

assumendoci la responsabilità di tutto ciò che siamo stati e abbiamo fatto. Nel ricordo del nostro passato diveniamo spettatori di noi stessi, creando e mettendo in scena i diversi "noi" che siamo stati. Il lavoro autobiografico ci permette di collegare ed intrecciare tutte queste diverse parti di noi che sono state, andando alla ricerca del senso della nostra vita. Il passato non deve, però, divenire il luogo dal quale prendere le distanze; la memoria del vissuto deve consentirci di entrare in contatto con le molteplici parti di noi, che sono e sono state, e svelarci meglio il nostro presente, ciò che sentiamo, viviamo e mettiamo in scena nella nostra quotidianità. Ecco che in formazione diversi sono i lavori che si fanno rivolti proprio al racconto di sé, della propria storia.

*Lavori di presentazione di sé*, ma anche di ascolto delle memorie e storie dell'altro che possono divenire come spiragli di luce che nella penombra dei nostri ricordi fanno riemergere episodi dimenticati ma che aiutano nel lavoro di tessitura del nostro io presente. *Racconti di noi*, delle nostre origini, *la nostra famiglia*, *la nostra attività professionale* ed altro ancora, i frammenti della nostra vita che compongono come un puzzle ciò che siamo.

Attraverso questo lavoro noi, spettatori di noi stessi, ci concediamo un momento di tregua nel quale potersi pensare, prenderci cura di noi stessi, riflettere su ciò che siamo stati, siamo e potenzialmente possiamo divenire.

-Il genogramma

Nel lavoro personale concernente la conoscenza di se stesso e la conoscenza delle proprie proiezioni personali e dei propri limiti, così come richiesto dalla Carta Europea, è importante in formazione lo strumento del genogramma. Il genogramma può essere definito come la rappresentazione grafica sulla base dell'albero genealogico, ma con molti segni e tratti relativi ai vissuti personali dei soggetti, inscenanti la struttura della propria famiglia. Il lavoro di disegno del genogramma viene accompagnato da verbalizzazioni rispetto alle relazioni tra i soggetti rappresentati, alla comunicazione tra essi, alle somiglianze o differenze, ai miti o ai rituali che caratterizzano parti del sistema rappresentato. Il genogramma dunque si differenzia dall'albero genealogico in quanto aggiunge, alla semplice descrizione dei legami di parentela, l'analisi degli

elementi relazionali, emotivi ed affettivi. Il genogramma consente di ricavare informazioni sulle distanze fisiche ed emotive tra le persone, ma anche sulla rete di aiuti e risorse interne ed esterne al nucleo; permette, inoltre di evidenziare nessi e relazioni tra i membri, esplorare le emozioni sottostanti. Il genogramma, dunque, è strumento incentrato sulla conoscenza di sé ed in particolare dell'*imprinting* della propria famiglia di origine. In formazione questo strumento di elaborazione della propria esperienza familiare si arricchisce con la ricerca delle origini dei propri agganci emotivi personali. Si cerca di risalire a dove si possa essere originata una particolare attrazione, o repulsione, per persone o situazioni caratteristiche dell'infanzia o dell'esperienza familiare del soggetto. Il gruppo, ponendo domande per comprendere al meglio la rappresentazione, consente a chi compila il proprio genogramma di fare emergere la storia della famiglia e di evidenziare alcuni suoi schemi e modelli di funzionamento significativi che possono non essere identificati dal soggetto stesso. Al contempo possono essere in grado di segnalare alcuni atteggiamenti caratteristici del collega in formazione e portarlo a divenire maggiormente consapevole di un suo aggancio emotivo. Questi risultati sono particolarmente favoriti dall'attenzione e dalle riflessioni del gruppo che ascolta, il quale deve sempre mantenere un atteggiamento di ascolto rispettoso e di curiosità per ciò che viene raccontato (si suggerisce infatti ai partecipanti di non distrarsi, allontanarsi, interrompere, ecc.). Il genogramma non è solo strumento di formazione per chi lo compila, ma anche per il resto del gruppo in ascolto, infatti, esso porta a confrontarsi con la propria capacità di ascoltare e incuriosirsi alle storie delle altre persone, quindi con il tema del rispetto. Il fare domande aiuta a sperimentare una modalità attiva di partecipazione alla storia, sia per chi è coinvolto in prima persona che per chi non lo è e sottolinea l'importanza della comprensione dei punti di vista diversi dal proprio. Non va sottovalutato l'impatto emotivo che può scaturire da tale esperienza, sia dal punto di vista individuale di ricordo e narrazione della propria storia, sia dal punto di vista relazionale, in base ai feedback del gruppo che ascolta e, che una volta terminata l'esposizione spontanea, fa domande legate al compito di aiutare il collega a far emergere a consapevolezza quanto ancora latente ma evidente per i colleghi (aver controllato che gli allievi

abbiano acquisito la tecnica dei feedback prima di effettuare il lavoro sul genogramma è fondamentale).

E' importante in un *lavoro di cura di sé*, sperimentare a livello emotivo un'esperienza così significativa, che al di fuori di sovrastrutture consente di andare alla ricerca di nostri mondi sommersi, che condizionano inconsciamente i nostri agiti. Diviene estremamente utile per il mediatore familiare conoscere quali siano le sue percezioni "non razionali" relative ad esempio all'essenza della coppia, della famiglia, delle relazioni interpersonali, o quali siano le sue più emotive percezioni relative a tematiche più generali ma di capitale importanza: la vita, la morte, la malattia, il denaro, il successo, il potere, ecc. Questi "sentiti" che si muovono ad un livello più irrazionale, infatti, possono inconsciamente operare come blocchi emotivi che affiorano senza controllo razionale nella relazione d'aiuto, nel momento in cui operano come agganci emotivi che la storia dell'altro fa riaffiorare. Appaiono in mediazione come disagio, assenza di concentrazione, malessere fisico, eccessivo controllo dei processi o addirittura dei risultati, repulsione verso le persone o gli argomenti, commozione, ecc. Di qualche utilità residua, oltre al lavoro personale di conoscenza del sé, l'uso del genogramma può permettere all'allievo di sperimentare in prima persona una tecnica grafica che poi potrà utilizzare in seduta. Infatti, nella mediazione con coppie in fase di separazione, il genogramma viene utilizzato nelle sedute riguardanti la cura e responsabilità dei figli per segnalare che il rapporto tra genitori passerà attraverso l'esistenza e la cura dei figli anche quando il rapporto di coniugi verrà ad interrompersi. Si può chiedere alla coppia genitoriale di compilare il genogramma avendo come punti di riferimento principali i figli e di definire quali siano le relazioni non solo parentali ma anche amicali più significative per i minori. Il confronto tra i possibili punti di vista permette di discutere su un tema senza la necessità di giungere alla definizione di una verità assoluta prevalente sulle altre, creando nuovamente la possibilità di condividere un'esperienza in cui le diverse punteggiature di una stessa storia non portano necessariamente al conflitto ma piuttosto al dialogo. Si aprono mondi ugualmente possibili. Il contesto in cui il genogramma viene costruito e la con-