

Le Metafore nel colloquio clinico.

L'uso delle immagini mentali del cliente.

Richard R. Kopp.

Attraverso lo Specchio: Esplorare e Trasformare le Metafore del Cliente

Entrare nel campo delle immagini metaforiche richiede uno spostamento dell'attenzione dal significato logico associato al contenuto della comunicazione al significato analogico associato all'immagine metaforica.

Un intervento basato su una trasformazione delle immagini metaforiche dovrebbe essere utilizzato con cautela, in quanto alcune persone, in particolar modo quelle che presentano dei disturbi di personalità, possono presentare alti livelli d'ansia quando vengono invitate durante una seduta a svolgere tale tipo di lavoro.

Primo passo fondamentale è *fare attenzione alle metafore*. Noi siamo abituati a vedere ciò a cui si riferisce una metafora e non alla metafora stessa.

Secondo passo è *l'esplorazione*. Occorre invitare il cliente a visualizzare la metafora appena espressa. Es "Quando dice che si sente come.....che immagine le viene in mente?". E' importante utilizzare le parole del cliente. Sono interessanti le immagini che nascono dal cliente, non quelle dal terapeuta.

Nel caso cui il paziente non comprenda la domanda oppure continui a descrivere la situazione senza porre attenzione alla propria metafora, il terapeuta può aiutare il cliente in questo modo: "Se io stessi vedendo l'immagine prodotta dall'occhio della sua mente mentre dice che si sente come....., che immagine vedrei?"

Nel caso in cui il paziente continui ancora a trovare difficoltoso il compito, il terapeuta può esprimere, dopo aver chiesto il permesso, l'immagine che ha visualizzato grazie alla metafora del paziente e, successivamente, chiedere quali differenze ci siano fra la propria immagine e quella del cliente.

Con questo tipo di operazioni il terapeuta "tira dentro" il campo immaginifico il cliente. Il cliente si è spostato nel campo dell'immaginazione metaforica creativa nel momento in cui quest'ultimo si è creato un'unica immagine interna utilizzando il linguaggio delle immagini sensoriali/affettive.

Per aiutare il paziente ad esplorare ulteriormente l'immagine visualizzata, il terapeuta può fare delle domande sull'ambientazione: "descriva la scena..."; sull'azione/interazione: "Cosa altro sta succedendo?"; aggiungendo altre modalità sensoriali: "che odori sente?"

Cosa sta toccando/assaporando/ecc.?”; inserendo una dimensione temporale: “che succede dopo/cosa è successo prima?”.

Successivamente il terapeuta invita il cliente ad entrare nella propria immagine in modo che questo possa evocare le sensazioni e le esperienze che sta vivendo.

Nella fase di esplorazione il terapeuta deve stare attento, mentre formula le domande, a non immettere alcun nuovo contenuto all’interno dell’immagine creata dal paziente. Gli eventuali contenuti inseriti si rivelano il più delle volte degli impedimenti al processo terapeutico.

Terzo passo e la *trasformazione*.

Una volta terminata la fase di esplorazione comincia quella della trasformazione. Il terapeuta invita il cliente a cambiare la propria immagine: “se potesse cambiare qualcosa in questa immagine cosa sarebbe?”. In altro modo può suggerire una modificazione della scena visualizzata in modo che il cliente abbia nuove possibilità di movimento all’interno della immagine.

Quarto passo è *ripassare il ponte fra l’analogia e la situazione attuale*.

Una volta che l’immagine metaforica è stata trasformata il terapeuta deve condurre il paziente nuovamente alla situazione di vita originante la metafora: “che similitudini trova fra l’immagine che lei ha creato e la sua situazione attuale?”.

Il terapeuta quindi invita a provare a trasformare la propria situazione attuale in modo analogo a come è stata trasformata l’immagine metaforica: “se pensa al modo in cui è cambiato l’immagine, ciò le dà qualche idea su come potrebbe fare nella sua situazione attuale?”.

Il lavoro di trasformazione metaforica si rivela essere molto adatto anche alla costruzione di una buona alleanza terapeutica. Sia i terapeuti che i clienti riferiscono, infatti, di provare un maggior livello di empatia durante un lavoro sull’immagini metaforiche.

Ritorno al futuro. Esplorare e Trasformare le metafore dei ricordi d’infanzia

Brewer offre un’ utile tassonomia che identifica tre forme di ricordo autobiografico:

- Ricordo personale: è un ricordo associato ad un’immagine molto netta che corrisponde ad un episodio specifico della propria vita.
- Fatto autobiografico: è un ricordo di un fatto accaduto. Non sempre è associato ad un’immagine specifica.

- Ricordo personale generico: è il ricordo di una serie di eventi simili che vengono associati ad un periodo della nostra vita.

Kopp afferma che solo sul ricordo personale è possibile lavorare con la trasformazione metaforica. Questo tipo di ricordi suscitano sensazioni ed emozioni che sono specifici all'immagine suscitata. Al contrario, il più delle volte, i clienti riferiscono di ricordi personali generici. In questi l'attenzione è posta sulle relazioni: "mia sorella mi metteva *sempre* nei guai". Il focus non è sul vissuto emozionale di un ricordo ma sulla modalità relazionale.

Il terapeuta deve essere molto attento a riconoscere un ricordo personale da uno generico, poiché solo sul primo è possibile appoggiare un lavoro terapeutico.

A proposito di ricordi personali riferiti all'infanzia Kopp sottolinea un'interessante differenza fra l'interpretazione di ricordi da parte di Freud e di Adler.

Freud sosteneva che i ricordi fossero come degli schermi costruiti dall'Io per difendersi da un ricordo che potrebbe essere minaccioso. Adler invece affermava che i ricordi d'infanzia avessero la funzione di sostegno della immagine di sé stesso e del mondo. Questi venivano interpretati come una funzione proiettiva della personalità adulta.

La differenza interessante è che mentre Freud poneva l'accento su ciò che era stato *dimenticato* Adler, al contrario, su ciò che era *ricordato*.

Kopp propone di utilizzare il lavoro di trasformazione metaforica anche per i ricordi associati all'infanzia. In effetti un primo ricordo può essere letto come una metafora della nostra esperienza infantile. Affinché ciò sia possibile è necessario che i primi ricordi abbiano una funzione di metafora, ovvero riescano a trasportare un significato dal campo dell'immaginario ad una situazione di riferimento nella vita attuale di una persona.

Fattore determinante alla costruzione di questo ponte è il *timing*, ovvero il tempo che intercorre fra una situazione emotivamente forte e l'associazione di un ricordo d'infanzia.

Il terapeuta la fine di favorire il processo di trasformazione di un ricordo d'infanzia deve inizialmente aiutare il cliente a focalizzare l'attenzione su un episodio specifico recente attraverso delle domande che riescano a spostarlo dalle generalizzazioni: "Riesce a ricordare un momento recente in cui si è sentito così?".

Successivamente ha il compito di aiutare il cliente a formarsi un'immagine interna di questa scena e di invitarlo a focalizzare l'attenzione su le sensazioni: cosa gusta, cosa sente, cosa vede, cosa odora e cosa tocca.

Questo passaggio è importante perché sposta il cliente da una modalità logico-cognitiva ad una immaginifico-cognitiva.

Nel momento in cui un paziente è in contatto con la sua esperienza può essere costruito il ponte metaforico con il passato: “Qual è il primo ricordo della sua infanzia che le viene in mente ora?”

E' importante non porre nella domanda l'attenzione sulle sensazioni. Non è necessario che il paziente abbia chiara che ci possa essere una corrispondenza fra i vissuti emozionali. Il più delle volte tale informazione sposta nuovamente il cliente su una modalità di pensiero logico-cognitiva.

In caso di difficoltà del cliente a trovare un ricordo od un ricordo specifico, il terapeuta può aiutare questo: “prenda tempo, qualcosa le verrà in mente” oppure “può raccontarmi una volta in cui è successo questo che mi racconta?”

Nel caso la difficoltà sussista ancora o il cliente si rifiuti è importante che il terapeuta accetti questo vissuto: “Va bene, alcune persone hanno difficoltà all'inizio a ricordare episodi della loro infanzia. Magari scoprirà che un ricordo le verrà in mente durante una nostra successiva seduta. Oppure le verrà durante la settimana mentre è a casa: in quel caso me lo potrà raccontare la volta successiva.

Nel caso in cui invece emerga un ricordo specifico, il cliente va aiutato a descrivere questo di nuovo focalizzando l'attenzione su tutte le modalità sensoriali; descrivendo la scena in tutti i suoi dettagli; dando temporalità.

Quando il ricordo è stato evocato è importante portare in figura quale sia *l'istantanea* che maggiormente colpisce e per quale motivo il cliente.

Poi vi è la fase di trasformazione: “Qualora potesse e volesse farlo, le piacerebbe cambiare qualcosa di questo ricordo?”

La fase di trasformazione è importante che venga analizzata allo stesso modo e con le modalità viste precedentemente, con un particolare riguardo all'*istantanea*.

Una volta fatto questo può essere fatta dal terapeuta una restituzione su le differenze che nota fra il ricordo originario e trasformato.

Infine è necessario ripassare il ponte metaforico: “La trasformazione che ha fatto su questo ricordo le suggerisce qualcosa a proposito della sua situazione presente?”

Kopp sottolinea i motivi per cui nel lavoro di trasformazione metaforica è importante non utilizzare le interpretazioni, almeno non durante la seduta stessa:

- Poiché la struttura della metafora implica la creazione di una somiglianza tra due cose diverse, identificare i punti di somiglianza tra un problema della vita attuale

di una persona e un'immagine di ricordo metaforico della sua prima infanzia identifica la sua struttura metaforica rispetto a quel problema.

- Il cliente rimane nel campo metaforico quando attraversa il ponte aventi ed indietro tra le immagini metaforiche dal primo ricordo e la sua situazione di riferimento – l'attuale problema di vita. Per contro, per pensare e parlare di un'interpretazione il paziente dovrebbe spostarsi dal modo di conoscenza metaforico e immaginifico a una modalità cognitiva logica.
- Questo approccio utilizza la creatività del cliente e gli dà il potere di sviluppare un insight autogenerato ed iniziare dei costruttivi cambiamenti nella sua vita.

La Struttura Metaforica della realtà

La maggior parte di noi è consapevole del ruolo della metafora nel linguaggio quotidiano, ma al tempo stesso possiamo non renderci conto che i nostri concetti astratti dipendono dalle metafore, che le metafore sono vitali allo sviluppo e l'evoluzione del linguaggio e che persino la nostra costruzione della realtà è basata sulla metafora.

La parola metafora deriva da “meta” che significa *sopra* e “phorein” che significa *trasportare o portare da un posto ad un altro*.

La metafora a prima vista appare come un paradosso: come possono due cose essere uguali e diverse allo stesso tempo? E come può una affermazione che è falsa letteralmente (es. tu sei come il sole) essere anche vera?

A questo paradosso prova a dare una risposta Gregory Bateson con la proposta della metafora come struttura che connette.

Una corrispondenza lineare descrive la corrispondenza di oggetti distinti caratterizzata da relazioni lineari, logiche, di causa-effetto. Per contro la corrispondenza non lineare descrive la corrispondenza di strutture e organizzazioni complesse: è richiesto un linguaggio diverso da quello logico, un linguaggio che colga la corrispondenza fra struttura e organizzazione. La corrispondenza lineare implica una relazione se-allora (sillogismo); quella non lineare è rappresentata dall'analogia in quattro parti di Immanuel Kant: *a* sta *b* come *c* sta a *d*. Qui l'attenzione non è posta sulla rassomiglianza tra due cose, ma sulla rassomiglianza tra le relazioni di due cose che potrebbero essere decisamente diverse tra loro, cioè sulla relazione tra *a* e *b* che assomiglia a quella tra *c* e *d*. Es. tu sei come il sole = la mia relazione con te assomiglia alla relazione che ho con il sole.

La metafora può altresì essere vista come una struttura che crea sintesi: chi crea una metafora dipinge un quadro con le parole, combinando e di fatto integrando la

comunicazione non lineare immaginifica (emisfero destro) con la comunicazione lineare verbale (emisfero sinistro). Le metafore sono come dei ponti che collegano, creando sintesi, due emisferi e due modalità di pensiero diverse.

Lockoff e Johnson in *“Le metafore con cui viviamo”* affermano che buona parte del nostro sistema concettuale è di natura metaforica.

Le modalità metaforiche attraverso cui dipingiamo il mondo influenza attivamente le nostre relazioni interpersonali e la nostra visione della realtà sociale.

Ad esempio quando ci esprimiamo attraverso frasi come “egli attaccava ogni mio punto debole”, “ha demolito ogni mio ragionamento”, “le sue critiche andavano dritte al bersaglio ecc., siamo sostenuti nel nostro pensare da una metafora del tipo “la discussione è come una guerra”.

Allo stesso modo ad esempio è facilmente intuibile ipotizzare la ricaduta sul nostro modo di pensare e di comportarsi di una metafora come: “il tempo è denaro” ovvero la mia relazione con il tempo è come la mia relazione con il denaro.

A questo proposito Kopp evidenzia sei tipi di metafore che rappresentano la struttura della personalità individuale:

Metafore fondamentali:

- Metafore di sé
- Metafore dell'altro o degli altri
- Metafore della vita

Metafore relazionali:

- Metafore di sé in relazione a sé
- Metafore di sé in relazione agli altri
- Metafore di sé in relazione alla vita

E' importante tenere a mente che le strutture metaforiche non sono astrazioni intrapsichiche separate dal mondo sociale e dalla situazione di vita di una persona. Abbiamo visto come la metafora trasporti significato dal veicolo o campo interno dell'immaginazione al soggetto o situazione referente nel mondo esterno della interazione umana.

Bateson: La struttura che connette

Bateson, un biologo, nel libro “Mente e Natura, un'unità necessaria”, identifica nella metafora la “struttura che connette” la mente e la natura.

Egli aveva come scopo quello di dimostrare che la logica fosse uno strumento inadeguato alla descrizione dei modelli biologici.

Il suo primo punto era: ciò che caratterizza gli esseri viventi è la corrispondenza tra le parti all'interno del proprio organismo. Es “la parte superiore del braccio corrisponde alla coscia”, “il polso corrisponde alla caviglia”, “le dita delle mani corrispondono a quelle dei piedi” etc..

L'anatomia è ripetitiva e ritmica, notò Bateson.

Egli chiama le corrispondenze interne ad un organismo connessioni di primo ordine.

Nel momento in cui paragoniamo un organismo vivente ad un altro, è possibile trovare una nuova connessione fra questi determinata dalla loro struttura.

Bateson chiama questa corrispondenza connessione di secondo ordine o omologia filogenetica.

L'omologia filogenetica è definita come una somiglianza formale tra due organismi tale che le relazioni tra certe parti di A sono simili alle relazioni di certe parti di B.

La somiglianza formale è considerata un'evidenza del collegamento evolutivo. In altre parole è la somiglianza delle relazioni tra la struttura e l'organizzazione complessa di due organismi di diversa dimensione e specie.

L'attenzione sulla somiglianza tra le relazioni è omologa alla definizione di corrispondenza non lineare di Kant: *a* sta *b* come *c* sta a *d*.

Ora se è appare plausibile sovrapporre alla corrispondenza non lineare di Kant, il concetto di metafora, è possibile comprendere l'affermazione di Bateson: la metafora è la “struttura che connette”.