fondamentali, procedure che sono rette da principi etici i quali, una volta considerati attentamente, andrebbero a costituire una *baseline* progettuale imprescindibile. Ad oggi questi requisiti si rivelano essere ancora domande aperte: come rispetteremo le tradizioni trasmesse dalle generazioni passate; come ricercheremo la fattibilità economica delle nuove progettualità - e aggiungo io, la sostenibilità di questi progetti da parte di tutti i cittadini - ; come matureremo una maggiore confidenza e conoscenza degli algoritmi, della loro computabilità e della loro complessità; come terremo conto della necessità di un'esistenza corporea, relazionale, emotiva ed estetica che abbiamo, come esseri umani che interagiscono con dispositivi tecnologici.

7. Trasformare, Creare

Concludo utilizzando un frammento di una lettera scritta da Virginia Woolf al giovane poeta e amico John Lehmann. La scrittrice cerca di persuaderlo a considerare l'importanza di includere il reale nella narrazione poetica, anche di quei fastidiosi elementi convulsi e transitori della modernità in atto. La disturbante scienza, così come la poesia, sono entrambe parte della realtà della vita, del presente che si muove e che fa rumore fuori da casa, fuori dall'io.

"Ma come farete a uscirne, a mescolarvi con altre persone? Questo è il problema: e se posso azzardare un'ipotesi, sta a voi, ora che sapete chi siete, trovare il giusto rapporto tra il vostro io e il mondo esterno. Problema difficile, me ne rendo conto. Nessun poeta vivente credo sia riuscito a risolverlo. E ci sono mille voci che prevedono sciagure. La scienza, dicono quelle voci, ha reso impossibile la poesia.[...] Tutto è convulso e transitorio. Per questo la gente pensa che non possa esservi un rapporto tra il poeta e il presente. Ma è senz'altro una sciocchezza. [...] Tutto quello che dovete fare adesso è andare alla finestra e lasciare che il vostro senso del

ritmo si apra e si chiuda liberamente, senza paura [...] Quel che voglio dire è, coraggio, stai in allerta, fai appello ai doni che la natura ha profuso su di te. E poi lascia che il tuo senso del ritmo si intrufoli tra uomini e donne, omnibus e passeri - qualunque cosa stia passando per strada - e legghi quel qualunque in un tutto armonioso. Questo, direi, è il tuo compito - trovare un nesso tra cose che sembrano incompatibili tra loro e che hanno invece una qualche affinità: se non avrai paura di vivere esperienze di ogni tipo otterrai che le tue poesie formino un tutto e non dei frammenti sparsi: ripensa la vita umana in termini di poesia [...] questo devi fare.” (Woolf, 1932, p.29)

Bibliografia

- Angela, P. (1998). *Quark economy. Per capire un mondo che cambia*. Milano: Garzanti Editore.
- Barone, L. (2019). *Manuale di Psicologia dello Sviluppo*, a cura di L. Barone, Roma: Carocci editore.
- Berne, E. (1961). *Analisi Transazionale e psicoterapia: un sistema di psichiatria sociale ed individuale*, trad. it. Astrolabio, Roma 1971.
- Dusay, J. (1971). Eric Berne's studies of intuition 1949-1962. In *Transactional Analysis Journal*, 1:1, 34-44, doi 10.1177/036215377100100107.
- Gabbard, G. (2021). “L’analista e il virus”, in “La pandemia e la terapia online”, a cura di P.R. Goisis, S.A. Merciai, rivista telematica Funzione Gamma, funzionegamma.it/la-pandemia-e-la-terapia-online.
- Kaiser, S., Schutze, G. (2018). Person-Environment Analysis: A Framework for Participatory Holistic Research. In *Gestalt Theory*, vol. 40 n. 1, 59-74, doi 10.2478/gth-2018-0005.
- Lévy, P. (2017) Critic and Visionary: The Double Gaze of the Humanities. In S. Vial, *Being and the Screen. How the Digital Changes Perception*, trad. ingl. a cura di P. Baudoin, Massachusetts Institute of Technology, Cambridge 2019.
- Novellino, M. (1984). The experimental Method Applied to Psychotherapy with TA, in *Transactional Analysis Journal*, 14:2, 120-123, doi 10.1177/036215378401400204.
- Pascoli, G. (1897). L’aquilone. In *Primi poemetti*. Bologna:Zanichelli, 1907
- Stern, D. (2004) *Il momento presente nella psicoterapia e nella vita quotidiana*. TRad. italiana Raffaello Cortina Editore, Milano 2005.
- Stolorow, R.D., Atwood, G.E. (1992). *I contesti dell’essere. Le basi intersoggettive della vita psichica*. Trad. it. Bollati Boringhieri, Torino 1995.
- Summers, G. & Tudor, K. (2000) Cocreative transactional Analysis. In *Transactional Analysis Journal*, 30:1, 23-40, doi 10.1177/036215370003000104.
- Vanoli, A. (2021). *I racconti del ritorno. Esercizi di vita e di memoria, da Ulisse a Neil Armstrong*. Milano: Feltrinelli.
- Vial, S. (2017) *Being and the Screen. How the Digital Changes Perception*, trad. ingl. a cura di P. Baudoin, Massachusetts Institute of Technology, Cambridge 2019.
- Waldekranz-Piselli, K.C., Innocenti, C. (2021) Transactional Analysis, Intuition and Mindfulness: How we can learn to think Martian. In *Transactional Analysis Journal*, 51:3, 303-316. doi: 10.1080/03621537.2021.1952711.
- Woolf, V. (1932). *Lettere a un giovane poeta*. Trad. it. a cura di C. Salvago Raggi, Lindau srl, Torino 2017.