

IL "RACCONTO SISTEMICO" IN PSICOTERAPIA FAMILIARE

INDICE:

- Introduzione teorica
- Applicazione pratica
- Bibliografia

Introduzione teorica

In terapia sistemica e familiare il linguaggio analogico e metaforico ha un'importanza rilevante.

Tra i vari metodi in questa prospettiva vorrei considerare in particolare il "**Racconto Sistemico**" utilizzato da Caillé e Rey che lo definiscono come uno, anzi il primigenio, tra gli "*oggetti fluttuanti*", cioè gli oggetti intermediari, appartenenti sia alla famiglia o alla coppia che al terapeuta.

Il concetto di narrazione entra nell'epistemologia sistemica con i paradigmi costruttivisti che mettono in evidenza come ogni esperienza umana sia costituita dal modo in cui ognuno la narra a se stesso e agli altri.

Nella nostra vita elaboriamo e rielaboriamo storie.

In quest'ottica, anche la **psicoterapia** e quindi il cambiamento terapeutico diventano **possibilità per il paziente di rinarrare la storia**, tessendone insieme al terapeuta la trama narrativa, in uno scambio ed in una reciproca trasformazione, in modo da "*aumentare il numero delle scelte possibili*" come scriveva von Foerster.

Le famiglie e le coppie che vengono in consultazione sono spesso bloccate ed irrigidite in una verità e credenza considerata da loro immutabile.

Ciò costituisce il loro "**modello fondatore**", cioè la rappresentazione interna e spesso non consapevole che si danno delle proprie relazioni e storie.

A questa realtà, secondo loro imm modificabile, durante il processo terapeutico se ne sostituirà un'altra alternativa ed il Racconto Sistemico aiuta a delineare proprio questa nuova visione, questo nuovo scenario.

Applicazione pratica

Il Racconto Sistemico si rifà alla **fiaba tradizionale**, ne utilizza struttura, personaggi, ma mentre questa va dall'universale al particolare, il racconto usato in terapia conduce dal particolare del materiale portato dalla famiglia, all'universale umano.

Come scrivono Caillé e Rey, infatti il Racconto Sistemico "*trasforma la famiglia attraverso l'uso dei simboli, attribuisce dei ruoli e suggerisce la logica d'una storia che si svolge in altri luoghi ed altri tempi, (...) in un contesto più universale dove gli interessati possono porsi come spettatori*".

Il racconto è costruito dal terapeuta dopo aver individuato il modello fondatore familiare o di coppia e tenendo conto del problema portato, perché le persone in terapia vi si possano riconoscere, ma allo stesso tempo connotandolo positivamente mostrandone la generalità ed ineluttabilità.

Il terapeuta crea un racconto incompleto, interrompendo la narrazione nel punto in cui ci si trova ad una biforcazione e si presenta una scelta da compiere.

Dopo una breve pausa al termine della sua narrazione, chiede ai membri della famiglia o della coppia di proseguirla in seduta, scrivendo individualmente ognuno il suo finale.

Quindi raccoglie i contributi scritti la cui restituzione avverrà all'incontro successivo.



Il racconto introduce una serie di espressioni, di simboli ed un clima relazionale tutto particolare che non si esauriscono nel momento in cui il terapeuta smette di narrare, ma lasciano una traccia a cui poter fare riferimento durante il resto della terapia, creano un codice comune tra famiglia/coppia e terapeuta, in una collaborazione più paritaria.

L'uso del Racconto Sistemico è **particolarmente adatto al lavoro con le famiglie "rigide"** in cui il senso di appartenenza e di identità familiare, i comportamenti ritualizzati sono fondamentali, costituiscono l'obiettivo dominante, mentre gli interessi e i bisogni individuali dei membri diventano secondari, confluendo rigidamente nella comune realtà della famiglia.

Ricordo a questo proposito una famiglia arrivata in consultazione per il comportamento di una delle figlie le cui scelte personali e professionali, non approvate dal resto della famiglia, avevano creato forti conflitti ed una dinamica familiare disfunzionale costellata di controlli, critiche e squalifiche reciproche e continue.

Dopo alcune sedute, la narrazione del Racconto Sistemico ha permesso d'introdurre una rappresentazione del tema al centro dei dissensi familiari, in modo neutro e simbolico, fuori dal tempo e dalla situazione attuale.

Il racconto ha portato, da **protagonista, sulla scena della terapia**, il mito fondatore della famiglia, rivelandolo, senza spiegazioni: essere in famiglia significa stare vicini, uniti, avere opinioni e stili di vita uguali.

Ha fatto altresì apparire la contraddizione fondamentale tra il bisogno di rispettare e preservare tale modello e quello di poter affermare, seguire e sentire riconosciute, accolte le proprie esigenze individuali.

Nel proporre il proprio finale al racconto incompleto, i vari membri della famiglia hanno cominciato a non focalizzarsi più solo sul "paziente designato" ed il suo comportamento, ma a toccare anche e soprattutto vari aspetti della relazione e comunicazione familiari espresse da tutti i componenti della famiglia, in particolar modo dalla madre.

L'esistenza d'una verità cristallizzata è stata così messa in discussione, intravedendo la possibilità di altre scelte, proponendo alternative, lasciando emergere altre storie.

Il linguaggio delle immagini e delle metafore, dei simboli ha mostrato con efficacia le relazioni, i legami.

Nella restituzione finale del racconto la famiglia è uscita dallo stallo, dal vicolo cieco che non prevedeva evoluzioni, se non un'escalation conflittuale sempre più pesante.

Se la storia che ci raccontiamo cambia, cambiano infatti anche le credenze ed i comportamenti.

Così, attraverso le metafore costruite nei racconti, la famiglia, narrandosi una nuova storia, si è disancorata dai suoi rigidi modelli che la tenevano bloccata.

Sono comparsi nuovi atteggiamenti e comportamenti sempre meno giudicanti e sempre più accoglienti nei confronti delle differenze.

Il dialogo è ritornato in famiglia, ma nel riconoscimento e nel rispetto delle diversità.

Ognuno ha cominciato ad accettare l'altro, senza volerlo cambiare, sperimentando per la prima volta la famiglia come luogo degli affetti dove è piacevole ritrovarsi, ma lasciando ad ognuno la libertà di navigare sulla sua barca. Ed è stata la famiglia stessa ad indicare e far apparire le proprie soluzioni di cambiamento, "*artefice della propria guarigione*", usando una significativa espressione di Bateson.

Bibliografia

- Bateson G., "*Mente e natura*", Adelphi, Milano, 1984
- Bettelheim B., "*Il mondo incantato*", Feltrinelli, Milano, 1977
- Caillé P., Rey Y., "*C'era una volta. Il metodo narrativo in terapia sistemica*", FrancoAngeli, Milano, 1998
- von Foerster H., "*Sistemi che osservano*", Astrolabio, Roma, 1987