

La terapia del grazie

Anna Maltese*

Abstract

In un periodo storico complesso e ricco di cambiamenti, che hanno inevitabilmente influenzato le relazioni interpersonali e sociali, l'autobiografia può essere utilizzata come strumento per riconnettersi al passato e per dare una nuova veste al presente. Il lavoro in questione presenta il progetto della terapia del grazie, un percorso autobiografico per coppie di futuri sposi che hanno visto cambiare i loro progetti di vita a causa della pandemia. Con il metodo dell'intervista semi strutturata, i futuri sposi hanno avuto la possibilità di prepararsi consapevolmente al matrimonio, valorizzando le persone significative nella loro storia di vita e sviluppando resilienza.

In a complex historical moment full of changes, that have inevitably influenced interpersonal and social relationships, autobiography can be used as a tool to reconnect with the past and give a new look to the present. The work in question presents the project of thanks' therapy, an autobiographical journey for couples of future spouses who have seen their life plans change due to the pandemic. With the semi-structured interview method, future spouses had the opportunity to consciously prepare for marriage, valuing significant people in their life story and developing resilience.

Parole chiave: percorso, autobiografia, gratitudine

Keywords: path, autobiography, gratitude

«Maggiore è la gratitudine che senti,
maggiore è l'amore che dai,
e maggiore è l'amore che ricevi di riflesso».
Rhonda Byrne, *The Power*

* Educatrice professionale.

La terapia del grazie: un percorso biografico

L'idea di Biografie per Sposi è nata qualche anno fa, quando in Italia hanno iniziato a diffondersi figure professionali come il *wedding planner* e l'*event designer*, che in un primo momento hanno offerto le loro competenze concentrandosi sull'organizzazione pratica del matrimonio. Negli ultimi anni, invece, il *wedding planner* è diventato una sorta di mentore a cui chiedere supporto per l'acquisto dell'abito giusto, per decidere come comportarsi durante la cerimonia e perfino per scegliere chi invitare al matrimonio.

Durante la pandemia di Covid-19, i *wedding planners* si sono trovati a dover rassicurare decine di coppie costrette a rimandare il matrimonio a causa delle restrizioni. Per questo, la loro attività è stata messa a dura prova da una richiesta sempre più urgente di competenze di cui non sempre disponevano.

Il progetto di terapia del grazie nasce proprio durante i primi mesi della pandemia per rispondere alle esigenze dei futuri sposi che si sentivano scoraggiati dal dover affrontare un momento di incertezza legato alla data del matrimonio.

È bastato pochissimo per far decollare il progetto; gran parte dei *wedding planners* a cui è stato proposto si è detta entusiasta di poterlo suggerire alle coppie.

La terapia del grazie è un percorso biografico pensato per identificare e ringraziare le persone che sono state importanti durante il fidanzamento. Si tratta di uno spazio privilegiato all'interno del quale poter scegliere le persone da ringraziare per avere condiviso il cammino e sostenuto la coppia durante i momenti di difficoltà.

Il prodotto finale è costituito da lettere aperte indirizzate alle persone prescelte. Le lettere saranno poi stampate su carta pregiata e consegnate il giorno del matrimonio.

L'utilità di fondere un percorso autobiografico con l'educazione alla gratitudine

Il tema della gratitudine è stato affrontato sin dall'antichità, Cicerone infatti la definiva la madre di tutte le virtù.

Oggi la gratitudine è invece studiata da neuropsicologi, che affermano che si tratta di un'emozione sociale, poiché sotto il profilo neurologico

prevale in chi possiede biologicamente una capacità più elevata di analizzare l'ambiente circostante ed è disposto a instaurare legami affettivi stabili.

Tutto ciò produce effetti positivi sulla salute mentale e fisica dell'individuo perché aumenta la resilienza, ossia la capacità di resistere allo stress.

Essere grati al prossimo o più in generale all'esistenza è la precondizione per essere individui sociali e per abbassare le tensioni emozionali. In altre parole, i soggetti inclini alla gratitudine sanno leggere meglio ciò che accade intorno a loro.

Uno studio condotto nel 2015 presso l'Università di Los Angeles dal professor A. Damasio analizza quali siano i correlati neurali del sentimento della gratitudine, ossia quale processo si inneschi nel cervello quando si sperimenta questa particolare emozione. Per la ricerca è stata utilizzata la risonanza magnetica e sono stati scelti giovani tra i 18 e i 28 anni ai quali sono state mostrate immagini dei campi di sterminio intervallate a immagini di atti di eroismo da parte di non ebrei che aiutavano i perseguitati.

Lo studio ha rivelato che provare gratitudine attiva alcune parti del cervello, spingendo alla comprensione dell'altro e sollecitando il senso morale e quello etico.

In sintesi, essere grati vuol dire manifestare un'innata emozione sociale e morale nel leggere l'ambiente, che tuttavia richiede anche la capacità di comprensione altrui e l'uso del ragionamento¹.

La psicologia positiva, che si occupa di benessere psicologico e qualità di vita, si è interrogata sulla natura dell'emozione della gratitudine ma anche sulle conseguenze del provare questo sentimento sulla qualità di vita.

Inoltre, citando uno studio di B.L. Fredrickson, la gratitudine «non è solo una visione positiva della vita, ma anche una prospettiva per cambiare prospettiva di vita»².

Gli studiosi R.A. Emmons e M.E. McCullough evidenziano che praticare gratitudine costituisce un meccanismo importante di adattamento alle avversità perché aumenta la resilienza e il benessere mentale generale.

In un momento storico come quello che viviamo, quindi, oltre a offrire la possibilità di valorizzare persone e aspetti della propria vita e di non

¹ A. Vitali - N. Carbone, *Il potere della gratitudine*, Il Sole 24 Ore, Milano 2020, p. 5.

² B.L. Fredrickson., *Cultivation positive emotions to optimize health and well-being*, in «Prevention & Treatment», 3 (2000).

dare “nulla per scontato”, provare gratitudine può essere di grande supporto per affrontare lo stress.

Il percorso di terapia del grazie vuole dunque rispondere a questa grande sfida, che è quella di coltivare la bellezza della vita, di vedere il bicchiere sempre “mezzo pieno”, di riuscire a valorizzare persone e situazioni che altrimenti verrebbero date per scontate.

Come si svolge il percorso nella pratica

La terapia del grazie è un lavoro biografico basato sulla libera espressione, attraverso il metodo dell'intervista semi strutturata. Ai partecipanti viene cioè offerta la possibilità di parlare di temi a loro cari, introdotti da una domanda stimolo che serve per avviare la discussione.

Il compito dell'intervistatore durante il primo incontro è quello di creare una “buona connessione” con l'intervistato, rispettando i silenzi e lasciando piena libertà sugli argomenti da trattare e sui tempi da dedicare a ognuno di essi; scopo principale di chi ascolta, infatti, è comprendere il punto di vista dell'altro, senza assumere atteggiamenti giudicanti.

Nel 1956 Winnicott sottolinea la relazione fra madre e ambiente e parla di preoccupazione materna primaria facendo riferimento al fatto che la madre debba essere in grado di garantire non solo la sua presenza fisica ma anche la sua comprensione. La madre deve cioè essere disposta a capire e ad accogliere il bambino nella sua identità globale³.

Allo stesso modo, durante il lavoro autobiografico, l'ascoltatore deve essere non solo in grado di ascoltare ma anche di interagire con l'altro perché chi narra espone il proprio mondo interiore ed esterna sentimenti.

Durante il processo di narrazione, il narratore ripercorre la propria vita, spesso non rispettando fedelmente le sequenze temporali. Il processo mnemonico infatti è dinamico e implica una continua reinterpretazione soggettiva del passato alla luce dell'esperienza quotidiana⁴.

³ D.W. Winnicott, *Primary Maternal Preoccupation*, in Id., *Collected papers*, Tavistock, London 1956.

⁴ P. Lejeune, *Il patto autobiografico*, tr. it., il Mulino, Bologna 1986.

Il racconto stesso produce una trasformazione dei ricordi⁵, i quali sono modificati anche dall'immagine di noi che riceviamo di rimando. Per questo scrivere la propria storia è un modo per apprendere qualcosa su di sé.

Partendo da questo presupposto, il percorso biografico della terapia del grazie è strutturato con lo scopo di identificare alcune persone significative nella vita degli sposi e scrivere loro lettere aperte al fine di sottolineare i momenti significativi del percorso di crescita personale a cui queste persone hanno contribuito.

Il percorso segue fasi ben precise, pensate per esplorare a fondo la propria storia, dedicare tempo alla riflessione e dare significato alle esperienze.

I presupposti del percorso, oltre a identificare le persone care da ringraziare, rincorrono l'obiettivo di creare per i soggetti narranti uno spazio intimo all'interno del quale essere ascoltati.

Quindi il primo passo per iniziare il lavoro è suscitare empatia.

Parlare con una persona "estranea" alle proprie emozioni, abbassare le difese ed esprimersi con schiettezza sono azioni difficili. È per questo che i primi incontri sono sempre dedicati a temi generali che riguardano la coppia. Si utilizzano domande aperte (ad esempio: «Come vi siete conosciuti?») e ai partecipanti viene sempre dato tempo sufficiente per rispondere.

Il percorso biografico non è un percorso psicologico e quindi non si entra nel merito di temi particolarmente dolorosi, non vengono poste domande che possano mettere a disagio il soggetto e non si affrontano sofferenze emotive.

È inevitabile che all'interno degli incontri possano presentarsi temi che suscitano emozioni nei narratori ed è quindi importante concedere un tempo necessario per il congedo e la chiusura dell'incontro.

Dopo una fase di conoscenza reciproca, si identificano le persone a cui indirizzare le lettere e per ognuna si cerca di recuperare un evento piacevole e un motivo per poterla ringraziare.

Gli incontri avvengono una volta a settimana, *online* e hanno una durata massima di un'ora e mezza.

Solitamente sono sufficienti tre incontri. I futuri sposi, se lo desiderano, lavorano separatamente e solo durante l'ultimo incontro leggono reciprocamente le lettere.

⁵ M. Rampizi, *Insegnare la nostra persona ad altri. Le storie di vita tra memoria di sé e memoria del mondo*, in «Adulità», 4 (1996), pp. 53-62.

La scrittura delle lettere è a cura del conduttore del gruppo che riporta fedelmente quanto detto durante gli incontri e ha il compito di riorganizzare i concetti e dargli un ordine cronologico.

Il prodotto finale sarà il quaderno dei ricordi che raccoglie racconti, fotografie e immagini significative che diventeranno patrimonio inestimabile della persona cara alla quale si deciderà di consegnare la biografia.

L'esperienza di Alice e Marzio e la loro terapia del grazie

A maggio 2021 una *wedding planner* di Roma mi contatta perché una coppia le ha richiesto di iniziare il percorso della terapia del grazie.

Si tratta di Alice e Marzio. I due vivono in Inghilterra e hanno già rinviato due volte la data del loro matrimonio a causa delle restrizioni per la pandemia.

L'incontro avviene *online* un sabato mattina in cui, dopo una breve presentazione del progetto e delle modalità di attuazione, si parla delle motivazioni che li hanno spinti a intraprendere il percorso:

«La motivazione principale che ci ha portato a scegliere questo percorso è la condivisione di un'esperienza unica. L'anno di chiusura vissuto a causa della pandemia mondiale ci ha reso inclini a raccontarci in un modo in cui non era mai successo prima, parlando di noi stessi e delle figure che hanno contribuito alla nostra crescita personale e di coppia durante la nostra storia [...]» (Alice e Marzio).

Dopo una fase di acclimatamento con la coppia, quindi, si chiede di riflettere sulla scelta delle persone che si vogliono ringraziare. Alice e Marzio hanno scelto le damigelle, i paggetti, le rispettive madri, i testimoni e il celebrante:

«Inizialmente avremmo voluto indirizzare un ringraziamento a tutti gli invitati del matrimonio, in modo generico. Dopo i primi due incontri, ci siamo resi conto che non sarebbe stato possibile e abbiamo incanalato le nostre emozioni verso i più intimi, coloro che avrebbero giocato un ruolo fondamentale durante il rito stesso» (A. e M.).

Alice e Marzio hanno scelto di lavorare separatamente usufruendo di tre incontri da un'ora e mezza, una volta a settimana.

Dopo il secondo incontro, appena terminata la *call* su Skype, sento che c'è qualcosa di non detto, come se entrambi non fossero del tutto convinti del percorso. Pochi minuti dopo arriva il messaggio di Alice che spiega con molta franchezza che le persone che avrebbero voluto ringraziare in

realtà sono due e non più in vita: i padri. Chiarisco loro che è possibile ringraziare queste persone ma che sarà opportuno farlo nell'ultimo incontro, quando il nostro rapporto sarà già consolidato. Durante l'ultimo incontro, avvenuto separatamente con Alice e Marzio, si è deciso di indirizzare la lettera al genitore perduto.

Alice ha perso il padre quando era molto piccola e questo evento traumatico ha significativamente influito sulle dinamiche familiari, mentre Marzio ha perso il padre durante gli anni dell'università e nel suo caso ci sono molte cose non dette, come se mancasse un po' la fase del congedo.

Attivare la conversazione è stato semplice, l'unica domanda posta è stata: "Che ricordo hai di tuo padre?":

«Quello che non immaginavamo possibile era ringraziare gli assenti. Fare delle riflessioni su chi non ci sarebbe stato è stato quanto più di liberatorio e intimo si potesse realizzare in un percorso del genere. Ha permesso di sentire coloro che non avremmo visto nel giorno del matrimonio: la loro presenza fisica e quella spirituale sono coesistite» (A. e M.).

Indirizzando la lettera ai loro padri, Alice e Marzio hanno avuto la possibilità di entrare in contatto con le loro emozioni inesprese, di recuperare ricordi piacevoli e di verbalizzare pensieri "d'amore", ringraziando i loro genitori.

Scrivere ai propri padri, inoltre, ha offerto loro la possibilità di riflettere sulle madri. Sia Alice sia Marzio hanno portato alla luce pensieri che non erano mai riusciti a comunicare a parole, come l'augurio di ritrovare la serenità dopo la perdita del partner, e hanno riconosciuto e valorizzato le fatiche affrontate da unico genitore in vita.

Questo è stato possibile perché durante il lavoro autobiografico il narratore riflette su quello che sta dicendo e mediante il distanziamento riesce a osservare e ad analizzare quel frammento di vita come se fosse di un altro e questo contribuisce a conferire un nuovo valore alle vicende vissute.

Narrare quindi determina la necessità di trovare un senso a ciò che facciamo e diciamo, attribuendo un senso alle esperienze, ai momenti di crisi, alle tappe evolutive e a ciò è utile ad ampliare la propria visione della vita.

Come ricorda R. Mantegazza, P. Ricœur afferma che esiste un pensiero narrativo che parte da una forma di intelligenza chiamata Intelligenza

Narrativa, per mezzo della quale il soggetto è capace di dare senso e significato a situazioni che altrimenti apparirebbero difficilmente spiegabili⁶.

L'autobiografia ha rappresentato per la coppia la possibilità di dare senso al cammino fatto insieme durante i sette anni di fidanzamento e di riconoscere le figure fondamentali che hanno contribuito al loro cammino di coppia, ma anche di ripercorrere le tappe critiche della loro vita insieme.

Come evidenzia M. Piazza, l'autobiografia è un momento di riflessione e raccoglimento all'interno di un tempo e di uno spazio dedicati a sé⁷.

D. Demetrio parla di retrospezione, spiegando che si tratta di un processo cognitivo che evidenzia "vuoti" e "piani esistenziali".

Accanto alla retrospezione troviamo l'introspezione, che permette all'individuo di crescere poiché diviene capace di interrogarsi sul perché delle cose.

Tramite l'autobiografia il soggetto chiarisce la dimensione progettuale della propria vita, le attribuisce senso, ritrovando la direzione attraverso percorsi possibili⁸:

«La produzione della biografia ha sicuramente intensificato la nostra consapevolezza che le persone che abbiamo ringraziato con le nostre lettere e la terapia del grazie sono imprescindibili nella nostra vita. Il loro amore, energia e cura sono quanto di più prezioso abbiamo e ci riteniamo onorati di poter condividere il nostro percorso insieme a loro» (A. e M.).

Il lavoro si è concluso con la scrittura e la rilettura delle lettere durante un ultimo incontro che è servito da congedo. Le lettere sono state poi stampate su carta pregiata e consegnate alle persone a cui erano indirizzate il giorno del matrimonio:

«Il percorso della terapia del grazie ci ha permesso di aprirci per conoscere meglio noi stessi. È stato un processo graduale, incontro dopo incontro, il cui crescendo ha toccato tematiche importanti mai discusse prima nell'individualità della coppia. Con il senno di poi, diremmo che ha facilitato la gestione dell'emozione durante il matrimonio stesso, vissuto con una serenità e una pace interiore incredibili» (A. e M.).

⁶ R. Mantegazza (ed.), *Per una pedagogia narrativa. Riflessioni, tracce, progetti*, Emi, Bologna 1996.

⁷ M. Piazza, *Il tempo per sé: un anello forte nella costruzione del soggetto*, in A. Carbonari - C. Facchini (eds.), *Biografie e costruzione dell'identità: tradizione e innovazione nella riproduzione sociale*, FrancoAngeli, Milano 1993, pp. 162-172.

⁸ D. Demetrio - L. Formenti, *L'azione educativa come produzione autobiografica*, in *Il quaderno Scolastico*, pp. 25-41.

Quali prospettive future?

Il lavoro di terapia del grazie si è mostrato utile per le coppie in procinto di sposarsi, perché ha rappresentato uno spazio privilegiato di espressione dei sentimenti ed è stato importante per mettere a fuoco i concetti rimasti “non detti”, permettendo di verbalizzarli.

In futuro il percorso biografico della terapia del grazie potrebbe essere esteso alle coppie sposate che hanno vissuto il periodo di pandemia come un momento di maggiore confronto per la relazione e che magari hanno potuto scoprire aspetti del partner che non conoscevano a fondo.

In questa prospettiva il percorso va ripensato con una duplice finalità: un’occasione per valorizzare momenti significativi e uno spazio per pensare a come porre rimedio a una fase poco serena del rapporto di coppia.

Il lavoro biografico inoltre consente di disporre di uno spazio privilegiato di espressione all’interno del quale usufruire della possibilità di rievocare eventi significativi e piacevoli, utili ad accrescere il senso di appartenenza alla propria esperienza e quindi alla propria storia di vita.

Bibliografia

- Bateson M.C., *Comporre una vita*, Feltrinelli, Milano 1992.
- Bion W.R., *Apprendere dall’esperienza*, Armando, Milano 1942.
- Bruner J.S., *La mente a più dimensioni*, Laterza, Roma 1988.
- Bruner J.S., *La ricerca di significato*, Bollati Boringhieri, Torino 1992.
- Byrne R., *The Power*, Mondadori, Milano 2011.
- Cadei L., *Quante storie! Narrare il lavoro educativo*, ELS La Scuola, Brescia 2017.
- Cambi F., *L’esercizio del pensiero*, Armando, Roma 1992.
- Carbone N., Vitali A., *Il potere della gratitudine*, Il Sole 24 Ore, 2020.
- Chicco L. - Amione F. - Bassa Poropat M.T., *Narrazione e ascolto. L’autobiografia come strategia di intervento nella relazione di aiuto*, Carocci, Roma 2003.
- Demaziere D. - Dubar C., *Dentro le storie. Analizzare le interviste biografiche*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1999.
- Demetrio D., *L’età adulta. Teorie dell’identità e pedagogie dello sviluppo*, Carocci, Roma 1990.
- Demetrio D., *Raccontarsi. L’autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1996.
- Demetrio D., *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi*, Guerini e Associati, Milano 1997.
- Demetrio D., *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2003.

- Demetrio D. - Formenti L., *L'azione educativa come produzione autobiografica*, in *Il quaderno Scolastico*, pp. 25-41.
- Emmons R.A - McCullough M.E., *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*, in «Journal of personality and social psychology», 2 (84/2003), pp. 377-389.
- Fredrickson B.L., *Cultivation positive emotions to optimize health and wellbeing*, in «Prevention and treatment» 2 (2000).
- Lejeune P., *Il patto autobiografico*, Il Mulino, Bologna 1986.
- Mantegazza R., *Per una pedagogia narrativa: riflessioni, tracce e progetti*, Emi, Bologna 1996.
- Mapelli B., *Soggetti di storie. Donne e uomini e scritture di sé*, Guerini e Associati, Milano 2007.
- Marradi A., *Raccontar storie, un nuovo metodo per indagare sui valori*, Carocci, Roma 2005.
- Oliverio A., *L'arte di ricordare*, Rizzoli, Milano 1998.
- Piazza M., *Il tempo per sé: un anello forte nella costruzione del soggetto*, in A. Carbonari - C. Facchini (eds.), *Biografie e costruzione dell'identità: tradizione e innovazione nella riproduzione sociale*, FrancoAngeli, Milano 1993, pp. 162-172.
- Poggio B., *Mi racconti una storia? Il metodo narrativo nelle scienze sociali*, Carocci, Roma 2004.
- Rampizi M., *Insegnare la vita ad altri. Le storie di vita fra memoria di sé e memoria del mondo*, in «Adulità», 4 (1996), pp 53-62.
- Smorti A., *Il pensiero narrativo. Costruzione di storie e Sviluppo di conoscenza sociale*, Giunti, Firenze 1994.
- Smorti A., *Narrazioni, culture, memorie, formazioni del Sé*, Giunti, Firenze 2007.
- Winnicott D.W., *La famiglia e lo sviluppo dell'individuo*, Armando, Roma 1973.
- Winnicott D.W., *Primary maternal preoccupation*, in Id., *Collected papers*, Tavistock, London 1956.