

Self Meaning Psychotherapy: La dimensione Sistemico Processuale del Cognitivismo

di *Maurizio Dodet*

Laboratorio di Psicologia Cognitiva Postrazionalista - Roma

Sommario

La Self Meaning Psychotherapy nasce in ambito costruttivista come sviluppo del modello Cognitivo Post-Razionalista ideato da Vittorio F. Guidano. La relazione viene posta al centro della riflessione teorica come luogo dove nasce il Significato Personale (Self Meaning) e dove in età adulta si esprime (Stile Relazionale/Sentimentale) e si articola ulteriormente permettendo al Sé (Organizzazione del Dominio Emotivo) di sviluppare livelli sempre crescenti di complessità. Ne deriva un "Metodo" che permette di agire un atto di cura che sia rispettoso della complessità che si esprime nel disagio psicologico nelle sue infinite forme e soprattutto della soggettività dell'individuo sofferente.

Parole chiave

terapia cognitiva post-razionalista, significato personale, identità.

Summary

Self Meaning Psychotherapy rises within the Constructivist perspective developing Cognitive Postrationalist theory by Vittorio F. Guidano. Relationship, as the place where the Self Meaning arises and develops, has a peculiar and specific role. Self Meaning shows itself within Affective Relationship and develops further in increasing levels of complexity. So Relationship becomes object and instrument in Psychotherapy. A new kind of Psychology takes place. From clinical observations, formulating hypotheses on Personal Meanings, the new Explicative Psychopathology is able to deal with existential themes and also with severe psychological disorders, showing a specific attention to the Patient as a Person in his subjectivity and complexity.

Keywords

Postrationalist psychotherapy, self meaning, identity.

Introduzione

Trentacinque anni fa ero specializzando in Psichiatria e mi avvicinai a Vittorio Guidano per formarmi come Psicoterapeuta ed iniziai a studiare un Cognitivismo ad ampio respiro povero di tecniche, di protocolli sul piano clinico e centrato sullo studio dei

processi che sostengono lo sviluppo di un nucleo identitario (Self Meaning) all'interno delle relazioni infantili significative (Attachment Theory) e del suo articolarsi nell'arco del ciclo di vita.

Vittorio proponeva come nome del suo modello: Cognitivo Sistemico Processuale, sottolineando le radici che affondano in una epistemologia Costruttivista nella sua accezione più radicale e nel rispetto della complessità dei processi intrapsichici e relazionali.

Soggetto e intersoggettività al centro di un modello che genera un Metodo per affrontare il disagio psicologico nelle sue espressioni partendo dal disagio esistenziale fino alla psicosi attraversando l'area della nevrosi e costruendo un continuum.

Mi sono occupato fin dai primi anni di terapia di coppia avendo così la possibilità di poter osservare durante le sedute quella particolare alchimia che si genera nel rapporto d'amore nell'ingrinarsi dei due Sé in condizione di armonia e di conflitto. Con Vittorio abbiamo messo a punto un'ipotesi esplicativa riguardo alla reciprocità emotiva che caratterizza ogni relazione e un canovaccio di intervento che nel tempo ho utilizzato nel lavoro con coppie, famiglie e gruppi.

Nel mio percorso mi sono poi ben presto reso conto che assumere un assetto nell'intervento di tipo sistemico non è relativo al setting ma è l'ottica utilizzata dal terapeuta nella formalizzazione del caso, peraltro secondo me l'unica possibile. Non è possibile osservare ed intervenire su un individuo senza prendere in considerazione le sue relazioni, e ancor di più non è possibile senza avere un'ipotesi esplicativa che ci permetta di utilizzare la relazione come strumento di terapia.

Vittorio, che veniva accusato di aver ideato un modello che si basava su una visione dell'uomo assolutamente autoreferenziale, in realtà aveva creato una visione in cui la relazione appare assolutamente centrale come luogo dove si genera il Significato Personale che crea i vincoli e le specificità nella formazione delle relazioni dell'adulto.

Il Modello

Relazione —> Attaccamento —> Self Meaning —> Organizzazione —> Relazione —>

Vittorio costruisce un modello basato sulla visione dell'essere vivente come sistema autonomo che crea con capacità "autopoietica" il core che gli permette di mantenere una omeostasi.

L'autonomia del vivente rappresenta la base della concettualizzazione dell'identità umana intesa come la proprietà che un essere esprime in ogni suo atto nella ineludibile ricaduta di esso su se stesso. Ogni atto si trasforma in atto conoscitivo ed impone al sistema la ricerca del mantenimento di una omeostasi coerente al nucleo di stabilità costruito con capacità autopoietica. Per "Autopoesi" Maturana e Varela intendevano "*la capacità di prodursi da sé*" (Maturana H., Varela F., 1985, 1987; Maturana H.R., 1993) o meglio "*la capacità di esercitare su sé stessi un'azione endogena di creazione*" (Damiano L., 2009)

Tale nucleo di stabilità viene definito Significato, io lo definisco Self Meaning.

Vittorio definisce, in una prima fase, il Significato Personale come *“la modalità di rapporto che uno ha con la sua esperienza immediata, come se la decodifica, come se la esplicita in una concezione del mondo articolata e complessa”* (Guidano V.F., 1988). Questa è una visione ancora troppo legata al Cognitivismo Standard in cui i piani narrativi prevalgono.

Nel 1991 prende forma ed entra in gioco in modo netto il primato dell'immediatezza e del piano emotivo, quindi la visione costruttivista nella declinazione radicale: *“Se l'ordinamento del mondo è inseparabile dal nostro esserci, allora conoscere corrisponde ad esistere e il significato è il modo in cui tale esistere diviene esperibile e valutabile. Lungi dall'essere una relazione di corrispondenza fra convinzioni individuali e realtà esterna che riguarda, pressochè esclusivamente, il dominio del linguaggio e del pensiero astratto, il significato è parte integrante dell'intera capacità di autorganizzazione propria di un essere umano. In altre parole, il significato appare come un comprendere ontologico in cui la ricorsività percepita nel fluire della propria modulazione affettivo-psicofisiologica è riconosciuta e valutata in modo coerente come unitaria e continua nel tempo attraverso la strutturazione di categorie basiche di ordinamento capaci di produrre e assimilare esperienze coerenti”* (Guidano V.F., 1991).

Nel 2008 con Daniela Merigliano proponiamo una sintesi proponendo il termine *Self Meaning*: *“Rappresenta il nucleo emotivo-cognitivo che garantisce al sistema il sentimento di continuità che gli permette di affrontare ed integrare le discontinuità (discrepanze emotive) e gli garantisce il sentimento di unicità che gli permette di affrontare ed integrare l'alterità”*. (Dodet M., Merigliano D., 2009)

Ed Tronik (2011) parla di *“Processo di Significato”* sottolineando che è *“biopsicologico: è costituito da sistemi polimorfici operanti a livelli multipli”* facendo ipotesi molto simili a quelle esposte da Vittorio Guidano e negli anni da me e dal mio gruppo di studio. (Dodet M., 2003, 2010)

Oggi ritengo che il concetto di Atman appartenente alla tradizione orientale ci permette di definire meglio il Self Meaning intendendo con esso l'esperienza dell'entrare in contatto durante la meditazione con l'essenza del momento presente che contiene al tempo stesso in sé tutta l'esperienza di una vita.

Quindi possiamo racchiudere nella visione di un concetto di identità umana il tema dell'Autonomia, della *Creazione Autopoietica del Self Meaning* e quello di *“Chiusura Organizzazionale”* intesa come: *“I contorni concettuali di una catena chiusa di relazioni funzionali dinamiche tra elementi: un circuito di operazioni trasformative elementari concatenate in modo tale che il realizzarsi di una ne inneschi almeno un'altra, dando forma a una dinamica ciclica auto-determinata che, se alimentata da energia e materia di provenienza esogena, è in grado di rigenerarsi”* (Damiano L., 2009).

Considerando quindi l'uomo come un sistema chiuso con capacità autoreferenziali e di autoorganizzazione, che crea e quindi articola uno specifico significato nell'arco di tutto il ciclo di vita, l'intersoggettività rappresenta la dimensione in cui una organizzazione di significato si crea e si sviluppa.

Per intersoggettività intendiamo una dimensione di realtà in cui conoscere sé e il mondo è possibile solo in relazione agli altri e quindi solo attraverso lo stabilire dei rapporti caratterizzati da un grado di reciprocità emotiva e da un livello di intimità.

Nelle prime fasi di vita, all'interno di diversi pattern di attaccamento, originano diversi itinerari di sviluppo caratterizzati dal crearsi di un nucleo invariante (*Significato Personale*) che va a definire una specifica "*Organizzazione del Dominio Emotivo*" di cui gli "Internal Model of Attachment" sono una delle componenti primarie.

Negli stadi maturativi individuali, i rapporti caratterizzati da un grado significativo di reciprocità emotiva sono strettamente correlati con la differenziazione e con lo sviluppo dei contorni del sé; nell'età adulta, i rapporti sentimentali assumono la funzione autoreferenziale di confermare, stabilizzare e ulteriormente articolare i pattern di coerenza di sé strutturati fino a quel momento.

I caratteri di esclusività ed unicità di tali relazioni rappresentano un continuum; così come le relazioni in età infantile permettono di riconoscere un mondo nel quale percepire il proprio esserci, così nella vita adulta rappresentano una modalità di base per poter percepire un senso di unicità ed individualità consistente con il proprio sentirsi nel mondo.

Una relazione affettiva adulta sarebbe quindi caratterizzata da un grado di reciprocità emotiva che nasce tra due *Sistemi Complessi* che tendono al mantenimento di una coerenza rispetto al *Significato Personale* di cui sono portatori, che prende via via forma in uno specifico *Tema Di Vita* e che si esplica in un personale *Stile Affettivo*.

La reciprocità emotiva in una relazione significativa nascerebbe quindi dall'ingrinarsi dei significati personali; a livello individuale ne deriverebbe una esperienza del sé prototipica che non può essere riconosciuta (autoriferita) e narrata se non in relazione ad uno specifico altro.

Ritengo che vivere nell'immediatezza una specifica attivazione emotiva in relazione ad un altro significativo e attribuirlo a sé attraverso una narrazione comune sia il nucleo fondante di una coppia sia essa formata da una madre e il suo bambino o un rapporto sentimentale tra due adulti.

Studiare la reciprocità emotiva rappresenta il nucleo dell'approccio cognitivo postrazionalista alla relazione e quindi alla famiglia; le caratteristiche individuali e i caratteri specifici della relazione finalmente appaiono sullo stesso piano focale.

In un rapporto significativo ritengo che esperire un grado di reciprocità emotiva dia vita a due processi paralleli di attribuzione a sé di tale esperienza: uno individuale e uno in comune con il partner che rappresentano l'articolarsi dei due significati ed il loro ingrinarsi nel dare vita ad una percezione di Sé individuale che non può più prescindere dal percepirsi in comune all'altro.

L'integrarsi delle trame narrative individuali crea una *Trama Narrativa Comune* che nel tempo si trasforma in un *Tema Di Coppia* che è il nucleo fondante di una percezione

di sé che non può più prescindere dall'altro significativo.

Nel tempo il Tema di Coppia si va strutturando in una *Identità Familiare* che caratterizza e specifica il sentirsi per ognuno parte di un nucleo ben definito rispetto a tutti gli altri nuclei.

Per **Organizzazione del Dominio Emotivo** possiamo intendere l'assetto emotivo e cognitivo che prende forma ed è espressione di un Significato Personale.

Un assetto emotivo-cognitivo consiste in un personale modo di sentire e in uno specifico modo di spiegarsi la propria immediatezza percepita.

La costruzione di un'Organizzazione del Dominio Emotivo richiede molteplici processi che procedono a più livelli e che si svolgono all'interno dei rapporti significativi nello spazio dei processi di attaccamento.

Per **Attaccamento** intendiamo l'alternarsi di avvicinamenti e allontanamenti modulati da oscillazioni emotive con polarità antagoniste che creano uno spazio di conoscenza (epistemico) relazionale. L'attaccamento così inteso non è una delle dimensioni in cui prende forma una relazione ma è LA DIMENSIONE ineludibile di conoscenza per un umano.

La qualità della relazione con il caregiver in termini di accessibilità ed empatia, permetterà di selezionare e ordinare la molteplicità degli schemi percettivi, emotivi e relazionali innati.

L'attaccamento orienta il differenziarsi delle emozioni e lo sviluppo cognitivo.

Il costituirsi di pattern di attaccamento quali sistemi autoreferenziali, permette lo sviluppo e lo strutturarsi di una propria identità personale.

Durante le prime relazioni intermodali e coordinatrici di sensazioni, azioni e percezioni (a particolare valenza emozionale), il neonato inizia a derivare il senso di permanenza di sé. Sempre nell'ambito dell'attaccamento si avvia e stabilisce una selezione specifica del dominio emotivo con un relativo assemblaggio delle tonalità emotive basiche. Queste vengono espresse in una oscillazione ritmica tra polarità antagoniste con la funzione di connotare e significare i diversi accadimenti di vita.

Attraverso assemblaggi multiprocessuali che producono attivamente un ordinamento del flusso esperenziale sia a livello tacito-affettivo che esplicito-emotivo, si definisce l'organizzazione del dominio emotivo. In tal modo si raggiunge una stabilizzazione di un senso di permanenza del Self con sempre maggiore carattere di specificità.

In una trama narrativa che progressivamente si va costituendo, si stagliano i “**temi di vita**” che si configurano come “spiegazione invariante” che l'individuo si dà della realtà fenomenica esperita in sintonia con una rappresentazione coerente di sé e del mondo secondo la propria dimensione esistenziale. (Villegas M., 1994)

Per parlare di attaccamento specifico, ci riferiamo alle tipologie derivate dal lavoro John Bowlby (1969, 1973, 1980), di Patricia Crittenden (1994, 1997, 1999), di Furio Lambroschi (1995) e Peter Fonagy (2001), rivisitandole e individuando, per brevità, solo i tre gruppi maggiori riconoscibili nel **Pattern A (Evitante)** caratterizzato da inibizione delle espressioni emotive da parte del bambino al fine di garantirsi la prossimità con caregiver percepiti come non in grado di poterle accogliere; nel **Pattern**

C (Coercitivo) in cui il bambino si trova ad avere a che fare con caregiver percepiti come oscillanti e non stabili; e nel **Pattern Misto A/C** in cui si riconoscono espressioni dei due modelli precedenti, dando vita a una tipologia con aspetti evitanti e coercitivi allo stesso tempo con caratteri prevalenti di tipo **Ambiguo** o **Ambivalente**

I pattern A, C, A/C vengono considerati come aspetti qualitativi dell'attaccamento in corso che possono essere articolati in modo **Sicuro (B)**, in modo **Disorganizzato (D)** o **Ansioso**.

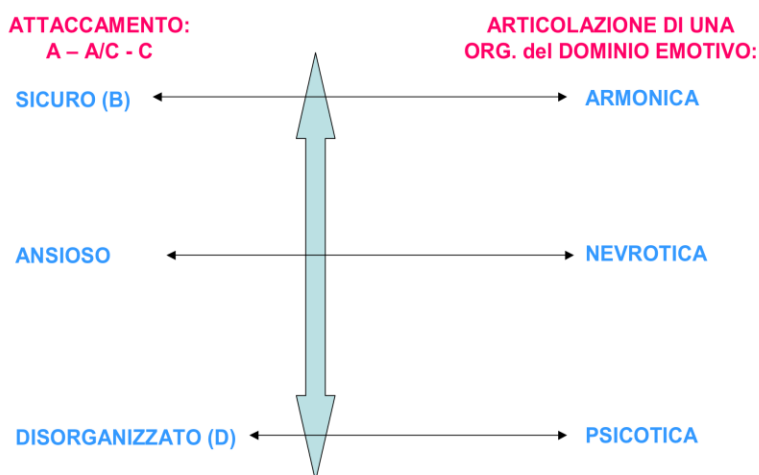
I Pattern **Sicuro (B)** e **Disorganizzato (D)** e **Ansioso** divengono quindi articolazioni dei pattern A, C, A/C.

Potremo avere un pattern A / Sicuro o un pattern A / Disorganizzato o un pattern A / Ansioso e così via anche per gli altri.

Questa proposta di nuova categorizzazione presente nei testi di Guidano nasce dall'osservazione dei caratteri specifici delle sottoclassi degli attaccamenti B e D che ci riportano a caratteri appartenenti ai pattern A, C, e A/C.

Ne consegue che un Pattern di Attaccamento A, C, o A/C potrà generare, quindi, un assetto emotivo-cognitivo con caratteri **Armonici** o **Nevrotici** o **Psicotici**.

Si creano così le basi di una psicopatologia esplicativa che ci permette di entrare in contatto con la trama esistenziale individuale dalla dimensione armonica a quella psicotica passando per la dimensione nevrotica dove il filo che si può seguire sono i caratteri specifici dell'assetto emotivo -cognitivo.



(Dodet M., 2010)

Correliamo ad ogni specifico pattern di attaccamento lo sviluppo di un relativo nucleo di Significato da cui prende forma nel procedere del ciclo di vita una Organizzazione del Dominio Emotivo. Farò qui solo una breve trattazione delle Organizzazioni rimandando ai testi di Vittorio Guidano (1988, 1985, 1991), Reda M.A., (1986),

Quinones A.T., (2000), Merigliano D. (1998, 2019) Nardi B. (2001, 2007) Dodet M. (2010), Dodet M. e Merigliano D. (2009).

In un clima familiare in cui un bambino viene sollecitato in modo da elicitare in lui prevalentemente vissuti di abbandono, svilupperà un attaccamento con Pattern di tipo A caratterizzato da una oscillazione emotiva di base Disperazione-Rabbia dando origine ad un'Organizzazione a tipo

Depressivo i cui temi narrativi si incentreranno su vissuti di colpa, indegnità e non amabilità correlati ad uno stile relazionale/sentimentale centrato su una ricerca di una figura che garantisca una stabilità su temi di perdita, abbandono, separazione.

Il sentimento di sé sarà centrato sul tema dell'**amabilità** personale.

Tutti i bambini reagiscono con un'oscillazione emotiva disperazione-rabbia se sollecitati da un abbandono, l'ipotesi è che se il clima familiare produce in prevalenza vissuti abbandonicici questa oscillazione emotiva diventa centrale del sentimento di sé.

In un clima familiare in cui un bambino viene sollecitato in modo da elicitare in lui prevalentemente vissuti di pericolo svilupperà un attaccamento con Pattern di tipo C caratterizzato da una oscillazione emotiva di base Paura-Curiosità (spinta all'esplorazione) dando origine ad un'Organizzazione a tipo Fobico i cui temi narrativi si incentreranno su vissuti di ricerca di protezione e ricerca di autonomia correlati ad uno stile relazionale/sentimentale centrato su una ricerca di una figura che garantisca una possibilità di controllo della giusta distanza nel rapporto.

Il sentimento di sé sarà centrato sul tema della **vulnerabilità** personale.

In un clima familiare in cui un bambino viene sollecitato in modo da elicitare in lui prevalentemente vissuti di ambiguità (infiniti significati in un unico messaggio) sia sul piano emotivo che cognitivo questi svilupperà un attaccamento con Pattern di tipo A(4) / C caratterizzato da una oscillazione emotiva di base Colpa-Rabbia dando origine ad un'Organizzazione a tipo Disturbo Alimentare Psicogeno i cui temi narrativi si incentreranno su vissuti di un'estrema vaghezza del sé che genera necessità di conferme esterne e timori di squalifiche correlati ad uno stile relazionale/sentimentale centrato su una ricerca di una figura che garantisca un basso livello di ambiguità.

Il sentimento di sé sarà centrato sul tema di **adeguatezza** personale.

In un clima familiare in cui un bambino viene sollecitato in modo da elicitare in lui prevalentemente vissuti di ambivalenza (due significati opposti ed antitetici in un unico messaggio) svilupperà un attaccamento con Pattern di tipo A(3) / C caratterizzato da una oscillazione emotiva di base Desiderio-Rabbia dando origine ad un'Organizzazione a tipo Disturbo Ossessivo i cui temi narrativi si incentreranno sul vissuto di un sé oscillante tra categorie del Sè antitetiche che genera necessità di certezza e che attraverso l'espressione del dubbio tende al raggiungimento di una conoscenza certa che saranno correlati ad uno stile relazionale/sentimentale centrato su una ricerca di una figura che garantisca un basso livello di ambiguità.

Il sentimento di sé sarà centrato sul tema della ricerca di **certezza rispetto ad una percezione di ambivalenza**.

Le Organizzazioni del Dominio Emotivo mantengono il nome che era stato dato alle Organizzazioni Cognitive da cui storicamente derivano.

L'ipotesi perseguita era che a quadri patologici appartenenti alla psicopatologia descrittiva potessero corrispondere delle invarianti riguardo ai pattern di attaccamento oltre che tratti personologici e aspetti specifici appartenenti alla famiglia di origine. Questa ipotesi non fu convalidata dall'osservazione clinica e dalla ricerca e il costrutto si è nel tempo trasformato pur mantenendo un nome che può apparire confusivo giacché una Organizzazione rappresenta un modo specifico di essere che è espressione di uno specifico significato con una articolazione armonica, nevrotica o psicotica.

Ritengo che le quattro Organizzazioni rappresentino i punti cardinali di una mappa che può aiutarci ad orientarci nell'osservare gli infiniti multiversa umani possibili; ipotizziamo anche Organizzazioni Miste in cui si vanno a fondere i nuclei di due organizzazioni.

La **Reciprocità Emotiva** in una relazione significativa nasce dall'ingrinarsi dei due significati personali; ne scaturisce a livello individuale una esperienza del sé prototipica che non può essere riconosciuta (attribuita a sé) e narrata se non in relazione ad uno specifico altro.

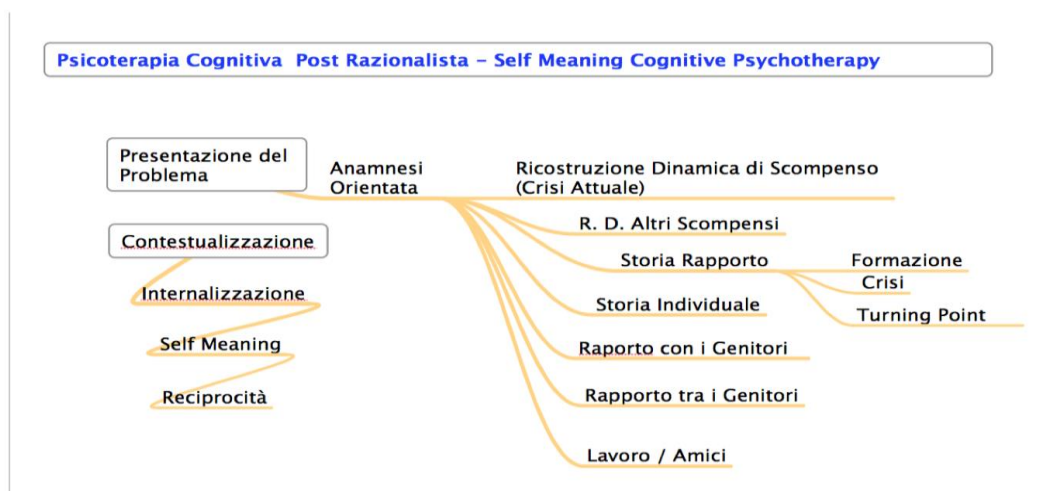
Il bisogno di acquietare l'angoscia di fondo appartenente al proprio significato pare essere il vincolo che permette il riconoscimento dell'altro significativo. I due partner su un piano di immediatezza vivono reciprocamente uno stato di completezza di cui si sentono nel medesimo istante attori e oggetto di attenzione. Vivere nell'immediatezza una attivazione emotiva in relazione ad un altro significativo e attribuirlo a sé attraverso una narrazione comune è il nucleo fondante di una coppia, sia essa una madre e il suo bambino o un rapporto sentimentale tra due adulti. Studiare come nasce e come si sviluppa un'esperienza di reciprocità emotiva rappresenta il nucleo dell'approccio cognitivo postrazionalista alla relazione.

In un rapporto significativo ritengo che esperire un grado di reciprocità emotiva dia vita a due processi paralleli di attribuzione a sé di tale esperienza: uno individuale e uno comune che rappresentano l'articolarsi dei due significati ed il loro ingrinarsi (Guidano V., Dodet M., 1993; Dodet M., 1999)

L'integrarsi delle trame narrative individuali crea una trama narrativa comune che crea a sua volta un tema di coppia che è il nucleo fondante di una percezione di sé che non può più prescindere dall'altro significativo. Nel tempo il tema di coppia si va strutturando in una identità familiare che caratterizza e specifica il sentirsi per ognuno parte di un nucleo ben definito rispetto a tutti gli altri (Bennet L.A., Wolin S.J., McAvity K.J., 1988). Quindi possiamo sostenere che, per il modello postrazionalista, l'esperienza dell'amore è lo spazio di conoscenza (epistemico) dell'immediatezza, o meglio è la dimensione di conoscenza dell'affettività. (Guidano V.F., 1996 - 1999)

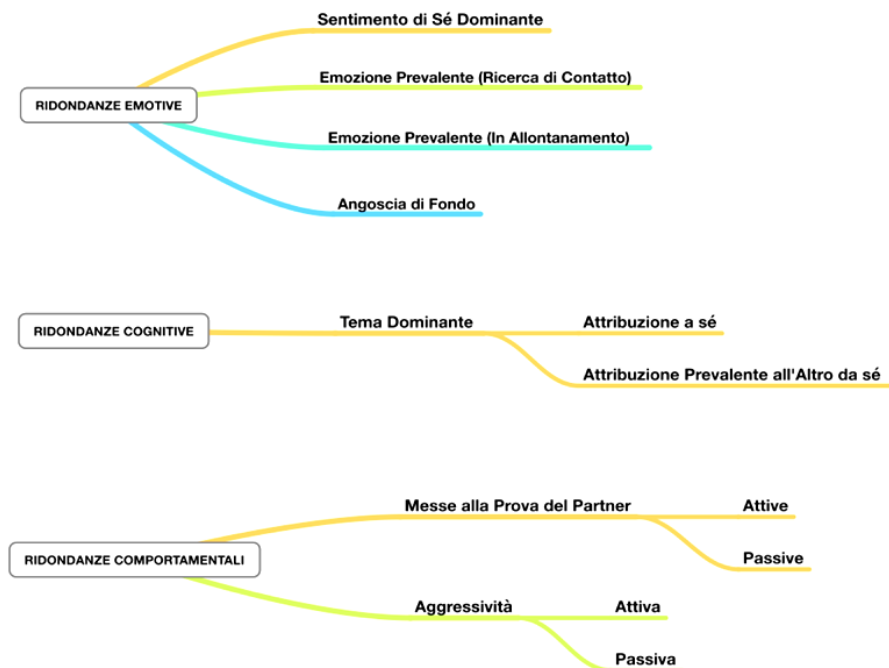
Il Metodo di Cura

Dal Modello proposto deriva un Metodo per approcciare il disagio psicologico nelle sue possibili declinazioni che permetta di avvicinarci al paziente rispettando i vincoli imposti dal paradigma costruttivista. Parlo di “Metodo” rifacendomi all’opera di Edgar Morin (1983, 1993) ed intendendo quelle operazioni che permettono di affrontare un problema non ricercando una soluzione ma cercando di costruirlo nel rispetto della sua complessità. Un metodo che sia coerente con l’ipotesi esplicativa del disagio psichico fondato sulla ricerca del significato personale; dimensione individuale ineludibile che ci permette di sviluppare una strategia di cura. Un sintomo o un disagio psicologico non sono più l’espressione di una sofferenza che va alleviata con ogni mezzo, ma rappresentano la porta di entrata nella soggettività e devono essere studiati e analizzati con il soggetto stesso per comprenderne la complessità cognitiva ed emotiva ed il loro ruolo nel mantenimento del sentimento di unicità e continuità del sé. Un metodo che ci deve quindi guidare ad affrontare la natura dell’essere umano che, come tutti i fenomeni naturali, appare un puzzle con infinite tessere che concorrono a farne un’unità complessa che sfugge ad una esaustiva conoscenza. Tale complessità rappresenta la sfida che siamo chiamati a raccogliere. Il Metodo propone un canovaccio che guida il terapeuta:



(Dodet M., 2019)

Il problema presentato rappresenta la porta di entrata alla soggettività e viene costruito attraverso la Ricostruzione della dinamica di scompensamento calando i sintomi in uno specifico momento di vita dell’individuo all’interno della sua trama relazionale. Il terapeuta guiderà il racconto da un piano di spiegazione a quello del racconto in prima persona che porta l’emergere delle emozioni e dei sentimenti di sé. Nel racconto iniziano ad emergere gli stati emotivi riattualizzati dal racconto stesso e prende forma il significato che si rende esplicito nelle Ridondanze che si evidenziano.



(Dodet M., 2019)

Tali Ridondanze possono essere Emotive, Cognitive e Comportamentali e vanno ad indicare come prende forma nel racconto di eventi di vita il sentimento di unicità e continuità del sé.

In ogni momento vissuto tutto lo scorrere di una esperienza di vita.

Nelle sedute di coppia il racconto di ognuno dei due partner esprime l'ineludibile soggettività che viene perturbata dalla soggettività inaccessibile dell'altro. Il terapeuta guida il racconto non mediando tra i significati nel dominio del linguaggio ma esplicitando i significati del sé ed il loro ingranarsi in una reciprocità che prende forma nel conflitto. Il goal dell'atto terapeutico è quello di ampliare la lettura di sé di ognuno e soprattutto ampliare la lettura dell'altro con chiavi che si fondano sull'attivarsi di stati emotivi specifici del significato personale.

Molto importante l'intervento attraverso la condivisione di momenti di storia di vita appartenenti alla relazione con i genitori che danno consistenza all'immagine emergente di sé e dell'altro.

Assumendo che il processo attraverso il quale un soggetto giunge a costruire una percezione di sé è il luogo dove si modula l'emotività, possiamo ipotizzare che l'esperienza umana si svolga su due piani paralleli: uno quello della esperienza immediata che chiameremo I e quello del suo riconoscimento e trasposizione in un piano cognitivo che chiameremo ME con la creazione di una narrazione che genera vissuti complessi come il sentimento di sé. (Lewis M., 1995, 1997)

L'atto di cura si inserisce nello spazio esistente tra esperienza immediata del vivere (I) e esperienza esplicita (Me), con il fine di rendere consapevole il continuo lavoro di attribuzione a sé delle percezioni e delle emozioni nella costruzione di una immagine cosciente di sé che esprime l'articolazione del proprio significato personale. (Dodet M., 2002)

Il terapeuta dovrà agire come catalizzatore di un processo senza mai sostituirsi nel definire gli stati emotivi o proponendo piani di spiegazione. Egli ha funzione di guida e di sostegno nel riformulare gli elementi che vengono esplicitati dal paziente, sottolineando i nuclei di coerenza del Sé che emergono. Sia in setting individuale che in setting di coppia o familiare la relazione sarà oggetto e soprattutto strumento di terapia coerentemente al principio sempre espresso da Vittorio Guidano che il terapeuta dovrà muoversi come un *Perturbatore Strategicamente Orientato*. (Guidano V.F., 1991). Perturbare non può che essere fatto se non attraverso la creazione di una relazione caratterizzata da un fluire emotivo che permetta l'innescare di un cambiamento a livello emotivo, del resto solo le emozioni hanno il potere di cambiare le emozioni. (Guidano V.F., 1996-1999; Dodet M., Merigliano D., 2001, 2009; Merigliano D., 2019).

Bibliografia

Bennett L.A., Wolin S.J., McAwity K.J., 1988. Family Identity, Ritual and Myth: a Cultural Perspective on Life Cycle Transitions, in C.J. Falicov, Family Transition, The Guilford Press, New York.

Bowlby J., 1969. Attachment and Loss, vol 1. Basic Books, New York (trad. it. Attaccamento e perdita, vol. 1, L'attaccamento alla madre, Boringhieri, Torino 1972).

Bowlby J., 1973. Attachment and Loss, vol 2, Basic Books, New York (trad. it. Attaccamento e perdita, vol. 2, La separazione dalla madre, Boringhieri, Torino 1975).

Bowlby J., 1980. Attachment and Loss, vol 3, London Hogarth Press New York (trad. it. Attaccamento e perdita, vol. 2, La perdita della madre, Boringhieri, Torino 1983).

Crittenden, P. M., 1994. Nuove prospettive sull'attaccamento, Guerini Studio, Milano.

Crittenden, P. M., 1997. Pericolo, sviluppo e adattamento, Masson, Milano.

Crittenden, P. M., 1999. Attaccamento in età adulta, Raffaello Cortina, Milano.

Damiano L., 2009. Unità in dialogo, Bruno Mondadori, Milano.

Dodet M., 1999. Coherence Individuelle, Reciprocite Emotionnelle et Intimite: pour une Approche Post-Rationaliste des Relations de Couple, Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive, IV, 3, 1999.

Dodet M., 2002. El cambio posible: un caso clinico: el Hombre de la barca. Revista de Psicoterapia, 13 (50/51), 87-98, 2002.

Dodet M., & Merigliano, D., 2001. Voci "La moviola" e "Narratività". In S. Borgo (a cura di). Dizionario di psicoterapia cognitivo-comportamentale. Mc Graw-Hill, Milano.

- Dodet M., 2003. L'intervento clinico sulla reciprocità di coppia, In F. Lambruschi (a cura di). *Psicoterapia dell'età evolutiva. Procedure di assessment e strategie psicoterapeutiche*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Dodet M., & Merigliano, D., 2009. Organizaciones de significado y personal y trastornos de personalidad: una propuesta constructivista [Organizzazioni di significato personale e disturbi di personalità: Una proposta costruttivista]. *Revista de Psicoterapia*. 19 (74/75), 73- 88, 2009.
- Dodet M., 2010. Self meaning e tema di vita. Una proposta cognitivo-costruttivista, In A. Pacciolla & F. Mancini (a cura di). *Cognitivismo esistenziale. Dal significato del sintomo al significato della vita*. Franco Angeli, Milano.
- Fonagy P. & Target, M., 2001. *Attaccamento e funzione riflessiva*, Milano, Raffaello Cortina.
- Guidano V.F., 1988. *Complexity of the Self*, The Guilford Press, New York, 1987, (trad. it., *La complessità del sé.*, Bollati Boringhieri, Torino, 1988).
- Guidano V.F., 1991. *The Self in Process*, The Guilford Press, New York. (trad. it., *Il sé nel suo divenire*, Bollati Boringhieri, 1992).
- Guidano V.F., 1985. *A Constructivistic Foundation for Cognitive Therapy*, in M.J. Mahoney e A. Freeman, *Cognition and Psychotherapy*, Plenum Press, New York.
- Guidano V.F., Dodet M., 1993. *Terapia Cognitiva Sistemico-Processuale della Coppia*, *Psicobiiettivo*, I, 29 – 41.
- Guidano V. F., 1996-1999. *Lezioni all'interno di un training quadriennale di formazione*. Materiale non pubblicato.
- Lambruschi F., Ciotti F., 1995. *Teoria dell'attaccamento e nuovi orientamenti psicoterapeutici nell'infanzia*, *Età Evolutiva*, Giunti Firenze, 1995, N.52, Ottobre.
- Lewis M., 1995. *Il Sé a nudo*, Giunti, Firenze.
- Lewis M., 1997. *Altering fate*, Guilford, New York.
- Maturana H. R., 1993. *Autocoscienza e realtà*, Raffaello Cortina, Milano.
- Maturana H.R., Varela F.J., 1985. *Autopoiesi e cognizione*, Marsilio Editori, Venezia.
- Maturana H.R., Varela, F.J., 1987. *L'albero della conoscenza*, Garzanti, Milano.
- Merigliano D., 1998. *Trame narrative nella costruzione del Sé*, *Psicobiiettivo*, 1, 95-98.
- Merigliano D. (a cura di), 2019. *La psicoterapia postrazionalista. Casi clinici, metodi di intervento e aspetti applicativi*, Franco Angeli, Roma.
- Morin E., 1983. *Il metodo*, Feltrinelli, Milano.
- Morin E., 1993. *Introduzione al Pensiero Complesso*, Sperling & Kupfer, Piacenza.
- Nardi B., 2001. *Processi psichici e psicopatologia nell'approccio cognitivo*, Franco Angeli, Milano.
- Nardi B., 2007. *CostruirSi. Sviluppo e adattamento del Sé nella normalità e nella patologia*, Franco Angeli, Milano.
- Quiñones A. T., 2000. *Organización de significado personal: una estructura hermenéutica Global*, *Revista de Psicoterapia*, 41, 11-33.
- Quinones A.T., Guidano V.F., 2001. *El modelo cognitivo postracionalista*, Desclee Ed.
- Reda M.A., 1986. *Sistemi Cognitivi Complessi e Psicoterapia*, La Nuova Italia Scientifica, Roma.

Tronik E., 2011. La costruzione multilivello del significato e l'espansione diradica del modello della coscienza. Il flusso di significato emozionale, polimorfico e polisemico, in Fosha D., Siegel D.J., Solomon M.F., Attraversare le emozioni. Vol. I. Neuroscienze e psicologia dello sviluppo. Mimesis, Milano.

Villegas M., 1994. Constructivismo y cambio epistemologico en psicoterapia: una perspectiva Evolutiva, Revista Argentina de Clinica Psicologica, 3, 165-180, 1994.