







CRISTIANA VETTORI

IL SENSO DELLA CURA

PERCORSI PSICOLOGICI
IN ANALISI TRANSAZIONALE



 EDIZIONI
HELICON





Collana di Saggistica 'Le Muse'




© Copyright
Stampato in Italia / Printed in Italy
Tutti i diritti riservati

Edizioni Helicon S.a.s.
Sede legale: Via Monte Cervino, 25 - 52100 Arezzo
Sede operativa: Via Roma, 172 - 52014 Poppi (Ar)
Tel. / Fax 0575 520496
www.edizionihelicon.it
edizionihelicon@gmail.com

L'Editore è a disposizione degli aventi diritto
per quanto di loro competenza.

Titolo dell'opera in copertina: "La Cattedrale" di Auguste Rodin





*Alle mie amate nipoti
Teresa e Ottavia:
che possano sempre trovare
nuove opportunità nella vita.*





La cura non è l'attitudine biologica di un soggetto che trova la propria naturale vocazione nell'oblio di sé e nella dipendenza dall'altro, ma si configura al contrario come la scelta libera e consapevole di un soggetto che è capace di coniugare autonomia e dipendenza, libertà e relazione. Si può supporre che proprio in virtù della loro secolare familiarità con questa dimensione, le donne possano avere un accesso privilegiato all'attenzione e alla sollecitudine verso l'altro; purché però siano capaci di disalienare la cura e di assumerla liberamente a partire dal riconoscimento del suo valore universale. Esse possono [...] trasformare la loro tradizionale condizione di soggette alla cura agendo attivamente e volontariamente come soggetti di cura.

Elena Pulcini, *Cura di sé, cura dell'altro*,
Thaumàzein, 1, 2013



Prefazione

Con questa prefazione intendo introdurre un libro che in prevalenza raccoglie articoli che ho scritto per riviste o libri collettivi su tematiche di tipo psicologico: a questi ho aggiunto capitoli inerenti esperienze e progetti svolti più recentemente.

Sono molto grata alla vita di avermi dato una seconda possibilità di lavoro, dopo il mio primo mestiere d'insegnante. Certo si potrebbe dire molto in proposito. L'insegnamento è la professione principe della mia famiglia di origine: per quanto ne abbia memoria, anche una memoria trasmessa, posso risalire alla mia bisnonna paterna che era maestra elementare, per passare poi ai miei nonni materni, con cui peraltro sono cresciuta, che insegnavano entrambi, il nonno nella scuola elementare e la nonna, come insegnante di Matematica, nell'avviamento, un tipo di scuola che oggi non esiste più, sostituito dalla media unica dal 1963. E poi mio padre e mia sorella, entrambi docenti di Lettere nella scuola media superiore. La tradizione è continuata anche nella mia nuova famiglia, con mio marito e uno dei miei figli, nonché mia nuora, insegnanti nei Licei. Insomma una vera dinastia che quando ci penso mi fa venire in mente quel passaggio di Pinocchio in cui Geppetto decide di dare al suo burattino il nome di Pinocchio in virtù del fatto che aveva conosciuto una famiglia intera di Pinocchi: "Pinocchio il padre, Pinocchia la madre e Pinocchi i ragazzi, e tutti se la passavano bene. Il più ricco di

loro chiedeva l'elemosina" ... In quel caso si trattava del nome, nel mio della professione, ma in entrambi i casi si segnala il fatto che da una generazione all'altra si trasmette una sorta di copione familiare.

E così sono stata insegnante fino al pensionamento che è avvenuto quando ho raggiunto l'età e l'anzianità che allora, prima delle più recenti riforme, erano richieste per il completamento del ciclo, cioè per il massimo della pensione.

Anche se avevo già esperienze in campo psicologico, ho iniziato la mia nuova professione con entusiasmo e con passione: soprattutto ero felice di poter svolgere un mestiere che mi permetteva di prendermi "cura" delle persone, una dimensione, del resto, che è presente, sia pure in maniera diversa, anche nell'insegnamento. "Cura" nel senso della parola inglese "care", che ritroviamo in espressioni italiane come "avere cura", "prenderci cura". In parallelo, ho continuato a occuparmi di Letteratura, sia scrivendo in prima persona opere di poesia o narrativa, sia affiancando altri scrittori o scrittrici a emergere e a pubblicare loro opere: anche questo peraltro è stato un modo di "prenderci cura".

Un'affascinante riflessione sul tema della cura in questa accezione ci è proposta dalla filosofa Elena Pulcini, in forma poetica dalla poetessa Mariangela Gualtieri, e per le sue implicazioni religiose da Papa Francesco nell'Enciclica "Laudato si' " (2015). Un tema su cui è importante interrogarsi nelle acque agitate del nostro mondo. Ovviamente in questo libro se ne parla in un'ottica specificamente psicologica, come cura delle persone, delle loro potenzialità e aspirazioni, della loro possibile evoluzione.

Come indirizzo ho scelto quello dell'Analisi Transazionale, in cui mi sono formata e a cui dedico in questo libro un breve capitolo per spiegare i fondamenti della teoria, come ambito quello del counselling, un tipo di relazione d'aiuto orientata a sviluppare consapevolezza, opzioni e capacità di gestione dei problemi e dello sviluppo personale nella vita quotidiana, attraverso l'accrescere dei propri punti di forza e delle proprie risorse.

Di seguito una breve presentazione dei vari capitoli del libro.

I tanti pregi della scrittura: perché scrivere ci fa bene - Un breve articolo sullo scrivere come attività di cura, che ho preparato, nel periodo della pandemia e del lock down, per una rubrica on line dell'Associazione pisana L'ALBA, con cui collaboro, che si occupa di offrire opportunità e risposte per uscire dall'isolamento del disagio psichico e costruire progetti di vita nella comunità.

L'Analisi Transazionale: breve sintesi della teoria - Una sintesi che ho scritto appositamente per il libro, rivolta in particolare a chi non conosce questo indirizzo psicologico.

Il counselling psicologico - Un articolo che chiarisce il senso e le caratteristiche del counselling psicologico, scritto per la rivista "Percorsi" di Performat.

Quante specie d'amore - I miti dell'amore - Un capitolo che riprende la tesi del mio ultimo anno del Master triennale di counselling svolto presso Performat: un breve saggio in cui si propone una riflessione sui rapporti d'amore, seguendo le indicazioni di Eric Berne, e per farlo si utilizzano alcune immagini e figure del mito classico.



Medea non abita più qui - Amore e tradimento

Un articolo tratto dal libro “Raccontare le emozioni: Paura, ansia e rabbia nell’età dell’incertezza” (Edizioni di Performat, 2020) da me curato con le colleghe Rossana Matteucci e Francesca Vignozzi.

Adolescenti e adulti: un dialogo necessario - Da un progetto contro la dispersione scolastica – Un capitolo originale su un progetto rivolto agli studenti e alle studentesse di una scuola media superiore della provincia di Pisa, che aveva come principale obiettivo quello di combattere la dispersione scolastica.

Il counselling psicologico con l’età anziana – Un capitolo tratto da un libro collettivo “Strumenti di counselling in Analisi Transazionale – Per migliorare la comunicazione sociale” (Edizioni di Performat, 2018) a cura di Beatrice Roncato e Patrizia Vinella.

“Le forme vitali” di Daniel N. Stern: importanti implicazioni per l’arte, il counselling, la psicoterapia – Un capitolo tratto da un articolo scritto per la rivista “Percorsi” di Performat, su un libro in cui lo psicologo e psichiatra Daniel Stern esplora il tema della forza “vitale” mostrando come lo studio della vitalità e delle sue origini evolutive possa contribuire non solo al processo psicoterapeutico, ma anche a quello artistico. Nel mio articolo esploro non soltanto aspetti psicologi, ma anche aspetti letterari, con riferimenti a James Joyce, Eugenio Montale, Cesare Pavese.

Dormire, forse sognare...L'affascinante linguaggio dei sogni dalle origini alle teorie più recenti – Un capitolo tratto da un articolo divulgativo sul sogno e sulle sue interpretazioni, fino a quelle più recenti, pubblicato sul periodico dell’Accademia Casentinese, facendo seguito a una conferenza da me tenuta presso



la stessa Accademia.

Il sogno: un racconto rivelatore – Un capitolo originale sul sogno come narrazione e sulla sua importanza in ogni percorso di crescita personale, con l'esposizione di casi.

Questi i capitoli del libro. Lo consegno alla lettura nella speranza che possa suscitare curiosità e interesse, nella comprensione del senso che ha per me la cura, nella duplice accezione di direzione e significato.

Cristiana Vettori

Pisa, 3 febbraio 2025



- CAPITOLO 1 -

I tanti pregi della scrittura: perché scrivere ci fa bene

Soprattutto nel difficile periodo del Covid, quando siamo rimasti chiusi in casa per la pandemia, penso abbiamo potuto apprezzare la scrittura, che sa essere una compagna umile, fedele, riservata e affettuosa. E cosa chiedere di più?

Passiamo in rassegna dunque tutte queste qualità e cerchiamo di darne una spiegazione.

Umile è sicuramente, perché si accontenta davvero di poco: bastano un foglio e una matita, se non possiamo disporre di soluzioni più tecnologiche. Basta un piccolo angolo, uno spazio protetto – un tavolo, un piano d'appoggio qualunque – che ci permetta di buttare giù i nostri pensieri, le emozioni, le fantasie.

È fedele la scrittura, fedele a quello che vogliamo rivelare: certo dobbiamo trovare le parole adatte, magari non ci vengono subito alla mente...ma cominciate a scrivere e vedrete dove vi porterà la penna! Deve essere una penna che scrive velocemente perché il pensiero va molto più in fretta della mano. “Non bisogna rallentare ulteriormen-

te la mano con una penna lenta” scrive Natalie Goldberg “E la penna a sfera, la matita, il pennarello a punta fine sono indubbiamente lenti. Andate in cartoleria e cercate qualcosa con cui vi sentite a vostro agio”. Se poi siete più tecnologici e fate uso del computer, forse sarà più facile andare veloce: magari si fa qualche errore in più, ma si può sempre correggere...Però, dopo! La correzione è necessaria, ma va sempre fatta in un secondo momento, perché non intralci il libero flusso delle idee. È fedele e rivelatrice la scrittura se sapete tener dietro ai pensieri e non vi fate rallentare dalla mano, dalla voce interna che giudica e critica o dalle distrazioni che possono intervenire nell’ambiente.

E poi è riservata. Volete parlare di voi, ma non volete che si conoscano troppo i fatti vostri? Bene: inventatevi un personaggio e fatelo parlare. Attribuite a questo personaggio i vostri pensieri, i vostri dolori, le vostre arrabbiature, ma nessuno verrà a dirvi niente. Non sono mica pensieri, dolori, arrabbiature vostre! Sono di quel personaggio! E la privacy è garantita! Siete più portati alla scrittura autobiografica e non vi pare il vero di potervi rivelare al prossimo? Benissimo, allora: scrivete pure di voi e fino a che vi va, per quello che volete rivelare, e niente più. La scrittura vi verrà dietro: non diffonderà una parola di più.

Infine la scrittura sa essere affettuosa, ma ve lo dovete guadagnare. Mettete da parte le critiche – *io non so fare, io non so scrivere, io non so pensare* – e chi lo dice? C’è sempre una parte critica dentro di noi, che si fa sentire ogni volta che ci mettiamo all’opera per qualcosa. Bene, mettamola da parte per un momento. Vogliamoci bene: la scrittura ve ne vuole se riuscite a non criticare subito. Lasciatela fare, lasciate che la penna sia libera di dire, di esprimere, di volare con le parole. *Ma che stupidaggini sto*

scrivendo. No! Non sono stupidaggini se vi sono venute in mente e avete sentito l'impulso di scriverle! La scrittura vi vorrà bene se le darete retta.

E dunque, se analizzate una per una queste ragioni, potete anche capire perché scrivere ci fa bene: scrivere vuol dire prenderci cura di noi, a partire dall'attenzione che mettiamo nella scelta del mezzo con cui scriviamo; significa entrare in contatto con i nostri pensieri, con quello che sentiamo; significa scegliere che cosa è meglio per noi; significa esplorare parti di noi per rappresentarle nel foglio o sullo schermo del computer, magari attribuendole ad altri, ai nostri personaggi, e dunque prendere un po' le distanze e osservarle con maggiore chiarezza.

Come conclusione riporto le parole di Diana Lenza, presidente della fondazione dell'Ordine degli Psicologi della Toscana, in una intervista alla Repubblica. All'intervistatore che le chiede: "Oltre al consulto specialistico esistono delle buone pratiche per combattere lo stress da Covid?" Lenza risponde: "Intanto scrivere: come un diario, ma concentrato sulle emozioni. Il gesto dello scrivere in sé è riflessivo, aiuta a tirare fuori i pensieri in modo più intimo, i giovani potrebbero usare delle registrazioni o le riprese video se hanno più dimestichezza col mezzo digitale..."

Insomma: scriviamo perché scrivere ci fa sempre bene!





- CAPITOLO 2 -

L'Analisi Transazionale: breve sintesi della teoria

I fondamenti della teoria

Mi sembra importante passare qui brevemente in rassegna i concetti principali dell'Analisi Transazionale. Non dirò niente di nuovo per chi conosce e pratica l'AT come terapeuta, counsellor e magari anche come paziente: tuttavia credo sia importante uno sguardo generale per chi non conosce le teorie berniane e vi si accosta per la prima volta.

Il fondatore dell'AT è stato Eric Berne (1910-1970), uno psichiatra nato in Canada e poi trasferitosi negli Stati Uniti. Dopo un lungo percorso di psicoanalisi personale, dapprima con Erik Erikson e poi con Paul Federn, si distacca dal movimento psicoanalitico per fondare il nuovo indirizzo che nasce tra la fine degli anni '50 e l'inizio degli anni '60 in California, inserendosi nella temperie che nel medesimo contesto storico-culturale e geografico vedeva svilupparsi movimenti innovatori quali la Scuola di Palo Alto di Bateson, Watzlawick e collaboratori, la Gestaltherapy di Fritz Perls e, ancor prima, la psicoterapia

