



Dispense del Centro Studi Hänsel e Gretel n° 23

Collana a cura del Centro Studi Hänsel e Gretel
Direttore Claudio Foti, condirettore Claudio Bosetto
Redazione e progetto grafico di Claudio Bosetto

Questa collana raccoglie interventi, ricerche e testimonianze che il Centro Studi Hänsel e Gretel ha maturato e raccolto all'interno della propria attività di formazione e riflessione sui temi della prevenzione del disagio e del maltrattamento ai danni dei minori, della intelligenza emotiva come risorsa fondamentale nella relazione adulto - bambino.

Il Centro Studi Hänsel e Gretel svolge attività di consulenza psicologica, diagnosi e sostegno nei casi di abuso psicologico, fisico e sessuale ai danni dei minori. Svolge inoltre attività di formazione sui temi del disagio, del maltrattamento e dell'ascolto nella relazione educativa.

Ulteriori informazioni sulle attività e sulle pubblicazioni del Centro Studi Hänsel e Gretel possono essere reperite sul sito web:

<http://www.cshg.it>

ovvero scrivendo, telefonando o inviando una e-mail a

Centro Studi Hänsel e Gretel

Corso Roma 8, 10024 Moncalieri (TO)

Tel e fax 0116405537

e mail: cshg@cshg.it

a cura di Roberto Bianco e Anna Maltese

Autobiografia e intelligenza emotiva

Sie Editore

AUTOBIOGRAFIA E INTELLIGENZA EMOTIVA
ISBN 978-88-95970-25-7

Copyright © 2011 di S.I.E. s.r.l., Pinerolo (TO), Italia
Edizione 1° Anno 2011

È vietata la riproduzione, anche parziale o ad uso interno o didattico, con qualsiasi mezzo effettuata, senza l'espressa autorizzazione scritta dell'editore.

Editrice SIE, Sviluppo Intelligenza Emotiva, s.r.l.

Sede operativa: Corso Roma 8, 10024 Moncalieri (TO) - tel 0116405537 fax 0116828548

Stampa: CS Riproduzione&Stampa, Corso Orbassano 226F (TO)

Indice

Introduzione <i>Roberto Bianco, Anna Maltese</i>	<i>pag</i>	7
L'autobiografia come crescita cognitiva ed emotiva dell'operatore nella relazione di aiuto <i>Roberto Bianco, Anna Maltese</i>	»	10
“L'autobiografia” Seminario condotto da <i>Lucia Portis</i>	»	23
L'autobiografia come crescita cognitiva ed emotiva nelle attività di cura <i>Duccio Demetrio</i>	»	59
“Tecniche di scrittura autobiografica e intelligenza emotiva” Seminario condotto da <i>Anna Maltese e Roberto Bianco</i>	»	64
La via d'uscita. Psicoterapia e scrittura autobiografica <i>Anna Maltese</i>	»	83
Il diario come strumento diagnostico per valutare la credibilità delle madri di piccole vittime di abuso <i>Claudio Foti</i>	»	90

Introduzione

di Roberto Bianco, Anna Maltese

Tra il 2008 e il 2009 presso il Centro Studi Hansel e Gretel si è svolta un'intensa attività di formazione in preparazione del convegno "La cura di sé nella relazione di aiuto" che ha poi avuto luogo dal 24 al 27 settembre del 2009. Una delle idee fondanti del convegno consisteva nell'indicare e illustrare alcune metodiche di varia origine che avessero in comune la capacità di facilitare un'autentica presa in carico da parte del soggetto del proprio benessere psichico; per realizzare tale scopo si è ritenuto indispensabile fornire ai futuri conduttori dei gruppi esperienziali previsti per il convegno una formazione adeguata su tutte le tecniche e le metodiche che sarebbero state oggetto di attenzione e riflessione.¹

È stato in questo contesto che l'equipe del Centro Studi Hansel e Gretel ha incontrato il lavoro autobiografico di cui in Italia il più noto e appassionato studioso è Duccio Demetrio, fondatore con Saverio Tutino della **Libera Università dell'Autobiografia** (L.U.A.) di Anghiari.

Per conoscere in modo esperienziale la tecnica del lavoro autobiografico, è stata invitata la dott. Portis (collaboratrice scientifica della L.U.A.) a tenere un **seminario di formazione** per i conduttori del Centro (il cui resoconto è presente nella dispensa); questa esperienza, affiancata dalla lettura di alcuni testi teorici sul tema, ha fatto emergere come questa pratica si possa coniugare in modo produttivo con l'utilizzo dell'intelligenza emotiva per la conoscenza e la cura di sé.

È stata tentata da parte nostra una sintesi teorica che appare in questa dispensa "L'autobiografia come crescita cognitiva ed emotiva dell'operatore nella relazione di aiuto". Tale sintesi è stata portata al **convegno di Napoli: "Prendersi cura di sé per rendersi cura dei bambini"** (dicembre 2010) ed è stata comunicata nel **seminario: "Tecniche di scrittura autobiografica e intelligenza emotiva"** (ottobre 2010). Gli incoraggianti risultati hanno spinto i curatori di questa dispensa a continuare tale percorso di riflessione che si collega al più ampio tentativo di sintesi, in atto presso il Centro Studi Hansel e Gretel, di **utilizzare varie metodiche, sinergicamente accostate alla psicoanalisi e allo psicodramma, per rendere più efficace il prendersi cura di sé.**

Più precisamente, è stata proposta un'**integrazione teorica e metodologica** tra questi tre approcci: *l'intelligenza emotiva, le tecniche di autobiografia, la pratica di meditazione*², a partire dall'**idea dell'esistenza di sei principi che accomunano queste tecniche.**

1) Sono **forme di cura di sé.**

- Con la meditazione ci si prende cura di due funzioni mentali: la *concentrazione* e la *consapevolezza*. Attraverso la meditazione il prendersi cura della mente avviene senza operare una scissione rispetto al corpo: ci si prende cura, infatti, della possibilità di rilassarsi nel miglior modo possibile.

¹ Cfr. C. Foti, *Cura di sé e consapevolezza di gruppo*, dispensa del Centro Studi Hansel e Gretel n°13, Sie Editore, 2009.

² Cfr., *Ivi*, pp. 31-32.

- L'intelligenza emotiva è prendersi cura dell'aspetto più prezioso del sé l'*emozione*.
- La cura autobiografica di sé consiste nel recuperare e utilizzare ricordi, saperi, nessi, architetture esistenziali per *ri-costruire la propria identità*, per scoprire la propria unicità, per dare senso alla propria storia.

2) Presuppongono un ***fermare l'agire***.

Se non si esce, anche solo temporaneamente, dalla logica della prestazione, non si troverà mai il tempo per meditare, per riflettere sui sentimenti, per fermarsi a scrivere. *Prendere tempo per pensare* è la cosa che accomuna i tre approcci.

3) Richiedono ***concentrazione e disciplina***.

Nel caso della meditazione proprio la concentrazione è un punto fondamentale dell'attività, è necessario evitare che la mente vaghi tra innumerevoli pensieri e immagini, concentrando, ad esempio, l'attenzione sul respiro, sul corpo. Anche fermarsi su una unica emozione, darle un nome è un lavoro di concentrazione. E la scrittura, è intuitivo, necessita di notevole concentrazione.

4) Necessitano di ***una guida***.

È vero che il soggetto, con il tempo, impara a camminare con le sue gambe, a leggere le proprie emozioni, a far meditazione da solo, a far l'autobiografia da solo, ma queste tre tecniche presuppongono una relazione asimmetrica, una guida, un conduttore, qualcuno che sia più avanti nel cammino e sia in grado di *facilitare il processo di crescita* e di apprendimento nella specifica disciplina.

5) Inducono il ***confronto con l'altro***.

Non c'è solo una *relazione asimmetrica* maestro-allievo, ma anche una *relazione tra pari*, con altre persone, in un gruppo dove si può imparare qualcosa mediante la condivisione, la corralità, l'espressione dei vissuti emotivi. È importante sottolineare come il confronto con l'altro presupponga l'empatia. L'empatia è un ingrediente che consente alla relazione tra la guida e l'allievo di non essere autoritaria e aiuta nel rapporto col gruppo a frenare la competizione, la distrazione, il giudizio e a favorire il lavoro.

6) Favoriscono l'***acquisizione di consapevolezza***.

A diversi livelli e con aspetti specifici queste tre metodologie (come anche il metodo analitico) mirano a potenziare quella funzione complessa, misteriosa e straordinaria che è la *consapevolezza* e possono avere esiti inefficaci o mistificanti quando viene tradita la finalità strategica del potenziamento di tale funzione.

È utile specificare che il contributo teorico fornito dalla dispensa è sullo sfondo rispetto al carattere prevalentemente esemplificativo che abbiamo privilegiato. Vengono infatti trascritte o ricostruite delle esperienze fatte da conduttori del Centro Studi Hansel e Gretel in una dimensione di gruppo, che è la più idonea a dispiegare e dimostrare l'efficacia introspettiva e curativa della tecnica autobiografica, associata all'utilizzo dell'intelligenza emotiva (cfr. in questa dispensa "*Tecniche di scrittura autobiografica e intelligenza emotiva*", seminario condotto da Anna Maltese e Roberto Bianco).

Nel curare questa dispensa abbiamo tenuto particolarmente conto della dimensione esperienziale ed operativa, particolarmente importante per coloro che decidono di utilizzare tali tecniche. Le possibilità applicative dell'autobiografia, integrata con l'intelligenza emotiva, ai contesti formativi e clinici sono particolarmente ampie e possono sollecitare la creatività degli operatori e dei soggetti. Sul piano clinico abbiamo fornito **due originali documentazioni di come l'autobiografia possa essere particolarmente utile e trasformativa**. (cfr. *“La via d'uscita. Psicoterapia e scrittura autobiografica”* di Anna Maltese e *“Il diario come strumento diagnostico per valutare la credibilità delle madri di piccole vittime di abuso”* di Claudio Foti).

È ovvio che l'esportazione della tecnica autobiografica coniugata all'intelligenza emotiva richiede un **percorso formativo**, ma è altrettanto ovvio che l'interesse si consolida se è possibile intravedere e progettare l'applicabilità di una metodica alle proprie pratiche professionali o di cura di sé