

1.6.3 Il genogramma

L'uso del genogramma può connettersi all'antica abitudine di disegnare l'albero genealogico della propria famiglia per mostrarne le origini, le parentele, i matrimoni ecc., quasi mostrandone una "mappa". Questo strumento trova, a livello di relazione d'aiuto, i suoi presupposti teorici in Murray Bowen¹, psicanalista in seguito dedicatosi allo studio della famiglia in chiave sistemica, il quale ha osservato che l'individuo è, per così dire, il "prodotto" di un processo plurigenerazionale. In seguito i suoi studi, condotti in un'ottica prevalentemente clinica e mirati ad indagare l'origine della mancata differenziazione del Sé dalla propria famiglia, furono sviluppati da Monica McGoldrick e Randy Gerson per evidenziare, attraverso l'osservazione delle ridondanze, "le modalità di risposta agli eventi vissuti da almeno tre generazioni"². In sistemica l'utilizzo del genogramma, però, non è tanto per compiere un'esplorazione della famiglia di clienti da parte del counsellor (premessa lineare) quanto per aiutarli "a connettere se stessi ai sistemi dei quali sono parte, sollecitandoli a descrivere il loro ambiente relazionale e quindi, inevitabilmente, la loro posizione al suo interno"³. Vi sono molte varianti nell'utilizzo del genogramma: normalmente si utilizzano simboli convenzionali (quadrato per l'uomo, cerchio per la donna, linea che li congiunge per indicare un matrimonio, croce per segnalare il decesso ecc.) che in questa sede tralascierò di indicare e, nell'utilizzo all'interno del counselling, si norma, si lascia che sia il cliente stesso a disegnarlo.

¹ M.BOWEN, *Dalla famiglia all'individuo*, Roma, Astrolabio, 1979

² S.MONTÀGANO – A.PAZZAGLI, *Il genogramma. Teatro di alchimie familiari*, Milano, Franco Angeli, 2002, 62. Per un ulteriore approfondimento si può vedere anche: V.CIGOLI, *L'albero della discendenza. Clinica dei corpi familiari*, Milano, Franco Angeli, 2006

³ S.PIROLI, *Counselling sistemico...*, cit., 127

Dalla "Guida per gli operatori dei percorsi per la preparazione al matrimonio"

SECONDO INCONTRO

COME CI SIAMO SCELTI: LA FORMAZIONE DELLA COPPIA

Chi conduce l'incontro apre con i saluti e con la presentazione dell'attività della serata, ovvero la costruzione del genogramma familiare.

Materiale occorrente: foglie e penne di diversi colori per i partecipanti, tre cartelloni e pennarelli per il lavoro nei gruppi, una stanza molto ampia o meglio tre locali separati.

Svolgimento: i partecipanti vengono divisi in gruppi, dopo aver spiegato loro cosa devono fare: ognuno deve costruire su un foglio il proprio albero genealogico, a partire da se stesso fino ai propri nonni, indicando le donne con un cerchio e gli uomini con un quadrato, all'interno dei quali si scrivono i nomi. Una volta costruito il genogramma, ognuno deve scegliere tre figure significative della propria famiglia, particolarmente importanti per la propria storia, in positivo oppure in negativo. Viene distribuito il materiale e poi ci si divide in gruppi; in ogni gruppo è prevista la presenza di una coppia che facilita il lavoro delle coppie.

Attività nei singoli gruppi: una volta che tutti hanno costruito il proprio genogramma ed evidenziato le tre figure significative, si chiede ai partecipanti di scrivere, per ciascuna delle figure individuate, 10 pregi e 10 difetti. E' fondamentale che la richiesta di elencare pregi e difetti venga fatta solo in questa seconda fase dell'esercizio. A questo punto, infatti, è prevedibile che vi siano reazioni del tipo: "come? 10+ 10! Ma sono tanti!". E' bene ascoltare le reazioni e sostarvi un poco, da un lato invitando le persone a prendersi il tempo per pensare con attenzione ai propri parenti che sono stati evidenziati, dall'altro riflettendo sulla difficoltà che si può incontrare in questo piccolo esercizio (come mai tanta fatica ad elencare le caratteristiche salienti di persone considerate così importanti per noi?). Ci si prendono circa 20 minuti per pensare e per scrivere ognuno individualmente. E' probabile che questo tempo sia interrotto da domande e che qualcuno non riesca a completare

l'elenco dei 10 pregi + 10 difetti. Chi anima nel gruppo può aiutare ed incoraggiare chi trova maggiori difficoltà, ma non si insista troppo se si vede che il tempo “stringe”. Infine, si chiede di sottolineare tra tutte le caratteristiche elencate, quelle che si riconoscono anche nel proprio partner. Ci si confronta, quindi, in ogni singolo gruppo, sull'attività svolta.

Se la condivisione non nasce spontaneamente, gli animatori possono facilitare il dialogo tra le persone attraverso alcune domande (Come vi siete trovati a fare questa attività? E' stata facile o difficile? In cosa avete incontrato la maggior difficoltà?). E' bene dare spazio a tutti, cercando di non interrompere troppo brutalmente chi sta parlando, ma anche di lasciare spazio a chi rimarrebbe più “nascosto”. E' importante lasciare che le persone parlino di sé, della propria famiglia, e lasciare che nella coppia avvengano delle piccole/grandi scoperte. Lasciar raccontare senza assolutamente esprimere giudizi o azzardarsi in spiegazioni. Dare spazio a tutti senza però forzare a parlare. Non mettere fretta e lasciare che le persone esprimano bene ciò che vogliono comunicare. E' anche opportuno chiarire che tutto questo non è metodo di indagine sulle faccende che riguardano la coppia, ma piuttosto uno strumento per la coppia stessa. Molto spesso, da un lavoro di questo tipo, emergono dei motivi nascosti per i quali si è scelto il proprio compagno/ la propria compagna. Ci si accorge che spesso la coppia si forma per somiglianza o per differenza con le figure che hanno influenzato la propria formazione.

Ritorno in un unico gruppo: la serata si chiude con una riflessione proposta da chi conduce l'incontro e che prevede le seguenti considerazioni.

1) Ognuno di noi non è una persona isolata dalle altre e nessuno nasce “dal nulla”. Noi siamo il “prodotto” di una storia, siamo ciò che le nostre famiglie ci hanno tramandato nel bene e nel male.

Quando due persone si sposano, non sposano solo il proprio compagno/a, ma anche quello che la sua famiglia rappresenta. Non aver chiaro questo comporta il rischio di assolutizzare l'altro, cogliendolo, in modo un po' idealistico ed irrealista, come isolato dal contesto familiare che, non solo fisicamente, lo ha generato. Se anche il mio partner non avesse più legami fisici con la sua famiglia, devo essere consapevole che sposerò non solo lui, ma tutta la sua famiglia. Sposerò lui/lei ed il suo “bagaglio”, fatto di affetti e di legami. A volte serpeggia il pregiudizio che con il matrimonio si possano recidere dei legami, diminuirne non solo l'intensità, ma anche il numero. Invece è vero proprio il contrario: con il matrimonio si stabiliscono legami in più. Anche quando fisicamente c'è un'assenza della famiglia dell'altro (per via di una lontananza, di un lutto o di litigi molto importanti) sussiste sempre come una presenza nell'assenza. E' evidente poi che una vicinanza fisica rende i legami ancor più significativi (sarebbe utile far riflettere in tal senso quanto hanno in previsione di tornare ad abitare molto vicino o addirittura nello stesso stabile di una delle famiglie d'origine).

2) Quando siamo attratti e scegliamo una persona, lo facciamo o per somiglianza o per differenza, cioè perché quella persona incarna valori molto simili ai miei, oppure così diversi o nuovi che per qualche motivo mi attirano. Spesso il conflitto nasce dal contrasto dei valori o dalle caratteristiche nei quali i componenti della coppia si riconoscono. Non sono solo proverbi che “chi si somiglia, si piglia”, “gli opposti si attraggono” e che “l'amore non è bello se non è litigare!” E' importante anche saper riconoscere le somiglianze e le differenze tra il proprio partner e la propria famiglia d'origine, perché è su di esse che si svilupperanno, nel corso degli anni, le difficoltà e le discussioni sulla vita di coppia, sul rapporto con le rispettive famiglie, sull'educazione dei figli, ecc.

Alcune osservazioni: la costruzione del genogramma si presta bene a vari tipi di lavoro di coppia e di gruppo. Già il modo in cui viene raffigurato, la grandezza dei simboli (cerchio/quadrato), la distanza tra i vari componenti, l'assenza di qualche figura (fratelli, zii, ecc.), ed altri elementi che qui tralasciamo, possono essere significativi. In questo tipo di percorso, però, lo scopo degli animatori non è quello di improvvisarsi psicologi o psicanalisti! Eventualmente, potrebbe essere utile, se qualche coppia dopo il matrimonio è interessata a proseguire un cammino di formazione/condivisione, proporre di riprendere ed approfondire la riflessione sul proprio genoma e sulle persone più significative di esso.

Un caso...

Alla fine del terzo incontro chiedo a Sara e Giovanni di disegnare a casa, in un momento di tranquillità, il genogramma della propria famiglia. Consegno loro un foglio bianco formato A3 e indico solo alcune caratteristiche convenzionali, lasciando loro però la libertà di esprimersi come meglio credono. Chiedo anche loro di indicare tre persone particolarmente significative per loro e di provare ad indicare per ciascuna, se li trovano, dieci aspetti positivi e dieci negativi. L'incontro successivo mi riportano il loro lavoro: sono entrambi felici, mi dicono che sono contenti del lavoro che hanno fatto perché grazie a questo hanno ripensato a molte persone della loro famiglia. Hanno fatto fatica, però, a trovare tante caratteristiche, pur trattandosi di persone a loro ben note. I lavori sono molto diversi: Giovanni ha usato una penna blu, tratto fino. Il suo genogramma è chiaro, leggibilissimo. Si ferma ai nonni, il nonno paterno non è indicato: accanto a sé mette Sara e la unisce con una linea continua, come se fossero sposati. Sara ha utilizzato pennarelli colorati: il suo genogramma non è disegnato con linee ortogonali ma con una sorta di semicerchi che collegano le persone e lo fanno somigliare ad un grappolo d'uva. Lei risale fino ai bisnonni: sotto il suo nome (però in diagonale) scrive “ + Giovanni”. Le persone significative prescelte sono, per entrambi, i genitori e la sorella, di cui hanno trovato molte caratteristiche. Faccio commentare a loro il lavoro, me lo spiegano nei dettagli e, reciprocamente, commentano quello dell'altro. In questa fase utilizzo molte domande triadiche per aiutarli a connettere tra loro i vari componenti della famiglia ed aiutarli ad esplorare in profondità le relazioni. Verso la metà dell'incontro chiedo loro un ulteriore esercizio: “Provate adesso a sottolineare, tra tutte le caratteristiche che avete indicato, quelle che ritrovate nel vostro partner.” Dopo pochi minuti iniziamo a parlare di ciò che è emerso: Sara e Giovanni sono come “stupiti” di ritrovare nel proprio compagno tanti tratti che appartengono ai propri familiari. Si iniziano a delineare in maniera nuova connessioni e relazioni che finora erano restate implicite.

In ambito pastorale l'uso del genogramma si rivela prezioso anche per aiutare i componenti della coppia (specialmente nel tempo del fidanzamento) a comprendere “come si sono scelti”, ad esempio per differenza o per somiglianza con membri della propria famiglia d'origine. Con Sara e Giovanni l'utilizzo di questo strumento si è rivelato particolarmente utile a loro per far emergere analogie e differenze delle rispettive famiglie ed aiutarli a confrontarsi sui valori di riferimento e a me come feedback rispetto ad alcune ipotesi su legami trigerazionali.

Senza diffondermi ulteriormente su questo aspetto passo a delineare alcune delle caratteristiche specifiche del lavoro di counselling con la famiglia.