



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Facoltà di Medicina e Psicologia

*Corso di laurea magistrale in Psicologia clinica della persona,
delle organizzazioni e della comunità*

Tesi di Laurea

*Un laboratorio di crescita personale per donne:
inquadramento teorico e valutazione dell'efficacia*

Relatore:

Prof.ssa Manuela Tomai

Correlatore:

Prof.ssa Viviana Langher

Laureanda:

Chiara Giallongo

1153956

Anno Accademico 2013/2014

INDICE

Presentazione	p. 3
Capitolo Primo: Le Matrici Teoriche	p. 5
1.1. La nascita dei laboratori: i contributi teorici	p. 6
1.2. I gruppi di autoscienza	p. 7
1.2.1. La nascita dei primi gruppi	p. 7
1.2.2. L'esperienza di Carla Lonzi e le critiche di Lea Melandri	p. 8
1.2.3. La pratica dell'inconscio	p. 13
1.3. Il contributo della Psicologia di Comunità	p. 15
1.3.1. <i>L'Empowerment</i>	p. 16
1.3.2. Il <i>circle-time</i> e il <i>self-help</i>	p. 19
1.4. I gruppi d'incontro	p. 22
Capitolo Secondo: L'approccio Analitico	p. 24

2.1.	Uno sguardo analitico	p. 25
2.1.1.	Il concetto di archetipo per Jung	p. 25
2.1.2.	Gli Archetipi fondamentali	p. 27
2.1.3.	La proposta di Morganti	p. 30
2.2.	Gli strumenti utilizzati nei laboratori	p. 31
2.2.1.	Il Mandala	p. 32
2.2.2.	Le fiabe	p. 33
2.2.3.	Il metodo d'interpretazione delle fiabe per M.L. Von Franz	p. 37
Capitolo Terzo: La Ricerca		p. 41
3.1.	Obiettivi ed ipotesi della ricerca	p. 42
3.2.	Metodologia della ricerca	p. 44
3.2.1.	Il campione	p. 44
3.2.2.	Gli strumenti	p. 44
3.2.3.	Procedura	p. 45
3.2.4.	Analisi dei dati	p. 46
3.2.4.1.	Analisi preliminari	p. 46
3.2.4.2.	Test t di Student	p. 47

3.2.4.3. Analisi tematica delle favole	p. 47
3.3. Risultati	p. 47
3.3.1. Analisi quantitativa	p. 47
3.3.2. Analisi qualitativa	p. 49
3.4. Discussione e conclusioni	p. 63
Appendice	p. 69
Bibliografia	p. 105
Sitografia	p. 107

Presentazione

Il presente lavoro nasce con l'obiettivo di esplorare e inquadrare sotto un profilo teorico i laboratori di crescita personale condotti dal 2002 da una psicoterapeuta ad orientamento analitico, Monica Morganti, e di studiarne l'efficacia analizzando gli esiti ed il processo di gruppo di un laboratorio in particolare intitolato "*Mio Padre.. I Miei Uomini*", da lei condotto da Marzo a Giugno 2013.

Questi laboratori sono nati con l'obiettivo di offrire alle donne uno spazio protetto di incontro e di confronto, "uno *spazio di senso*" per dirla con le parole della conduttrice, in cui poter riflettere, condividere ed elaborare i propri vissuti emotivi; si propongono come laboratori di gruppo *tematici*, con lo scopo quindi di approfondire ed elaborare in gruppo vissuti relativi al rapporto con la *rabbia*, con il *corpo* e con la *figura paterna* e le figure maschili.

Il motivo della scelta di questi laboratori come oggetto di studio e di approfondimento del presente lavoro deriva inizialmente dalla profonda utilità che ho avvertito tre anni fa in seguito alla partecipazione ad uno di essi. Ho potuto sperimentare in prima persona ciò che ho tentato di illustrare nei capitoli teorici di questo studio, la possibilità di un confronto aperto e di scambio con donne di diverse età su temi che forse oggi siamo più abituati ad ascoltare ma sui quali forse non sentiamo ancora l'apertura necessaria e l'esigenza di trovare uno spazio in cui poterne discutere. Ho potuto sperimentare la possibilità di mettere in discussione e condividere l'idea di Sé che ognuna ha e di prendere contatto con la propria femminilità, elaborando e tentando di dare un proprio significato a cosa vuol dire essere una donna oggi.

In seguito a questi ultimi anni di formazione universitaria, da cui ho appreso sia l'importanza di una continua integrazione tra esperienze di formazione nel contesto universitario e quelle maturate in altri contesti, sia l'importanza di un'apertura e confronto dialettico tra approcci teorici ed epistemologici differenti, ho ritenuto utile svolgere il mio lavoro di tesi su questi laboratori di crescita personale accostandomi ad essi con uno sguardo il più ampio possibile ed utilizzando un punto di vista sia quantitativo che qualitativo.

Ho ritenuto utile quindi contribuire a produrre letteratura su una tipologia di gruppi che rappresenta in qualche modo una novità, e che dal mio punto di vista può ricoprire una sua utilità in un momento storico connotato da maggiore individualismo e da ripiegamento sul privato in cui gli spazi di confronto e di sostegno collettivo possono ancora rappresentare un'occasione di crescita.

Nel primo capitolo del presente lavoro, partendo dall'intervista effettuata a Monica Morganti, ho tentato di inquadrare a livello teorico i laboratori oggetto di studio, descrivendo le prime matrici teoriche che sostanziano da un punto di vista teorico e metodologico i laboratori e che hanno

contribuito a costruire la storia personale e professionale della conduttrice. Ho illustrato così la storia dei gruppi di autocoscienza femministi, ripercorrendo il loro percorso dalla nascita tra gli anni sessanta e settanta all'introduzione in alcuni gruppi della pratica dell'inconscio e di un punto vista psicologico/psicoanalitico.

Ho illustrato in seguito i contributi provenienti dalla psicologia di comunità, in cui si è formata subito dopo gli anni universitari Monica Morganti, con gli studi sul concetto di *empowerment*, che è uno degli obiettivi che la conduttrice si pone per le partecipanti ai laboratori, i gruppi *self-help* e la metodologia del *circle-time*.

Ho descritto infine i gruppi d'incontro, in particolare quelli di matrice rogersiana, perché condividono alcuni aspetti con i laboratori di crescita personale oggetto di studio.

Nel secondo capitolo ho approfondito l'ultima grande matrice teorica, la psicologia analitica, in cui si è formata la conduttrice Monica Morganti, che sostanzia la dimensione più laboratoriale/esperienziale dei laboratori, ossia gli strumenti utilizzati all'interno di essi, e l'interpretazione del materiale e dei temi portati dalle partecipanti agli incontri. Ho esposto così gli archetipi junghiani fondamentali e il contributo teorico di Morganti e illustrato le caratteristiche degli strumenti, proiettivi, che maggiormente la conduttrice utilizza in questi gruppi: i *mandala* e le fiabe. Le fiabe prodotte dalle partecipanti al laboratorio oggetto di questa studio sono state analizzate nella ricerca, quindi ad esse è stato dedicato maggiore approfondimento teorico.

Nel terzo capitolo ho illustrato la ricerca, volta ad effettuare una valutazione dell'efficacia di un laboratorio in particolare intitolato "*Mio Padre.. I Miei Uomini*", condotto da Marzo a Giugno 2013 con cadenza bisettimanale. È stata utilizzato un approccio quantitativo e qualitativo, somministrando alle partecipanti al primo e all'ultimo incontro del laboratorio quattro strumenti *self-report*, ed effettuando un'analisi tematica delle favole scritte individualmente dalle partecipanti al primo e al quinto incontro. Ho illustrato quindi la metodologia, i risultati e le conclusioni a cui sono giunta.

2.1. Uno sguardo analitico

Il terzo grande contenitore, la terza matrice che ha contribuito alla nascita dei laboratori è la formazione della conduttrice in psicologia analitica, quello “sguardo analitico” con il quale Monica Morganti restituisce al gruppo e alle sue partecipanti la lettura di ciò che avviene all’interno del gruppo stesso e del materiale portato dalle partecipanti.

Questa formazione/cultura in psicologia analitica sostanzia infatti soprattutto la dimensione laboratoriale; riportando le parole della conduttrice: “..credo in un rapporto clinico che porti alla trasformazione e che agisca tramite oggetti (...) io lavoro con i mandala, lavoro con le favole (...) e quindi questa dimensione del fare delle cose che possono essere interpretate in termini simbolici io la metto lì dentro. Diciamo quindi che gli strumenti che uso sono strumenti analitici e poi io ho uno sguardo analitico.”

La dimensione simbolica e archetipica sostanzia quindi l’interpretazione del materiale e degli eventi portati dalle partecipanti agli incontri e i temi che emergono e si succedono all’interno dello stesso incontro.

Prima di presentare gli strumenti più importanti utilizzati da Monica Morganti nei laboratori è utile per maggiore chiarezza espositiva fare un accenno alla teoria junghiana riguardante gli archetipi, l’inconscio collettivo e la simbologia, e all’utilizzo di questi concetti da parte di Morganti nella sua proposta teorica.

2.1.3. La proposta di Morganti

Monica Morganti propone a livello teorico un’integrazione tra gli archetipi junghiani classici e archetipi che provengono dalla mitologia classica, ovvero le divinità greche, basandosi sull’opera e proposta teorica di J. Bolen (1984). Morganti sostiene infatti che in ogni donna esista un principio femminile, innato e intrinsecamente legato ad archetipi di dee e che l’Animus (ovvero l’elemento maschile nell’inconscio femminile) sia una forza aggiuntiva che aiuta ad esprimere al meglio i propri pensieri e sentimenti.

Le dee descritte sono cinque: due cosiddette “vergini” (Artemide, Atena) che rappresentano le qualità femminili dell’indipendenza e dell’autosufficienza, la concentrazione sulla meta ed il pensiero logico; tre dette invece “dipendenti” (Demetra, Persefone, Era) che indicano i ruoli tradizionali di madre, figlia e moglie e governano la vita psicologica di donne la cui identità e benessere dipendono dalla presenza di un rapporto con l’Altro, l’uomo. Ogni donna quindi si muove nel mondo rispondendo inconsciamente alle indicazioni della sua principale dea interna e i comportamenti affettivi, le relazioni sociali e professionali risentono anche dell’influenza dell’Animus maschile, che può

peggiore o migliorare le proprie caratteristiche a seconda della relazione primaria con la figura paterna; ovviamente in ogni donna in misura variabile sono presenti anche aspetti di tutte le altre dee che si possono manifestare in fasi diverse della vita (Morganti, 2009).

Per l'autrice dunque ogni donna nasce con caratteristiche psicologiche legate a una dea specifica che si mostra tuttavia in modo diverso a seconda della propria struttura psico-emotiva e della propria storia familiare.

Morganti così descrive quello che per lei è il rapporto tra la dea guida interna e l'Animus: "è come se la dea dominante fosse l'artista e l'Animus la mano dell'artista: l'Animus è per la dea un aiutante, un assistente. Si sviluppa nel tempo, prende forma nel rapporto con il proprio padre, ma si nutre dei successi che ogni donna ottiene nella sua vita e nell'incontro con gli altri maschili significanti" (Morganti, 2009, p. 22).

Se l'Animus è presente in forma equilibrata, diviene per ogni donna un ponte interno con la realtà interiore: sentimenti e idee che nascono dal principio femminile innato sono raccolti e trasportati dall'Animus verso il mondo. L'Animus è quell'elemento psichico per le donne che ha la capacità di agire, di portare fuori i desideri dell'Io, gli impulsi e le idee più profonde; il suo compito è di aiutare ogni donna a realizzare gli obiettivi posti, a manifestare idee e ideali, a costruire strategie di difesa e soprattutto a determinare in modo significativo (ed integrato con la dea femminile primaria che governa una donna) la scelta dell'Altro e i modelli di relazione affettiva (*ibidem*).

Il laboratorio condotto dall'autrice e oggetto di studio "*Mio Padre.. i Miei Uomini*" propone nel susseguirsi dei suoi incontri alle partecipanti una riflessione sul rapporto padre-figlia e più in generale quindi, seguendo la proposta di Morganti e gli archetipi junghiani, una riflessione sulle caratteristiche personali del maschile interno, l'*Animus*, per giungere ad un *Animus* che "possa essere un prezioso aiutante per lo sviluppo della nostra coscienza e non un re tiranno che ci spinge, contro la nostra volontà, in territori esistenziali che non sono quelli giusti per noi" (Morganti, 2009, p.13).

2.2. Gli strumenti utilizzati nei laboratori

Come si legge dall'intervista, il materiale analitico che Monica Morganti maggiormente propone al gruppo durante i laboratori sono le **fiabe** e i **mandala**. A seconda degli incontri e di ciò che emerge nel gruppo infatti la conduttrice decide se "lavorare su una dimensione più verbale e quindi utilizzo le favole (...) o se invece è più utile utilizzare degli strumenti non verbali e quindi uso o il mandala o il collage o le fotografie (...) nel senso che se ho un gruppo molto messo sul non verbale, uso una dimensione verbale, se invece un gruppo è molto spostato sul verbale.. il mio obiettivo è rompere gli schemi, quindi uso lo strumento che rompe."

La scelta di questi strumenti deriva soprattutto dalla storia personale della conduttrice, che unisce la formazione in psicologia analitica ad una formazione trans personale ed una cultura buddhista.

2.2.1. Il Mandala

Il **Mandala**, dal sanscrito “*mandala*”, essenza (manda) e possedere o contenere, è lo strumento e il simbolo principe nel buddhismo tibetano, utilizzato per diverse attività meditative e per l’iniziazione di un monaco buddhista. È un disegno geometrico, simmetrico, un cerchio, organizzato intorno a un centro in cui sono sistemate alcune figure simboliche sulle quali si basa il processo di visualizzazione, una tecnica di meditazione buddhista; è un cerchio che delimita uno spazio fisico, ma è rappresentativo di uno spazio mentale, diviene quindi una mappa interiore che guida e favorisce lo sviluppo psicologico di chi vuole intraprendere un percorso spirituale e di crescita personale. Jung riteneva che il mandala rappresentasse l’idea di un centro di personalità al quale tutto è correlato, un’auto-rappresentazione del processo energetico psichico. Il centro del Mandala rappresenta il Sé, un principio unificante che fornisce alla personalità la sua direzione e il significato esistenziale, esprimendo la totalità psichica in tutti i suoi aspetti. Il mandala diviene uno dei modi per costruire e ricostruire un ordine interiore, un’armonia tra le parti cosce e inconscie; utilizza un linguaggio simbolico dove non solo ogni segno e colore, ma anche la loro posizione ne determina il valore (Morganti, 2006; 2010).

Von Franz così descrive il mandala: “il Mandala opera al fine di conservazione, esattamente al fine di restaurare un ordinamento precedentemente in vigore. Ma esso persegue anche la finalità creativa di dare espressione e forma a qualcosa che tutt’ora non esiste, a qualcosa di nuovo e unico” (Von Franz, 1980, p. 179).

La creazione di un Mandala dovrebbe cominciare con un processo che Jung definisce “immaginazione attiva”, in cui coscienza e inconscio dialogano tra loro e si ricerca un’integrazione tra tutte le caratteristiche personali. È importante inizialmente creare uno stato mentale libero da pensieri, in modo da osservare cosa accade nella nostra mente e quali contenuti inconsci appaiono spontaneamente, come nelle meditazioni buddhiste. In seguito ciò che si è osservato viene tradotto creando il disegno del Mandala, creando un punto di contatto tra l’Io e l’inconscio (Morganti, 2010). Monica Morganti utilizza il mandala come uno strumento terapeutico utile nella “cura dell’altro”. Anche per Morganti quindi creare un Mandala è un atto meditativo, un’azione contemporaneamente meditativa e creativa: quando si disegna o colora un mandala si ristabilisce un ordine ed equilibrio interiore, perché ci si focalizza sulle immagini e sui colori, la confusione emotiva si riduce ed il flusso continuo dei pensieri e delle emozioni dolorose viene arrestato (*ibidem*).

Il mandala può poi essere interpretato alla luce dei colori e dei simboli utilizzati, ed al significato che rivestono per quella particolare persona nella sua unicità.

Come scrive Morganti (2010), interpretare il Mandala comporta leggere insieme al paziente, o comunque all'autore del Mandala, all'interno di un rapporto quindi, il significato psicologico che il titolo ad esso assegnato, le forme e i colori stimolano e suggeriscono ad entrambi, ponendo attenzione a non fare dell'interpretazione l'elemento centrale: è l'atto in sé di disegnare e colorare che fa la differenza, è l'esperienza in sé ad essere trasformativa. Nell'interpretazione Morganti invita il paziente a guardare ed associare alle forme e colori che ha scelto le emozioni e le parole più significative per lui: i colori e le forme da un lato sono *archetipi collettivi*, hanno quindi un significato trans-culturale e trans-generazionale, dall'altro hanno una valenza simbolica e soggettiva per ognuno, una forma o un colore può avere un significato assolutamente personale.

Disegnando e colorando quindi il paziente entra in contatto con il suo inconscio, mentre il lavoro di lettura e interpretazione simbolica del Mandala, delle sue forme e colori determina una riattivazione dell'attività cosciente (Morganti, 2010).

2.2.2. Le fiabe

Il secondo strumento simbolico che la conduttrice utilizza sono le **fiabe**, sia ascoltate e lette sia prodotte dalle partecipanti ai laboratori.

“Le storie sono medicine (...) hanno un tale potere.. non ci chiedono di fare, essere, agire: basta ascoltare. I rimedi per reintegrare o reclamare una pulsione psichica perduta si trovano nelle storie. Esse generano l'eccitamento, la tristezza, le domande, gli struggimenti e le conoscenze che spontaneamente riportano in vita l'archetipo (...). Le storie sono disseminate di istruzioni che ci guidano nelle complessità della vita” (Pinkola Estès, 1992, p. 27).

È utile qui esplicitare la differenza che intercorre tra le fiabe e le favole: la fiaba è una narrazione originaria della tradizione popolare, caratterizzata da racconti medio-brevi e centrati su avvenimenti e personaggi fantastici coinvolti in storie con un sottinteso intento formativo o di crescita morale. La favola invece è un componimento estremamente corto (della durata di poche righe) con protagonisti in genere animali dal comportamento antropomorfizzato o esseri inanimati, la trama è condensata in avvenimenti semplici e veloci, ed infine l'intento allegorico e morale è molto esplicito, a volte indicato dall'autore stesso come postilla al testo. Tuttavia, la discriminante principale fra favola e fiaba è la presenza o meno dell'elemento fantastico o magico, caratteristica peculiare della fiaba e completamente assente nella favola, basata invece su canoni realistici.

Già nelle opere di Platone si legge che le vecchie raccontavano ai bambini storie simboliche, chiamate *mythoi*: sin da allora le fiabe erano connesse all'educazione dei bambini. Fino al diciassettesimo e

diciottesimo secolo le fiabe venivano raccontate sia agli adulti che ai bambini; in Europa rappresentavano in inverno la principale forma d'intrattenimento per gli adulti, un'occupazione spirituale fondamentale, definita "la filosofia del filatoio" (in quanto venivano narrate durante le attività di filatura). L'interesse scientifico per le fiabe sorse nel diciottesimo secolo con Winckelmann, Hamann e Herder: vi era una diffusa insoddisfazione per l'insegnamento cristiano e una ricerca di saggezza più vitale, terrena e istintiva. Sarà proprio questa ricerca religiosa di ciò che sembrava mancare all'insegnamento cristiano ufficiale che spinse i fratelli Jakob e Wilhelm Grimm a raccogliere un insieme di racconti popolari e a pubblicare la famosa collezione di fiabe nel 1812. Da allora in ogni paese iniziò una raccolta capillare di fiabe popolari, si diffuse un interesse sempre più storico e scientifico che spinse gli studiosi a tentare di spiegare perché vi fossero nelle fiabe molti motivi ricorrenti. A quel tempo non esisteva ancora alcuna ipotesi sull'esistenza di un inconscio collettivo, e gli studiosi tentavano di scoprire il luogo in cui avevano avuto origine le fiabe e il momento iniziale della loro diffusione (Von Franz, 1980).

Nell'ultimo secolo l'idea di interpretazione psicologica delle fiabe si è andata sempre più diffondendo. Dai lavori di Laistner, Bastian, delle scuole letterarie e di folti gruppi di etnologi, archeologi e storici che hanno cercato di interpretare i motivi psicologici nei miti e nelle fiabe, si è giunti agli studi di Bruno Bettelheim (1975) sull'interpretazione psicoanalitica delle fiabe, di Marie-Louise Von Franz, allieva di Jung, i cui scritti sull'argomento verranno più volte citati in questo elaborato, e, ai giorni nostri, agli studi di Clarissa Pinkola Estès (1992) sugli archetipi nelle fiabe connessi alla psiche femminile.

Bettelheim nella sua opera "Il mondo incantato" (1975) spiega il suo approccio psicoanalitico alle fiabe partendo da una sua profonda insoddisfazione nei confronti della letteratura intesa a sviluppare la mente e la personalità del bambino, perché manca di tutta una serie di risorse di cui il bambino ha bisogno per affrontare i suoi difficili problemi interiori; nulla per l'autore può essere in grado di arricchire e divertire sia bambini che adulti quanto una fiaba popolare. Secondo Bettelheim applicando il modello psicoanalitico della personalità umana, le fiabe recano importanti messaggi alla mente conscia, preconscia e subconscia, a qualunque livello ciascuna di esse sia funzionante in quel dato momento. "Le storie, nel loro svolgimento, ammettono a livello conscio e manifestano le pressioni dell'Es, e indicano dei modi per soddisfare quelle che sono in accordo con le esigenze dell'Io e del Super-Io" (Bettelheim, 1975, p. 12). Le fiabe offrono nuove dimensioni all'immaginazione del bambino, esprimendo un dilemma esistenziale in modo chiaro e conciso; la fiaba semplifica tutte le situazioni, i personaggi sono nettamente tratteggiati e i particolari, a meno che non siano molto importanti, sono eliminati. Tutti i personaggi sono tipici anziché unici; essi non sono ambivalenti, come invece tutti noi siamo nella realtà, ma dato che la polarizzazione domina la

mente del bambino, domina anche le fiabe: la presentazione delle polarità del carattere permette al bambino di comprendere facilmente la differenza tra le due cose, tra le due opposizioni. La fiaba per l'autore prende molto sul serio le ansie e i dilemmi esistenziali e si ispira direttamente ad essi: il bisogno di essere amati e la paura di non essere considerati, l'amore della vita e la paura della morte. "Le fiabe sono uniche, non solo come forma di letteratura ma anche come opere d'arte che sono totalmente comprensibili per il bambino, come non lo è nessun'altra forma d'arte (...) il significato più profondo della fiaba è diverso per ciascuna persona, e diverso per la stessa persona in momenti differenti della sua vita. Il bambino trae un significato diverso dalla stessa fiaba a seconda dei suoi interessi e bisogni del momento (Bettelheim, 1975, p. 18).

Per M.L. Von Franz, le fiabe si basano su alcune funzioni universali della psiche; sono l'espressione più pura e semplice dei processi psichici dell'inconscio collettivo. Nel lavorare su una fiaba ci si trova di fronte alla struttura fondamentale della psiche, "una sorta di scheletro dal quale i muscoli e la pelle siano stati tolti, lasciando soltanto gli elementi di interesse generale"; rappresentano dei modelli di vita psichica del tutto astratti. Sono quindi gli archetipi nella forma più semplice e genuina, in cui il materiale culturale specificatamente cosciente, diversamente da miti o leggende, è presente in misura molto minore (Von Franz, 2009).

Per Morganti le fiabe svolgono una forte funzione terapeutica e curativa in quanto rispecchiano nella trama e nel linguaggio utilizzato da chi le scrive quello che sta accadendo sul piano psichico dentro di sé. Il linguaggio in esse utilizzato, lavorando con immagini fantastiche, riconduce a processi universali dello sviluppo umano (dimensioni archetipiche quindi) e porta con sé soluzioni creative; parla attraverso simboli, che danno indicazioni utili al percorso individuale. Ogni simbolo ha una pluralità di significati possibili, che interpretati all'interno di un rapporto portano a livello cosciente aspetti che guidano nella ricerca del senso di sé più profondo (Morganti, 2010).

Le fiabe sono curative anche perché mettono in scena dei passaggi obbligati: iniziano solitamente con una situazione problematica. Mostrano come vada affrontata per giungere a una soluzione salvifica; raccontano sempre un processo evolutivo e presentano alcune funzioni psicologiche principali, proprie della mente umana: il Re (la figura maschile/paterna in senso simbolico), l'Eroe e la Principessa (la funzione attiva dell'Io), la Fata (le infinite possibilità di aiuto) (*ibidem*).

3.1. Obiettivi ed ipotesi della ricerca

Questa ricerca nasce con lo scopo di esplorare la complessità e la multi sfaccettatura dei laboratori di crescita personale condotti da una psicoterapeuta ad orientamento analitico, Monica Morganti, e tentarne una valutazione dell'efficacia. I laboratori sono stati pensati con l'obiettivo di offrire alle

donne uno spazio protetto di incontro e confronto in cui poter condividere ed elaborare in gruppo i vissuti relativi al rapporto con la rabbia, con il corpo o con le figure maschili.

Si è cercato di inquadrare e descrivere a livello teorico il lavoro svolto in questi laboratori, partendo dalle tre matrici culturali e teoriche che ne caratterizzano i molteplici aspetti e che hanno informato la storia personale e professionale della conduttrice: il femminismo con i gruppi di autoscienza, l'approccio analitico e l'importanza data alla valenza trasformatrice della scrittura delle favole, la psicologia di comunità e i suoi contributi alla metodologia del *circle-time* e dei gruppi *self-help*. Sono state descritte infine delle analogie e risonanze tra questi laboratori e i gruppi d'incontro rogersiani.

Inizialmente è stata effettuata un'intervista esplorativa (in **Appendice**) alla conduttrice per far emergere i diversi contenitori teorici dai quali si sono sviluppati questi particolari laboratori di gruppo e gli obiettivi che la conduttrice si è posta, che sono principalmente l'aumento del *self-empowerment*, l'aumento della consapevolezza sul particolare tema oggetto del laboratorio e una percezione del gruppo come risorsa per ogni partecipante. L'intervista è composta da quattro aree tematiche: una storica, che riguarda la nascita dei laboratori, una teorica, che riguarda i contenitori teorici e la metodologia proposta, una incentrata sulle caratteristiche dei laboratori, e quindi il setting e i temi trattati, ed infine una che esplora le caratteristiche delle partecipanti.

La ricerca nel complesso si pone l'obiettivo generale di verificare l'efficacia del lavoro svolto analizzando sia gli esiti sia il processo di gruppo di un laboratorio in particolare, intitolato "*Mio Padre.. I Miei Uomini*", che ha come tema e oggetto di lavoro il rapporto delle donne con il maschile, che si esprime sia nelle figure reali con cui si rapporta ogni donna (il padre, il fratello, il compagno ecc..) sia come maschile interno, o Animus, secondo la teoria junghiana (Jung, 1980). Il laboratorio oggetto di questa ricerca si è svolto da Marzo a Giugno 2013, per un totale di 8 incontri di un'ora e mezzo ogni 2 settimane.

In base ai contenuti emersi dalla letteratura riguardo sia i gruppi di autoscienza, sia i gruppi *self-help*, sia i gruppi d'incontro (Melandri, 2000; Francescato, Tomai, Ghirelli, 2002; Badolato, Di Iullo, 1979), che presentano delle analogie con i laboratori oggetto di questa ricerca come scritto nella sezione teorica del presente lavoro, e che affermano un aumento del senso di autoefficacia e di potenzialità (di *empowerment*) dei partecipanti a questi gruppi, ci si propone quindi come primo obiettivo di esplorare e verificare un cambiamento nelle partecipanti al laboratorio oggetto di studio in tre dimensioni, l'*empowerment*, l'autoefficacia nella gestione delle emozioni negative e l'autoefficacia empatica percepita.

Le ipotesi che ci si propone di verificare in relazione al primo obiettivo sono le seguenti:

- 1) Verificare se c'è una differenza significativa nel gruppo delle partecipanti al laboratorio oggetto di studio nella dimensione dell'*empowerment* personale tra l'inizio e la fine del laboratorio.
- 2) Verificare se c'è una differenza significativa nel gruppo delle partecipanti al laboratorio oggetto di studio nella dimensione dell'autoefficacia nella gestione delle emozioni negative tra l'inizio e la fine del laboratorio.
- 3) Verificare se c'è una differenza significativa nel gruppo delle partecipanti al laboratorio oggetto di studio nella dimensione dell'autoefficacia empatica percepita tra l'inizio e la fine del laboratorio.

La ricerca di propone inoltre come secondo obiettivo di esplorare un cambiamento nelle partecipanti al laboratorio riguardo al tema oggetto del laboratorio: il rapporto con il maschile; è stato quindi esplorato più in generale un possibile cambiamento della rappresentazione interna di ogni partecipante della relazione con i genitori. Inoltre è stato esplorato il processo di gruppo relativo al maschile analizzando i testi prodotti dalle partecipanti come favole al primo e al quinto incontro del laboratorio. La scelta dell'analisi delle favole deriva sia dall'importanza data ad esse dalla conduttrice, come si può leggere nell'intervista, sia più in generale per il ruolo fondamentale che ricoprono nella teoria junghiana, che ne evidenzia la loro valenza trasformatrice nel leggerle e nello scriverle e la loro essenzialità nel processo di individuazione e di espressione dell'inconscio collettivo (Jung, 1980; Von Franz, 1980).

Sono quindi state sviluppate le seguenti ipotesi per questo secondo obiettivo:

- 4) Esplorare se c'è una differenza nel gruppo delle partecipanti al laboratorio oggetto di studio nella rappresentazione interna della relazione con le figure genitoriali.
- 5) Esplorare se c'è una differenza e un'evoluzione nel gruppo delle partecipanti al laboratorio oggetto di studio nel processo del laboratorio e in relazione al rapporto con il maschile.

3.2. Metodologia della ricerca

L'approccio che si è scelto di utilizzare, congruente ai principi della psicologia di comunità e alla specificità dell'oggetto di studio, è un approccio multi-metodo. Si è scelto quindi un approccio che comprenda ed integri sia un punto di vista ed un piano di lavoro quantitativo, utilizzando i quattro strumenti somministrati alle partecipanti al primo e all'ultimo incontro del laboratorio, sia un punto di vista ed una "lente di osservazione" qualitativa, analizzando i testi prodotti dalle partecipanti come favole al primo e al quinto incontro del laboratorio. Si propone quindi una lettura interpretativa delle

favole tenendo conto del limite di avere a disposizione dei testi prodotti e pensati per esigenze cliniche prima che di ricerca.

3.2.1. Il campione

Hanno partecipato alla ricerca le 11 donne che hanno frequentato gli otto incontri del laboratorio “*Mio Padre.. I Miei Uomini*” dal 12 Marzo all’11 Giugno 2013. Il range di età va dai 25 ai 60 anni (media= 42.1, sd= 15.1); le partecipanti sono tutte residenti a Roma e provincia, e sul totale 7 sono laureate, 4 sono iscritte all’università.

3.2.2. Gli strumenti

Ad ogni partecipante sono stati somministrati i seguenti questionari di autovalutazione in forma cartacea (in **Appendice**):

- L’*EMPO*, la scala di misurazione per l’*empowerment* personale e politico (Francescato et. al, 2007). La scala EMPO misura tre componenti chiave dell’*empowerment* individuate a livello teorico: 1) la capacità di porsi degli obiettivi e di raggiungerli efficacemente, che riguarda maggiormente l’*empowerment* personale; 2) la mancanza di speranza e di fiducia; 3) l’interesse verso questioni sociopolitiche. La scala è composta da 24 item, 10 per il primo fattore, 5 per il secondo fattore e 9 per il terzo. Il soggetto deve rispondere ad ogni item esprimendo il suo grado di accordo su una scala di punteggi che va da 1 a 6. Per esigenze di tempo e in relazione agli obiettivi del laboratorio si è scelto di somministrare alle partecipanti esclusivamente i 10 item relativi al primo fattore, che indagano quindi l’*empowerment* personale.
- La scala di *Autoefficacia percepita nella gestione delle emozioni negative* (Caprara, 2001). Questa scala misura le convinzioni relative alle proprie capacità di regolare adeguatamente le emozioni negative. La versione definitiva per adolescenti e adulti è costituita da 8 item; per ciascun item i soggetti valutano il grado in cui ritengono di essere capaci di regolare le emozioni negative su una scala che prevede 5 posizioni, da 1=per nulla capace a 5=del tutto capace.
- La scala di *Autoefficacia empatica percepita* (Caprara, 2001). Questa scala misura le condizioni relative alle proprie capacità di riconoscere i sentimenti, le emozioni e le necessità degli altri. La versione definitiva per adolescenti e adulti è costituita da 12 item; per ciascun

item i soggetti valutano il grado in cui sono convinti di essere in grado di riconoscere i sentimenti e le necessità degli altri su una scala che prevede 5 posizioni, da 1=per nulla capace a 5=del tutto capace.

- Il *Family Attitudes Questionnaire*, FAQ, (Pecci, Solano, De Gennaro, 2003; Solano, 2013). Il FAQ è un questionario che misura la rappresentazione interna che ha il soggetto delle sue relazioni familiari. È composto, nella versione italiana, da una checklist di 22 aggettivi suddivisa in 5 aree, che descrive gli atteggiamenti del soggetto nei confronti di ciascun genitore e della coppia genitoriale; le 5 aree sono le seguenti: atteggiamento del padre verso il soggetto (6 aggettivi), del soggetto verso il padre (3 aggettivi), della madre verso il soggetto (4 aggettivi), del soggetto verso la madre (4 aggettivi), della coppia tra loro (5 aggettivi). Il soggetto che compila il questionario deve valutare quanto ogni aggettivo corrisponda all'atteggiamento su una scala Likert che va da 1=per niente a 5=del tutto.

Sono state inoltre analizzate le favole scritte dalle partecipanti al primo e al quinto incontro del laboratorio, per esplorare il processo di gruppo in relazione al rapporto con il maschile e alle più ampie tematiche emerse durante il laboratorio. Alle favole scritte al primo e al quinto incontro, per esigenze cliniche della conduttrice, sono stati dati due “incipit” diversi, in rapporto ai quali ogni partecipante poteva scrivere la sua favola: al primo incontro “*C’era una volta un Re..*”, al quinto incontro “*C’era una volta una principessa.. un giorno il Re suo padre..*”. La scelta dei due diversi incipit è stata pensata dalla conduttrice per approfondire da due angolazioni diverse il rapporto tra ogni partecipante e il suo Animus interno.

3.2.3. Procedura

A Dicembre 2012 è stata contattata la dott.ssa Monica Morganti per proporle la ricerca oggetto di questo lavoro; si è proceduto così somministrandole l’intervista esplorativa descritta nell’introduzione.

Dall’intervista e dalla letteratura sono emersi gli obiettivi e le ipotesi della tesi, e quindi gli strumenti da utilizzare. Oltre ai quattro questionari presentati nel paragrafo precedente, sono state raccolte e analizzate le favole scritte dalle partecipanti, per l’importanza “trasformatrice”, come afferma Morganti nell’intervista, che la scrittura, l’ascolto ed il confronto sulle favole può avere per le partecipanti al laboratorio.

Nel primo incontro del laboratorio, martedì 12 Marzo 2013, presso lo studio della dott.ssa Morganti, è stata presentata la ricerca alle partecipanti ed è stata effettuata la prima misurazione (**pre-TEST**) somministrando i quattro questionari; ad ogni questionario ogni partecipante ha inserito un codice

identificativo necessario per la privacy e per il confronto con la seconda misurazione (**post-TEST**), effettuata l'ultimo incontro del laboratorio, l'11 Giugno 2013. Inoltre le partecipanti hanno scritto delle favole sulle quali hanno lavorato nel corso degli incontri, che sono state raccolte per l'analisi in questa ricerca. Le favole sono state scritte al primo incontro, individualmente, con il titolo iniziale uguale per tutte e scelto dalla conduttrice: "*C'era una volta un Re...*" e al quinto incontro, sempre individualmente con il titolo sempre scelto dalla conduttrice e uguale per tutte: "*C'era una volta una principessa.. Un giorno il Re suo padre...*".

3.3. Risultati

3.3.1. Analisi quantitativa

In seguito all'analisi dei dati sono emersi i seguenti risultati (**Tabella 1**):

- per quanto riguarda la dimensione dell'*empowerment* personale, il valore di t è di -4.40 ed è risultato statisticamente significativo, ($p=0.02$); la differenza tra le medie ha un valore di -.46 e questo indica un aumento nei punteggi del gruppo di questa dimensione tra il *pre* e il *post*. È stata quindi confermata la prima ipotesi.
- Nella dimensione *dell'autoefficacia nella gestione delle emozioni negative*, anche qui si osserva un aumento di punteggio del gruppo tra il *pre* e il *post*, con una differenza tra le medie del valore di -.37 ed un valore di t di -2.44 risultato statisticamente significativo ($p=0.037$), confermando la seconda ipotesi.
- Per quanto riguarda invece la dimensione dell'*autoefficacia empatica percepita*, il cambiamento tra il *pre* e il *post* non è risultato statisticamente significativo ($p=.815$). la terza ipotesi non è quindi stata confermata.
- Infine, nel FAQ, sono state prese in considerazione tutte le cinque sottoscale e i risultati emersi sono i seguenti: tre delle cinque sottoscale, ossia l'atteggiamento della figlia verso il padre, della madre verso la figlia e dei genitori tra di loro non hanno riportato cambiamenti statisticamente significativi tra il *pre* e il *post* (rispettivamente $p=0.27$, $p=0.39$, $p=0.13$). La dimensione che indaga l'atteggiamento del padre verso la figlia riporta invece un valore di t di -1.19 e si può considerare statisticamente significativo ($p=0.057$); la differenza tra le medie è di -.25, che rappresenta (avendo invertito alcuni item) un aumento dei punteggi del gruppo negli aggettivi negativi che descrivono l'atteggiamento del padre verso la figlia. Infine la dimensione che indaga l'atteggiamento della figlia verso la madre riporta un valore di t di 1.92 tendente questa volta alla significatività ($p=0.087$); la differenza tra medie ha un valore

di .20, che indica quindi una diminuzione dei punteggi del gruppo tra il *pre* e il *post* negli aggettivi, tutti positivi, che descrivono l'atteggiamento della figlia verso la madre. Si sono potute osservare così alcune differenze significative nella rappresentazione interna della relazione con i genitori, per quanto riguarda l'atteggiamento del padre verso la figlia e della figlia verso la madre.

Ringraziamenti

I primi ringraziamenti vanno alla mia relatrice, la prof.ssa Manuela Tomai, per avermi seguito in questi mesi costantemente e professionalmente, per aver risposto tempestivamente a qualsiasi mio dubbio o domanda, per il tempo che ha dedicato a me e a questa ricerca. È stata davvero un magnifico esempio di onestà intellettuale e di professionalità, unito ad un atteggiamento di accoglienza e di tranquillità che ai miei occhi l'ha sempre distinta come docente.

Desidero ringraziare la dott.ssa Rosa, soprattutto per il lavoro svolto insieme nella parte della ricerca, per il tempo a me dedicato e per la precisione e l'accuratezza con la quale ha supervisionato il mio lavoro.

Ringrazio le tirocinanti Rossella e Valentina, per il supporto e l'apertura da loro ricevuta al momento giusto.

.....

Grazie a chi cinque anni fa ha incontrato la mia strada, ha saputo cogliermi e guardarmi, e con tutta la pazienza e l'amore del mondo mi ha saputo tenere gentilmente tra le sue mani e aiutato a farmi diventare la donna che sono. Anche se adesso le nostre strade non camminano più insieme intrecciate spero che un giorno, al momento giusto, sapranno guardarsi in qualche nuova forma.

Un grazie dal profondo del cuore va a te, Monica, per aver reso possibile tutto questo, e per continuare a renderlo possibile, giorno dopo giorno. Per avermi fatta sbocciare, e per aiutarmi a fiorire sempre. Per essere diventata l'esempio più bello di professionalità e la mia maestra di vita. Per avermi aiutato a farti diventare anche una parte di me.

Ringrazio poi le donne che hanno partecipato al laboratorio di questa ricerca, le donne con cui ho condiviso i laboratori e che mi hanno permesso di conoscere le loro vite, e tutte le donne che affrontano ogni giorno la loro ferita, affinché un giorno possa tramutarsi in dono.

Grazie a chi entrerà nella mia vita in futuro e condividerà con me nuove sfide. E infine, grazie a me. Per non smettere mai di sperare. Per aver avuto la forza di andare a guardare le mie ferite, e di cercare ogni giorno di affrontarle. Per cercare di regalarmi quello che voglio davvero.

