

IN

FORMAZIONE

PSICOTERAPIA

COUNSELLING

FENOMENOLOGIA

numero
doppio

ISSN: 2282-2372

trasparenze

31-32

2/2016
3/2016



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 31-32

Il quadrimestre 2016

III quadrimestre 2016

Maggio - Dicembre



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2016 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Dicembre 2016
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA
2° QUAD. 14°-3° QUAD. 14° ANNO N. 31-32
MAGGIO-DICEMBRE 2016

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

Comitato Scientifico:
Francesco Cattafi, Emilio Gattico, G. Paolo
Quattrini, Anna R. Ravenna, Vezio Ruggeri

Editore:
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
P.le Medaglie d'oro, 20 - 00195 Roma

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo

Redazione:
Pierluca Santoro (C.R.), Alessandro Cini
pierlucasantoro75@gmail.com

Editing:
Pierluca Santoro

Registrazione Tribunale di Roma
n. 28/2003 del 3/02/2003

Provider Web: Aruba SpA
Località Palazzetto, 4
52011 Bibbiena (AR)

Finito di redigere nel Dicembre 2016
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it

Per inserzioni pubblicitarie scrivere a
roma@igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

EDITORIALE 7

BABELE

P. Ocampo
La profondità relazionale in Gestalt 11

G. Capitani
Forme dell'arte e forme della psiche 19

F. J. De Lucca
La struttura della trasformazione - prologo 51

F. J. De Lucca
La struttura della trasformazione - Cap 1 69

ARTICOLI

S. Paoli
La fenomenologia come mezzo di diagnosi
medica 147

A. Cini
Tre corpi, tre forze, tre sedie 151

F. M. Ferraro
Giuditta e la sedia vuota 161

A. Capani
Ritmi per l'anima 173

METAFORE

G. Ruggiero
I lunghi addii 181

A. Barbarossa
Salumi e spezie 185



EDITORIALE

Ultimo numero dell'anno, anche questa volta doppio. Doppio perchè raccoglie molti contributi e un numero corposo di immagini e parole. Si riparte da **Babele**, la nostra ormai consueta rubrica di articoli di carattere internazionale che, per l'occasione, vede le straordinarie partecipazioni di Pilar Ocampo, Direttrice del Centro Gestalt Oaxaca in Mexico, Gianni Capitani, dell'Istituto Fenix di Puebla sempre in Mexico (di cui pubblichiamo anche una rassegna dei suoi ultimi lavori pittorici) e Fernando De Lucca dall'Uruguay. Tre docenti, o visiting professors, dell'Istituto Gestalt Firenze che, molto generosamente, contribuiscono alla diffusione della cultura della Gestalt avendo tradotto per la nostra rivista alcuni dei loro testi. In particolare F. De Lucca ci ha permesso e messo in condizione di pubblicare il suo intero libro tradotto in italiano "La struttura della trasformazione" che, in questo numero, proponiamo nel suo prologo e nel primo capitolo. Il resto a puntate nei prossimi numeri.

Si prosegue poi con i contributi stimolanti di S. Paoli sulla fenomenologia, di A. Cini, nuovo e benvenuto redattore della rivista, sull'epistemologia, F.M. Ferraro sulla violenza sulle donne, e A. Capani sulla riduzione del rischio in tossicodipendenza.

Per la rubrica *Metafore*, con G. Ruggiero si parlerà poeticamente di suicidio e, infine, con A. Barbarossa dell'utilità di metafore cliniche suggestive e a volte ironiche in una seduta di Gestalt.

Buona lettura!

La redazione.

Gianni Capitani - 2016



B A B E L E

La profondità relazionale in Gestalt

Pilar Ocampo - Fondatrice Centro Gestalt Oaxaca - Mexico

Il bisogno di relazione è la motivazione principale del comportamento umano e il contatto è il mezzo attraverso il quale si cerca di soddisfare questa necessità.

Ciò che più fa soffrire un essere umano è il non sentirsi accettato nella sua individualità; è il crescere cercando di sopravvivere emozionalmente in un mondo condizionato e con regole sconosciute, che giorno per giorno va scoprendo in funzione delle ferite che gli arrecano.

La nostra crescita è un processo di sopravvivenza che affrontiamo nella maniera migliore che possiamo, con gli strumenti acquisiti durante il nostro cammino. Quelli che in un momento della vita sono stati strumenti utili per la sopravvivenza, si possono trasformare in padroni anacronistici che interrompono il contatto in un qui e ora diverso da ciò che è stato allora, là dove sono emersi.

Un mezzo anacronistico è una autointerruzione non fertile.

L'essere/il sè (el ser) dello psicoterapeuta è il mezzo per aiutare il paziente a sviluppare strumenti che lo aiutino a ottenere un contatto capace di aiutarlo a soddisfare i suoi bisogni in una maniera più efficace, con minor dolore, rendendo possibile la scoperta di queste tracce anacronistiche.

Creare un' esperienza ininterrotta di connessione è la sfida di una seduta di terapia partendo dalla profondità relazionale, che mette alla prova l'intero essere dello psicoterapeuta.

Esiste una differenza qualitativa tra la alleanza terapeutica e la profondità relazionale

- L'alleanza terapeutica generalmente rappresenta un livello superficiale della relazione, non implica un coinvolgimento dell' essere.
- La profondità relazionale implica un incontro a un livello esistenziale fondamentale, di uno a uno.

La relazione Tu-Io (Schmid, 1994) è il centro di un processo di personalizzazione intra-soggettivo e co-creativo attraverso l'incontro "nella profondità relazionale" (Mearns, 1996).

Questo incontro può accadere soltanto attraverso la presenza terapeutica; **la parola presenza viene dalla radice latina: "prae-esse", che significa "essere pienamente lì"**; usando i termini di Buber: implica autenticità, accettazione o riconoscimento e comprensione, come condizioni chiave per creare un ambiente di sicurezza, fiducia e rispetto assoluto che permettano al paziente di manifestare la sua completa individualità in tutta la sua molteplicità, dispiegando (aprendo, manifestando) i suoi anacronismi e i suoi schemi relazionali con se stesso e con il mondo così come sono, in tutta la sua grandezza, senza vergogna, nè colpa, sapendo di essere completamente accolto.

Il contatto a questi livelli facilita lo sciogliersi delle resistenze perchè non si ha niente da cui difendersi: è quindi quando il paziente riesce a ricevere l'accettazione incondizionata che ha cercato per tutta la sua vita che si permette di emergere da dove si era fermato, perchè sa che in questa occasione sarà davvero accolto, senza critiche, nè condizionamenti, nè paragoni, nè prese in giro.

Stare pienamente "lì", avviene esclusivamente nel Qui e Ora, premessa di base della Gestalt; unico approccio psicoterapeutico che è una filosofia di vita in se stesso.

La presenza è il presente stesso, per cui non può esistere in altra maniera, nè in un altro tempo.

L'addestramento di stare IN PRESENZA dell'altro, richiede un processo personale impegnativo e costante. Non possiamo incontrare l'altro, se non abbiamo incontrato noi stessi.

Ci possiamo alleare con lui, cercare di essere obbiettivi, sforzarci di essere rispettosi e stare attenti a non proiettarci, però tutto questo sforzo non porterà altro che ad allontanarci dalla autentica profondità relazionale, che sorge come un prodotto naturale della donazione più completa e assoluta di un essere umano all'altro, fluendo in un canale di connessione da essere a essere, in uno stare continuamente nel cambiamento e nell'imprevedibilità. La magia della Gestalt si radica nella sua imprevedibilità.

Il livello di profondità che raggiungiamo nella psicoterapia, sarà proporzionale al livello di dono relazionale che siamo capaci di raggiungere, come risultato del nostro processo personale.

Tutte le resistenze crollano quando ci sentiamo totalmente accettati, sicuri e rispettati e quelle che emergono sono benvenute rispettando la loro funzione e il loro ritmo; non c'è niente che vada frustrato o eliminato, semplicemente bisogna ricevere.

L'accettazione assoluta delle differenze è la manifestazione più sublime di amore incondizionato e chi dice che fare psicoterapia non è un lavoro di amore, è perchè mai si è sentito accettato profondamente nel suo proprio processo come paziente. La vera cura della psiche avviene a partire dalla accettazione totale delle contra-

condizioni proprie della nostra natura umana e questo si può sperimentare solamente nel qui e ora.

La Gestalt promuove l'amplificazione di coscienza come unico veicolo per l'integrazione delle nostre parti e polarità che si sono separate con l'addomesticamento sociale; è unicamante attraverso questa amplificazione di coscienza che ci possiamo riconoscere, rincotrarci e integrarci. Accompagnare l'altro a scoprire il come del suo camminare è il lavoro dello psicoterapeuta della Gestalt; assumersi i rischi di una vita piena o rassegnarsi a la mediocrità esistenziale è la decisione che il paziente deve affrontare nel suo processo personale.

Comunque la mediocrità esistenziale scelta non sarà la stessa dopo essersene reso conto, perchè non c'è ritorno dopo una volta che è iniziato il nostro proprio parto e questa è la magia della Gestalt.

Poesia per l'incontro che cura

Quando sono con te, siamo un tu-io e anche un noi;
Non ci sono più due cammini che si incrociano,
ma un solo sentiero co-creato dai nostri piedi che camminano.
E' lì, proprio in questo momento
In cui siamo liberi dai nostri personaggi,
Che possiamo riscrivere il copione della nostra esistenza
Da un incontro senza condizioni, nè aspettative
che, anche se dura una sessione di un'ora,
ci mostra che la nostra individualità
è sufficientemente meravigliosa
per poter essere ricevuta nella sua totalità
ed è proprio lì dove inizia il vero
processo di cura chiamato psicoterapia.
Io lo chiamo: la forza curatrice dell'amore esistenziale in azione.

La profundidad relacional en Gestalt (Español)

La necesidad de relación es la principal motivación de la conducta humana, y el contacto es el medio por el que se busca satisfacer esa necesidad.

Lo que más lastima a un ser humano es el no sentirse plenamente aceptado en su individualidad; el crecer intentando sobrevivir emocionalmente en un mundo

condicionado y con reglas desconocidas que va descubriendo día a día en función de las heridas que le causan.

Nuestro crecimiento es un proceso de sobrevivencia que resolvemos de la mejor manera que podemos, con los recursos que vamos recopilando a lo largo de nuestro camino. Los que en un momento de la vida fueron recursos útiles de sobrevivencia pueden llegar a convertirse en patrones anacrónicos que interrumpen el contacto en un aquí y ahora diferente de lo que fue el allá y entonces en donde surgieron.

Un recurso anacrónico, es una autointerrupción no fértil.

El ser del psicoterapeuta es el medio para ayudar al paciente a desarrollar herramientas que le faciliten lograr un contacto que lo ayude a atender sus necesidades de una manera más efectiva, con menos dolor posibilitando el descubrimiento de estas pautas anacrónicas.

Crear una experiencia ininterrumpida de conexión es el reto de una sesión de terapia desde la profundidad relacional, ya que pone a prueba el ser entero del psicoterapeuta.

Existe una diferencia cualitativa entre alianza terapéutica y profundidad relacional:

La alianza terapéutica generalmente representa un nivel superficial de relación, no implica una involucración desde el ser.

La profundidad relacional implica un encuentro a un nivel existencial fundamental, de uno a uno.

La relación Tú-Yo (Schmid, 1994) es el centro de un proceso de personalización inter-subjetivo y co-creativo a través del encuentro "a profundidad relacional" (Mearns, 1996).

Este encuentro sólo puede darse a través de la presencia terapéutica; **la palabra presencia viene de la raíz latina: "prae-esse", que significa "estar plenamente ahí"**; hablando en términos de Buber: implica autenticidad, aceptación o reconocimiento y comprensión, como condiciones claves para crear un ambiente de seguridad, confianza y respeto absoluto que le posibilite al paciente manifestar su total individualidad en toda su pluralidad desplegando sus anacronismos y sus esquemas relacionales consigo mismo y con el mundo, tal cual son, en toda su magnitud, sin vergüenza, ni culpa, sabiéndose totalmente recibido.

El contacto en estos niveles facilita la disolución de las resistencias porque no hay de qué defenderse, es entonces cuando el paciente logra recibir la aceptación incondicional que ha venido buscando toda su vida y se permite emerger desde donde se haya quedado porque sabe que en esta ocasión sí será recibido, sin críticas, ni condicionamientos, ni comparaciones, ni burlas.

"Estar plenamente ahí", se da exclusivamente en el Aquí y el Ahora, premisa básica de la Gestalt; único enfoque psicoterapéutico que es una filosofía de vida, en

sí mismo.

La presencia es el presente mismo, por lo que no puede existir de otra manera, ni en otro tiempo.

El entrenamiento de estar EN PRESENCIA de otro, requiere un proceso personal comprometido y constante. No podemos encontrar a otro, si no nos hemos encontrado a nosotros mismos.

Podremos aliarnos con él, intentar ser objetivos, forzarnos a ser respetuosos y cuidarnos de no proyectarnos, pero todo este esfuerzo no hará otra cosa más que alejarnos de la verdadera profundidad relacional, que surge como un producto natural de la donación más completa y absoluta de un ser humano a otro, fluyendo en un cauce de conexión de ser a ser, en un estar permanentemente cambiante e impredecible. La magia de la Gestalt radica en su impredecibilidad.

El nivel de profundidad que logremos en la psicoterapia, será proporcional al nivel de donación relacional que seamos capaces de alcanzar, como resultado de nuestro proceso personal.

Todas las resistencias se derrumban cuando nos sentimos totalmente aceptados, seguros y respetados y las que me emergen son bienvenidas respetando su función y su ritmo; no hay nada que frustrar o eliminar, simplemente recibir.

La aceptación absoluta de las diferencias es la manifestación más sublime del amor incondicional y el que diga que hacer psicoterapia no es una labor de amor, es porque jamás se ha sentido aceptado profundamente en su propio proceso como paciente.

La verdadera sanación de la psiqué se da desde la aceptación total de las contradicciones propias de nuestra naturaleza humana y eso únicamente puede experimentarse en el aquí y ahora.

La Gestalt promueve la ampliación de conciencia como único vehículo para la integración de nuestras partes y polaridades que se han ido separando con el amaestramiento social; es únicamente a través de esta ampliación de conciencia que podemos reconocernos, reencontrarnos e integrarnos; acompañar al otro a descubrir los cómo de su caminar, es la labor del psicoterapeuta Gestalt; asumir los riesgos de una vida plena o resignarse a la mediocridad existencial es la decisión que requiere enfrentar el paciente en su proceso personal.

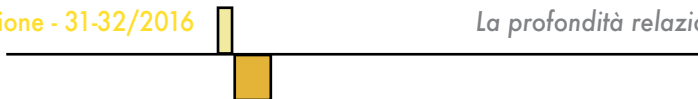
Aún la mediocridad existencial elegida jamás será igual después de un darse cuenta, porque no hay vuelta atrás una vez que ha empezado nuestro propio parto y esa, es la magia de la Gestalt.

Poema al encuentro sanador

Cuando estoy contigo, somos un tú-yo y también un nosotros;
no hay más dos caminos que se cruzan,
sino un solo sendero co-creado desde nuestros pies andantes.

Es ahí, justo en ese momento
en que somos libres de nuestros personajes,
que podemos reescribir el guión de nuestra existencia
desde un encuentro sin condiciones, ni expectativas
que, aunque sólo dure una sesión de una hora,
nos muestra que nuestra individualidad
es lo suficientemente maravillosa
para poder ser recibida en su totalidad
y es justo ahí, donde empieza el verdadero
proceso de sanación llamado psicoterapia.

Yo lo llamo: la fuerza sanadora del amor existencial en acción.



Forme dell'arte e forme della psiche

Teoria e pratica di gruppo

Gianni Capitani - Istituto Fenix - Puebla - Mexico

... tutte le parti del quadro comunicheranno nello slancio di un'unica colata e formeranno un solo corpo, un solo volume, e questo sarà il quadro.... non si tratta di abolire il contorno che separa arbitrariamente i corpi, ma di considerare fondamentale la zona misteriosa che li unirà.

André Masson

Come e a che scopo costruire una forma?

Il cammino della creazione ha due direzioni differenti, dalle parti all'intero e dall'intero alle parti: le due strade si possono usare entrambe, però in generale la prima è quella tipica dell'arte e la seconda quella tipica della relazione d'aiuto. Sono diverse le aspettative: nell'arte, non avendo un punto d'arrivo obbligatorio, la persona cammina senza meta, lasciandosi sorprendere dagli incontri e componendo come un bambino nuovi insiemi di senso. Come in un pellegrinaggio la meta è indispensabile ma arbitraria, così ogni processo artistico è indirizzato a una meta arbitraria ma indispensabile. Essendo la meta arbitraria, non condiziona la funzione creativa. Nella relazione d'aiuto invece, la ricerca di uno specifico punto di arrivo, di una nuova Gestalt necessaria all'economia della vita della persona, chiama e limita il cammino per arrivarci.

In questo addestramento la proposta è comunque volta a creare un mondo di forme che permetta di sperimentare se stessi in modo diverso. Si tratta di un processo di formazione dell'emozionalità, di un'educazione dell'espressione attraverso la propria esperienza, mediata da una grammatica della visione: i frammenti dell'esperienza si collegano in insiemi che prendono senso nel cuore della persona¹. L'obiettivo è quello di vedere un po' di più e in modo più completo, perché di solito capita di percepire in termini di semplice "Oggetto"

¹ "L'essenziale nel lavoro non è il prodotto finale, ma il processo. Il lavoro di solito non si basa sulla manualità dell'artista, perché l'idea diventa una macchina per fare arte che non è teorica o illustrativa delle teorie, è intuitiva, si riferisce a tutti i tipi di processi mentali e non ha scopo fisso" (Solomon LeWitt)

e non di “Fenomeno”².

Percepire insieme e relazioni piuttosto che cose separate nello spazio e nel tempo è una metamorfosi delle nostre abitudini visive. Più che una conoscenza teorica, che a volte è comunque utile, è un acquisto della capacità di meravigliarsi, dell'accorgersi di nuove possibilità, di modi diversi di affrontare le cose e di condivisione delle esperienze. Non è solo qualcosa di nuovo, ma è un'organizzazione diversa, più soddisfacente, più bella.

L'atto di dare vita a una forma diventa meno problematico trovando modi (che non siano troppo difficili) per fermare il pensiero, e dando limiti ben definiti a quello che c'è: paradossalmente infatti, i limiti permettono un livello di maggiore creatività. Tutto questo apre un percorso in uno spazio più aperto e una qualità diversa, e può essere ottenuto con la tecnica dei cambiamenti continui. Il gruppo di lavoro si trasforma in una piccola comunità flessibile, dove i movimenti individuali e collettivi si intrecciano in disegni, racconti, poesie e altri oggetti che sono realizzati per sviluppare il progetto creativo.

Scomporre e ricomporre

Sul frontone del museo dell'uomo a Parigi c'è scritto che l'uomo crea sempre, come respira, inconsapevolmente. L'iscrizione continua dicendo che l'artista lo fa invece consapevolmente, e questo addestramento consiste appunto nell'imparare a creare consapevolmente.

E' bello se qualcosa di nuovo arriva da solo, ma non accade tutti i giorni: di vivere tutti i giorni però ci tocca, e anche di risolvere varie questioni, se possibile creativamente. Oltretutto qualcosa di nuovo non nasce su un terreno non preparato: i semi germogliano su un campo arato. Come si fa a tenere il campo pronto e allo stesso tempo risolvere la quotidianità?

Creare non è solo far esistere qualcosa che non c'era prima, è anche ricomporre in un altro modo quello che c'è già. Il primo passo per ricomporre qualcosa è scomporla: scomporre, comporre, scomporre e ricomporre di nuovo fino a incontrare un'altra forma che sia più soddisfacente di quella di partenza. E' un fare che gioca con l'ansia: da un lato, il non dover per forza trovare qualcosa di nuovo diminuisce l'ansia e permette di godersi il fare, permette cioè di trovare piacere nel fare stesso; dall'altro, dovendo stare senza forma definita tra una composizione e l'altra fino a quando non si trova una nuova configurazione per gli elementi separati, nella zona di passaggio l'ansia aumenta. L'intenzione di una nuova ricomposizione però aiuta a sopportarla e a farla diventare una

2 Cfr. Victor Skolovskij, *L'arte come procedimento*. “Scopo dell'arte è di trasmettere l'impressione dell'oggetto come visione e non come riconoscimento: il procedimento dell'arte è il procedimento dello stracciamento dell'oggetto. Per fare di un oggetto un fatto artistico è necessario estrarlo dal novero dei fatti della vita, scuotere l'oggetto, estrarre l'oggetto dalla serie di associazioni consuete.

spinta per la creazione di qualcosa: almeno di diverso se non di migliore.

Indicazioni:

Pensare a cosa si vuole / pescare le immagini / arrivare alla disperazione: disperazione, di-sperazione: quando smetti di sperare arriva qualcosa.

fase 1 - insegnare ai partecipanti come si fa: una volta imparato, lasciar andare la mano (come punto di fuga)

fase 2 - scegliere l'impostazione dell'operazione e poi lasciarsi andare

fase 3 - sostenere la persona nell'avventurarsi nel difficile cammino

Apparizione: atto dell'apparire, presentarsi alla vista, all'improvviso o causando sorpresa o meraviglia. Il contrario è sparire. Apparenza: modo di apparire, aspetto esteriore, sembianza, manifestazione esteriore priva di reale sostanza. Salvare le apparenze: agire rispettando la forma e le convenzioni. L'apparenza (la falsità) inganna: il lavoro va verso disfare le apparenze. Disfare le apparenze e lasciar *apparire*. Lavoro nel gruppo: dall'apparenza all'apparizione.

Il *Tan gram*: un esercizio di scomposizione e ricomposizione:

la libertà assoluta non esiste, meglio individuare e conoscere i limiti dentro i quali possiamo vivere la nostra libertà relativa. Possiamo metaforizzare i nostri limiti con le sette figure del Tan gram, antico rompicapo cinese, che combinate in modi diversi possono formare migliaia di immagini diverse. Qui sta la nostra libertà di poter ricomporre quello che già esiste: cambiare il gioco, non lottare con i limiti. Conoscere i limiti e sperimentare nuove maniere di starci dentro: il cuore è un luogo dove si può fare questo. C'è bisogno di un lavoro sul cuore.

L'effetto composizione

L'effetto composizione è quello che differenzia l'insieme dalla semplice somma delle parti: la composizione della storia la fa la trama, e con gli stessi fatti di partenza, con trame diverse si fanno storie diverse³. Sperimentalmente si possono applicare diverse trame agli stessi fatti, e vedere se il risultato è apprezzabile nell'ottica di una ricerca di cambiamenti sensati: è vero che si tratta della ricerca di una verità narrativa, quindi relativa alle scelte esistenziali del narratore, ma che deve comunque trovare plausibilità nel rispetto di logica e grammatica dei segni (relazione fra proporzione/sproporzione, simmetria/asimmetria, figura/fondo, linee di forza, ritmo, eccetera).

L'arte ha dimensioni universali, cioè capaci di accogliere tutti gli esseri umani nelle loro innumerevoli diversità: c'è una differenza fra la composizione di una *storia*, cioè qualcosa di ampio respiro, e quella di una *storiella*, cioè che suc-

³ Durrel L., *Il quartetto di Alessandria*

cede di contingente alla persona. In una *storia* le componenti si relazionano fra loro in maniera più radicale e universale: se passiamo la storiella per la griglia dell'arte, può acquistare la dimensione di storia, con tutto il potenziale mitopoietico che questo comporta. Il mito spinge verso una meta, e i cambiamenti vengono così alimentati e contenuti in una direzione.

Alcune osservazioni sul senso dei segni e delle forme:

- Senso del punto: *centro di gravità dell'attenzione.*
- Senso della linea: *orizzontale può suggerire piatto e freddo, a riposo. Verticale fa pensare a una persona in piedi, è slanciata, viva. Diagonale sembra spinta da due forze, e suggerisce instabilità.*
- Senso del triangolo: *può suggerire maestosità, stabilità, gerarchia.*
- Senso del quadrato: *può suggerire il senso della base di qualunque cosa ulteriore*
- Senso del cerchio: *può suggerire una forma compiuta, un senso di perfezione.*
- Senso del colore: *i colori possono suggerire l'impalcatura dell'attenzione, formulando la struttura di base di ciò che deve essere visto.*
- Senso della luce: *evidenzia i contorni, il rilievo, il colore delle forme e la loro collocazione nello spazio. Modula così le forme articolandole in un insieme diverso.*
- Senso della configurazione: *la configurazione dell'opera visualizza l'atmosfera determinata dalla situazione rappresentata.*
- Senso del peso percettivo: *qualcosa di ciò che è raffigurato può assumere particolare incidenza nel campo visivo. Metaforicamente pesa di più.*
- Senso del ritmo: *l'andamento del ritmo (uniforme, alternato, crescente, decrescente, concentrico, radiale) produce effetti espressivi diversi, come pace, ansia, amore, odio, ecc. Il ritmo contribuisce alla costruzione delle tensioni fra gli elementi, e alla costruzione di relazioni.*
- Senso del simmetrico: *la simmetria è essenzialmente statica, e si può percepire come ordine e solidità.*
- Senso dell'asimmetrico: *la costruzione è libera e fantasiosa e lo sguardo è attratto da spinte dinamiche.*
- Senso del basso: *linee orizzontali in basso possono dare un senso statico alla composizione.*
- Senso dell'alto: *linee orizzontali in alto possono essere lette con un senso di copertura e protezione.*
- Senso delle linee di forza: *per esempio, due linee che si incrociano danno un senso di tensione verso l'esterno, incrociare e spezzate secondo un andamento ondulatorio assumono invece un carattere di morbida flessibilità, ecc. Il dinamismo della composizione dipende dalle linee di forza.*
- Senso di proporzionato: *si può leggere come compiuto*
- Senso di sproorzionato: *si può leggere come un movimento verso qualcosa di desiderato.*
- Senso di centrale: *si può leggere come indicazione di importanza.*

- Senso di periferico: *si può leggere come indicazione di non bene accetto.*

Passare da una prima a una seconda mappa nel lavoro in gruppo

Fai un disegno schematico di un avvenimento che ti è stato sgradevole (chiudendo una linea intorno alla rappresentazione di almeno quattro parti di te presenti nella situazione), e uno di come ti piacerebbe che la situazione fosse stata, e dove dovrebbero essere collocate la parti in gioco, che possono essere rappresentazioni di persone della situazione esterna, oppure di parti intrapsichiche: immagina poi l'azione per passare da una situazione all'altra. E' importante che la scena sia il più precisa possibile: personaggi, luogo, azioni. Prima di comporre la seconda mappa è meglio distinguere e specificare le componenti, altrimenti si ricompone più o meno allo stesso modo.

Per arrivare alla seconda mappa:

1) - Si possono utilizzare le costellazioni:

- i rappresentanti mettono in scena le quattro parti e si spostano dove si sentono più comodi. Si formerà necessariamente una mappa diversa.

2) - si può mettere in scena e doppiare.

i partecipanti al gruppo mettono in scena la prima mappa, si chiede di far parlare i personaggi, si mette in chiaro la dinamica emozionale, poi si doppia il protagonista finché la persona trova una interazione soddisfacente e plausibile: la mappa è cambiata.

3) - si può utilizzare una grammatica dell'arte.

- dopo aver fatto la prima mappa si può, per esempio
- *balbettare logicamente⁴,*
- *togliere un elemento,*
- *lasciare che gli altri elementi si muovano*
- *incontrare (sempre balbettando) una seconda mappa.*

4) - può essere utile rendersi conto della propria frustrazione nella situazione di partenza, poi reagire alla frustrazione, poi appoggiarsi alla propria reazione per riconnettersi alla spinta che muove la necessità di cambiamento e poi decidere se è qualcosa che si vuole effettivamente ottenere, e come e quando. Elaborare una nuova strategia esistenziale che prenda in considerazione caratteristiche e limiti della situazione in corso. Per disegnare la nuova mappa chiarire quindi:

4 Bene C. Deleuze G., *Sovrapposizioni* (Quodlibet, Macerata 2002)

- *la frustrazione di partenza:(cause derivanti dall'ambiente fisico, cause derivanti dall'ambiente sociale, cause familiari, cause personali)*
- *il bisogno di partenza*
- *le caratteristiche della situazione in corso*
- *i limiti propri e del contesto*

L'idea è che questi punti aiutino a contestualizzare e così a poter individuare le differenze necessarie per la seconda mappa: non sempre è necessario metterci l'attenzione, ma abbiamo visto che spesso c'è una gran difficoltà a fare il secondo disegno. Oltretutto camminando un po' per questi punti, come non volendo (*balbettando logicamente*), ci si avvicina all'azione necessaria per passare dalla prima mappa alla seconda. Durante il lavoro è utile che cliente e operatore tengano d'occhio gli schemi.

- 5) - *elaborare la situazione seguendo le sensazioni evocate dai segni contenuti nella prima mappa e creando una dinamica emozionale con cui interagire attraverso il dialogo della persona con un interlocutore immaginato:*

Alternative di impostazione del dialogo:

- *dialogo fra la persona e le parti di sé del disegno: la persona si mette nei panni di ognuna delle quattro parti e parla a tutte le altre, le quali rispondono, e si cerca un accordo per un'altra configurazione*
- *dialogo di ogni parte di sé del disegno con le altre.*

- 6) - *Fatta la seconda mappa si può far dialogare la persona con gli interlocutori esterni:*

- *la persona nella seconda mappa dice a quella della prima cosa è disposta a pagare, per esempio cosa non farà più, perché si realizzi questa seconda situazione; la persona parla anche con ognuna delle quattro parti, cercando nuove disposizioni degli elementi.*

- 7) - *Si può inoltre costruire una seconda mappa attraverso installazioni:*

- *invece di disegnare una seconda mappa delle caratteristiche in gioco nella situazione che viene elaborata, si può fare un'installazione con oggetti-caratteristiche. Fare una lista delle caratteristiche e individuare oggetti che le rappresentino: fare l'installazione come se fosse la seconda mappa.*
- *Dai materiali alle parole.*
- *Danzare con i materiali che prendono forme e voce-suono.*
- *Fare un testo-poesia con le parole dei materiali e delle forme e una poesia dei libri (utilizzare ancora collage e decollage).*
- *Fare un nuovo progetto*
- *Adesso cercare il luogo e restare disponibili ai cambi che questo richiede. Non andiamo in cerca di una scenografia ma di una sinergia tra corpo - suono-voce - movimento (performance). Parole (testo) e luogo (installazione).*

L'installazione è il luogo dove posso combinare e ricombinare elementi per costruire un mio percorso di senso, dove stabilire una relazione sensoriale-emotiva tra me e l'ambiente: una possibilità di plasmarmi una pelle diversa, un contenitore più adatto per le parti in gioco.

Nell'installazione c'è una trasposizione linguistica che non ha limiti, poiché lo spazio non è solo un cubo concreto ma un punto di vista immaginario e fantastico: l'arte non solo costruisce un ambiente, ma lo usa come motivazione per un discorso metaforico.

Se l'avere muove il desiderio del chiudere, l'esistere muove il desiderio dell'aprire: l'installazione apre la spazialità bidimensionale dell'immagine all'evento, è uno staccarsi del quadro dalla parete per scendere nell'arena del percepito e del vissuto. L'installazione è fluida, multitematica, interattiva.

Creare uno spazio, dar vita a una dimensione esterna del mondo interno, impregnare questo spazio di emotività, trasporre in questo spazio oniricamente e libidicamente. Realizzare qualcosa che mi piace vedere e dove mi piace stare, e se non sono soddisfatto lo cambio e lo cambio ancora, e cambiando sento tante cose, e penso e faccio.

Porto all'interno dell'arte i segni della vita, porto dentro la vita i segni dell'arte. Porto fuori dall'arte segni imprigionati per ridare loro attività, porto fuori dalla mia vita quello che sento, e faccio dell'arte una possibilità di scambio e di incontro umano.

Con l'installazione e nell'installazione ho la possibilità di guardare a me stesso e al mondo come un insieme, anziché come una collezione di eventi frammentari. Un *mettere al mondo il mondo*⁵, senza avere una tecnica obbligata per l'espressione. L'arte si dichiara una totalità, in cui si unificano tutti i fenomeni, sensoriali e concettuali.

Bisogna andare oltre l'idea che l'attività creativa sia un prodotto soprattutto individuale, e oltre il concetto di relazione d'aiuto come funzionale esclusivamente al benessere del singolo.

Per costruire una storia

Nella relazione d'aiuto, il cliente è abbastanza capace di raccontare la storia che vuol cambiare, perché si tratta di descrivere qualcosa che c'è già. Quando si passa però alla costruzione della storia che vorrebbe vivere, nel processo creativo si impantana e si limita a presentare un elenco di fatti slegati fra loro. La fantasia di una situazione desiderata sarebbe d'aiuto anche senza progetti per realizzarla, perché una storia è mitopoietica e per questo trascinate. Il con-

⁵ Frase celebre di Alighiero Boetti. Cfr. archivioalighieroboetti.it.

nettere insieme i fatti passa per l'intenzione: la storia è storia dell'intenzione di chi la crea.

La storia è ipotesi, non è verità: la verità si cerca con il ragionamento, l'ipotesi storica si avvicina con l'immaginazione. Il lavoro potrebbe essere un *taller* di ipotesi storiche, dove la ricerca porta curiosità e interesse al processo creativo: le ipotesi sono a loro volta strumenti, e più che se ne costruisce più se ne può utilizzare. Le ipotesi non vanno insomma confuse con la verità, sono potenzialità che vanno create e confermate con immaginazione e autocritica.

- elaborare nuove ipotesi:

fare l'avvocato del diavolo, per esempio cambiando i postulati di partenza o prendendo sperimentalmente in considerazione possibilità implausibili, e mantenendo stabili solo le considerazioni della logica e della grammatica dei segni.

- descrivere la storia utilizzando altri mezzi di espressione.

Su un rotolo ognuno disegna e dipinge la propria storia a suo modo: alla fine, passeggiando vicino al rotolo scopre il senso e il filo del piacere nel suo disegno.

- cambiare il punto di vista: da un punto unico e fisso, a una zona di punti⁶.

- Raffigurare una situazione personale di conflitto come una costellazione
- Togliere un elemento centralizzante, di "potere"
- Mettere tutto in movimento (in variazione continua)
- Ricomporre "balbettando" (per esempio tartagliando)

Queste indicazioni, e ne esistono molte altre (*vedi le tecniche surrealiste*), sono un aiuto dato ai partecipanti per cambiare la storia. Il lavoro fin qui fatto può essere considerato un apprendimento e una sperimentazione nel cambiare la storia e il punto di vista sulla storia. Perché tutto ciò abbia senso dobbiamo arrivare al fare: con quale azione passo da una storia a un'altra che mi piace di più?

- Dopo aver costruito la seconda mappa dare forma al protagonista di questa storia con alcune accortezze:

- Fare l'anagramma del proprio nome: nome d'arte e diminutivo. Immaginare cosa fa il personaggio che tu non fai: vita, amori, abitudini, passatempi, lavoro, relazioni, ecc.

- Incontrarsi nella sala presentandosi col nome d'arte e con la personalità che ognuno ha immaginato di avere con questo nuovo nome. Che ti piace del personaggio? (nella scena prendere posizione nei confronti del personaggio: in questo momento il soggetto abbandona un ruolo passivo per far fronte alle proprie necessità e fantasie)

⁶ Deleuze G., *La piega, Leibniz e il Barocco* (Einaudi 1990 e 2004). Il video è specialmente chiaro.

- Vedendo quello che fa il personaggio riesci a vedere meglio quello che fai tu? Supponiamo che il personaggio ha il carattere che vorresti avere tu, allora per deduzione che carattere hai?

- Scrivere un fatto della propria vita che si vuole decomporre nei suoi elementi. Di questo testo se ne fa una copia. La copia viene tagliata a strisce secondo le linee di scrittura, si mettono la metà di queste strisce in un recipiente insieme a tutte le altre e si ridistribuiscono casualmente per fare una nuova storia surreale perseguendo un senso di piacere.

- Fare una terza storia mescolando quella di partenza e quella trasformata, sempre perseguendo un senso di piacere. Scoprire cosa c'era di piacevole nella creazione della storia. Messa in scena della nuova storia.

Cambi e combinazioni.

- Si può cambiare con la fantasia la relazione tra ciò che si conosce⁷.

- Rovesciare una situazione (il mondo alla rovescia: pisciatoio come fontana, di Duchamp).

- Ripetizione senza mutazioni: tanti invece di uno (il drago a sette teste).

- Cambio per affinità visive. (Testa di toro con sella e manubrio di bicicletta, di Picasso. Gamba del tavolo=gamba di animale.).

- Cambio di colore. (Pane dipinto di blu, di Man Ray, 1960).

- Cambio di materia. (martello di sughero per gli operai che lavorano nell'acqua).

- Cambio di luogo. (se Milano avesse il mare).

- Cambio di funzione. (Si prende una cosa che serve per una precisa funzione e la si usa per una funzione diversa).

- Cambio di moto. (Alla Ridolini: se i vigili del fuoco si muovessero come la burocrazia e la burocrazia andasse alla velocità dei pompieri...).

- Cambio di dimensione. (Pop Art)

- Cambio di peso. (Magritte)

- Fusione di elementi diversi in un unico corpo. (Magritte. Bosch. Immagini dell'antico Egitto. Mobili con zampe di leone)

Combinazione di cambi.

Da cosa nasce cosa:

Fai un disegno, poi regala un pezzo del tuo disegno a un altro del gruppo e ricevi un pezzo di un altro disegno: con questo fai un nuovo disegno. Da questo nuovo disegno tira fuori, su vari fogli, alcuni particolari: sovrapponili come vuoi, incontrerai nuovi disegni e la storia continua.

⁷ Munari B., *Fantasia* (Laterza 1983)

Dettagli concreti del lavoro:

1) - Si inizia con il movimento: il gruppo si dispone in circolo e ognuno dei partecipanti ripete i movimenti del coordinatore, il ritmo aumenta e i movimenti diventano più liberi e personali fino a “stancarsi un po’”. Si utilizza una musica con ritmi chiari e ripetitivi.

2) - Quando il coordinatore percepisce il momento, con un segnale sicuro che corrisponde allo stop della musica, invita i partecipanti a “morire” a terra, ognuno nel punto dove si trova. Si ricorda di porre attenzione alla respirazione, a stare con lei e a non forzarla, ad ascoltare il corpo. Dopo alcuni minuti si visualizza un canale che va dal nostro corpo (si può scegliere una parte precisa) al centro della terra, e attraverso questo canale lasciamo alla terra tutto quello di cui qui e ora non abbiamo bisogno. Lasciamo passare alcuni minuti (i tempi delle varie parti del workshop e il ritmo generale dello stesso dipendono molto dall'intuizione del coordinatore), e iniziamo ad avvisare che ci “risveglieremo”, tra 5 minuti, poi 4, poi 3, etc. (questo è molto importante, perché molto spesso c'è una difficoltà a lasciare il rilassamento ed entrare in una fase attiva: questi 5 minuti dovrebbero essere un “rilassamento percepito”).

3) - Piano piano ci si risveglia lasciando (entro certi limiti) a ognuno il suo tempo, anzi invitando a prendersi il tempo. E una volta svegli ognuno troverà vicino a sé colori e fogli di carta. A questo punto si disegna ciò che si vuole e come si vuole, facendo attenzione al processo, non preoccupandosi se “viene bene o male”, ma soprattutto che tra foglio, colori, mano, braccio, corpo resti aperto un canale, per esempio che l'estensione del segno sia l'estensione del braccio sia una necessità che prende forma.

4)- Dopo più o meno 15 minuti, si invitano i partecipanti a concentrarsi su un disegno, a completarlo. Adesso si possono mostrare i disegni facendogli fare il giro del gruppo: obbligatorio il silenzio, nessun commento, nessuna interpretazione.

Il coordinatore avrà preparato precedentemente dei foglietti su ognuno dei quali c'è il nome di un partecipante, si tira a sorte e si formano coppie, lasciamo ancora un po' di tempo (poco) in modo che le coppie possano rivedere i loro disegni, a questo punto con cordialità e fermezza arriva l'invito: *regala un pezzo del tuo disegno al tuo compagno.*

Accadono le reazioni più diverse: lasciamo che accadano, credo che in questo momento il compito del coordinatore è osservare, ascoltare e ricordare di rendersi conto di quello che sta accadendo ad ognuno, al compagno e al gruppo.

5)- Che ci fa il compagno con questo pezzetto di disegno? Dovrà incollarlo su un foglio bianco, dopo aver scelto la posizione, perché dovrà *integrare* questo pezzetto in un suo nuovo disegno.

Un tempo di 10-15 minuti per fare questo nuovo disegno, alla fine ognuno presenterà il disegno al gruppo e dirà quello che vuole (è però importante

che il coordinatore indirizzi i commenti soprattutto su alcuni punti essenziali: cosa ho sentito quando ho saputo che dovevo tagliare il mio disegno, cosa ha risvegliato in me il pezzo di disegno ricevuto in regalo, che relazione di dipendenza-indipendenza ho avuto rispetto al pezzo che mi hanno regalato nel fare il mio nuovo disegno).

6)- Qui uno stop per riposare e permettere ai partecipanti di parlare tra loro, alcuni vorranno stare soli e/o prendere appunti.

Qui finisce la prima parte del workshop: a seconda del tempo e delle necessita' si puo' finire qui

7)- Se questa seconda parte si realizza subito dopo la prima, o in un secondo momento pero si vuole collegarla alla prima parte, è interessante utilizzare l'ultimo disegno fatto. Se invece questa seconda parte si utilizza indipendentemente dalla prima, si può utilizzare qualsiasi disegno, (se il disegno è ricco di linee, punti e forme è meglio) Questa parte riprende fundamentalmente un esercizio di *visual design* di Bruno Munari.

8)- Il coordinatore avrà preparato precedentemente 6-10 fogli di carta lucida, del formato del disegno, per ogni partecipante. Si mette un foglio di carta lucida sul disegno e ricalcando si 'estrapolano" a piacere alcuni particolari, si numera il foglio e si prendono dei punti di riferimento che saranno gli stessi per tutti i fogli così che alla fine sovrapponendo tutti i fogli si può ricostruire l'immagine totale (è interessante notare che si lascia e che si prende del disegno originario). Tecnicamente è sufficiente realizzare questa parte dell'esercizio con una matita o con matite colorate.

9) - Dopo 10-15 minuti ognuno avrà 6-10 fogli di carta lucida in ognuno dei quali ci saranno dei frammenti del disegno originario (come sempre, ma soprattutto in questa fase, è importante ricordare di non preoccuparsi se è bello o brutto. Quello che è interessante è la possibilità che hanno questi frammenti di unirsi ad altri in modo da far nascere nuove soluzioni. Dovrebbero essere dei disegni-frammenti aperti con molteplici possibilità di chiusura.

10) - A questo punto inizia il gioco di sovrapporre i fogli lucidi per ricavarne disegni, che pur avendo linee, forme, configurazioni del disegno originario, sono nuovi e spesso inattesi. I fogli lucidi si possono sovrapporre in vari modi, (anche qui è interessante notare se si preferiscono modi razionali o casuali) i fogli, che sono numerati, si possono sovrapporre secondo diverse successioni matematiche o tirare a sorte, si possono sovrapporre i fogli rispettando i registri o muovendoli come ci pare.

11)- Sovrapponendo i fogli lucidi si formeranno dei nuovi disegni, ogni volta

che un'immagine ci piacerà la ricopieremo su un altro foglio, così che, giocando giocando, senza molto sforzo dopo un po' avremo - da cosa nasce cosa - una collezione di disegni che saranno il risultato dell'integrazione di azioni da noi decise e di altre che il caso (il caso?) ci ha dato.

12)- Qui lasciamo un tempo perché ognuno possa ripercorrere tutto il processo, magari alcuni vorranno prendere appunti scritti o "disegnati", e si finisce con condividere le varie esperienze.

13)- In realtà si potrebbe continuare, per esempio: riunendosi a coppie e mescolando i fogli lucidi dei due compagni incontrare nuove immagini, e si può ancora continuare mescolando le immagini di due coppie, e la storia continua....

Passeggiate meditative e d'attenzione.

I feed back dei partecipanti hanno fatto vedere come durante queste camminate le storie si sono come allontanate e avvicinate allo stesso tempo, permettendogli così di vedere altre cose e soprattutto altre connessioni tra i fatti e i personaggi della storia⁸.

⁸ Sancez V. *Las ensenanza de Don Carlos* (Editorial Circulo Cuadrato, Mexico DF 1992)

Bibliografia

- ARTAUD A., Van Gogh, il suicidato della società (Adelphi, Milano 1988)
- BAXANDALL, Forme dell'intenzione (Einaudi, Torino 2000)
- BARILLI R., Fra presenza e assenza (Bompiani, Azzate 1974)
- BENE C. DELEUZE G., Sovrapposizioni (Quodlibet, Macerata 2002)
- BROLIN B. C. Architecture in Context: Fitting New Buildings with Old. New York, 1980
- CANTOR G., Teoria degli insiemi. Saggi 1872-1883 (Sansoni, Firenze, 1992)
- CARSE J.P. Giochi finiti e giochi infiniti (Mondadori, Milano 1967)
- DELEUZE G., La piega, Leibniz e il Barocco (Einaudi 1990 e 2004)
- DURREL L. Il Quartetto di Alessandria (The Alexandria Quartet) [Justine](#) (1957) - Longanesi, 1959 [Balthazar](#) (1958) - Longanesi, 1960 [Mountolive](#) (1958) - Feltrinelli, 1960 [Clea](#) (1960) - Feltrinelli, 1962
- [ENDE M. La storia infinita](#) (Einaudi Scuola - 2010)
- HARLOW H.F. e HARLOW M.K. Social deprivation in monkeys (Sci. Am. 1962)
- HILLMAN J., Le storie che curano (Raffaello Cortina editore, Milano 1984) Saggio su Pan (Adelphi, Milano 1972) Puer aeternus (Adelphi Milano 1999)
- HORNEY K., I nostri conflitti interni (Martinelli, Firenze 1975); Autoanalisi (Astrolabio, Milano 1971)
- KANDINSKY V., Punto linea superficie (Adelphi, Milano 1985)
- LAZOTTI L. Percezione visiva e linguaggio (Bulgarini Firenze 1983)
- MUNARI B., Fantasia (Laterza 1983)
- KOAN, La raccolta della pietra blu (Ubal dini, Città di Castello 1978)
- MAGIC EYE: A new way of looking at the world (Thing Entreprises, 1993)
- MERLEAU-PONTY M., Fenomenologia della percezione (Il Saggiatore, Milano 1965); Senso e non senso (Net, Milano 2004)
- RODARI G. La grammatica della fantasia ([Einaudi Ragazzi](#) 2010)
- RUBIN E. Visual perception essential reading (ed Yantis, Psychology Press, Philadelphia 2001)
- SANCEZ V. Las ensenanza de Don Carlos (Editorial Circulo Cuadrato, Mexico DF 1992)
- STERN A., Grammatica dell'arte infantile (Armando, 1978)
- UBALDO N., Sembra ma non è (Demetra-Giunti Firenze 2003)
- WINNICOTT D.W., Gioco e realtà (Armando Armando, Roma 1974);



BO CONCEPT

2016 - Gianni Capitani

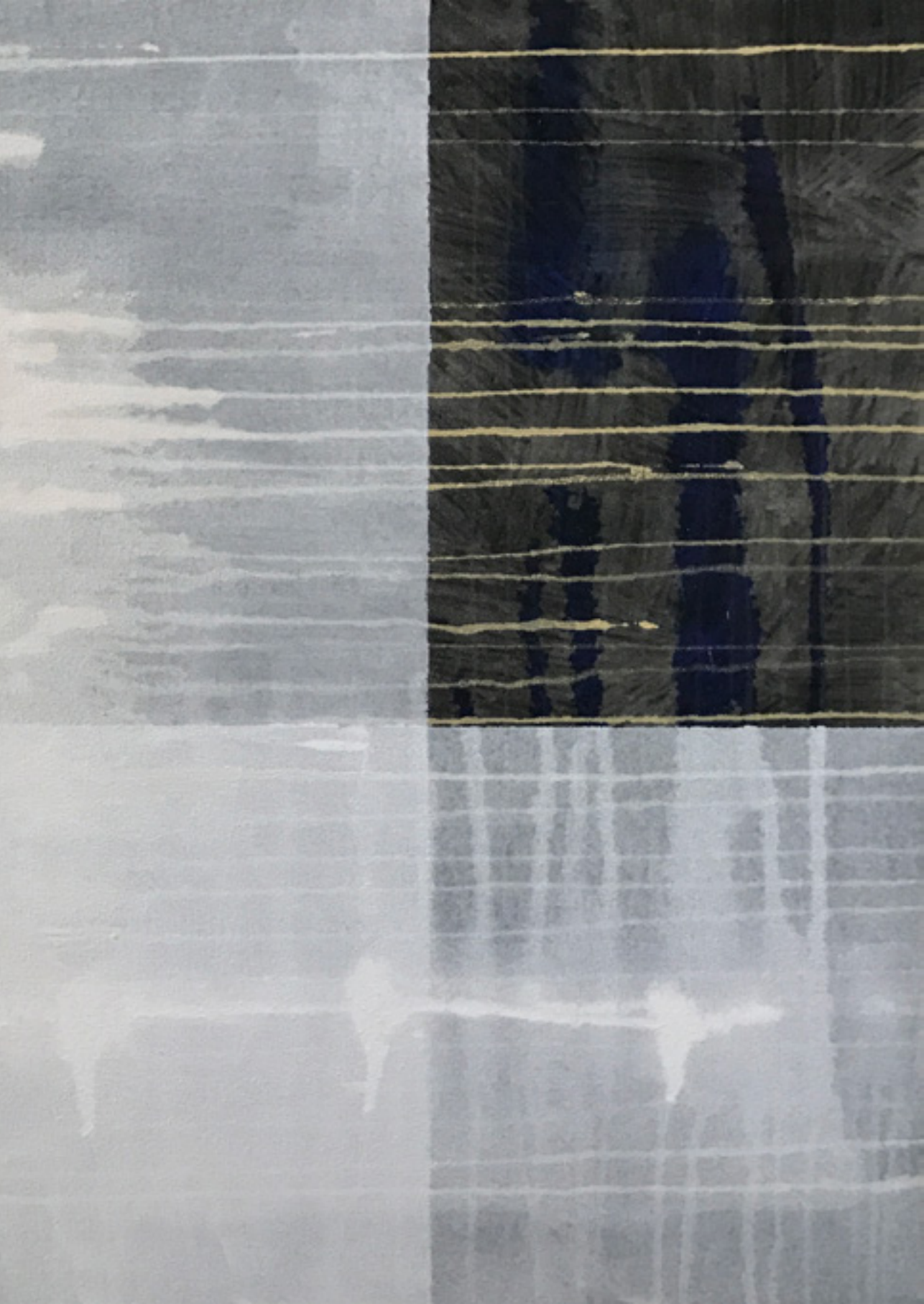
Sin título.

Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.



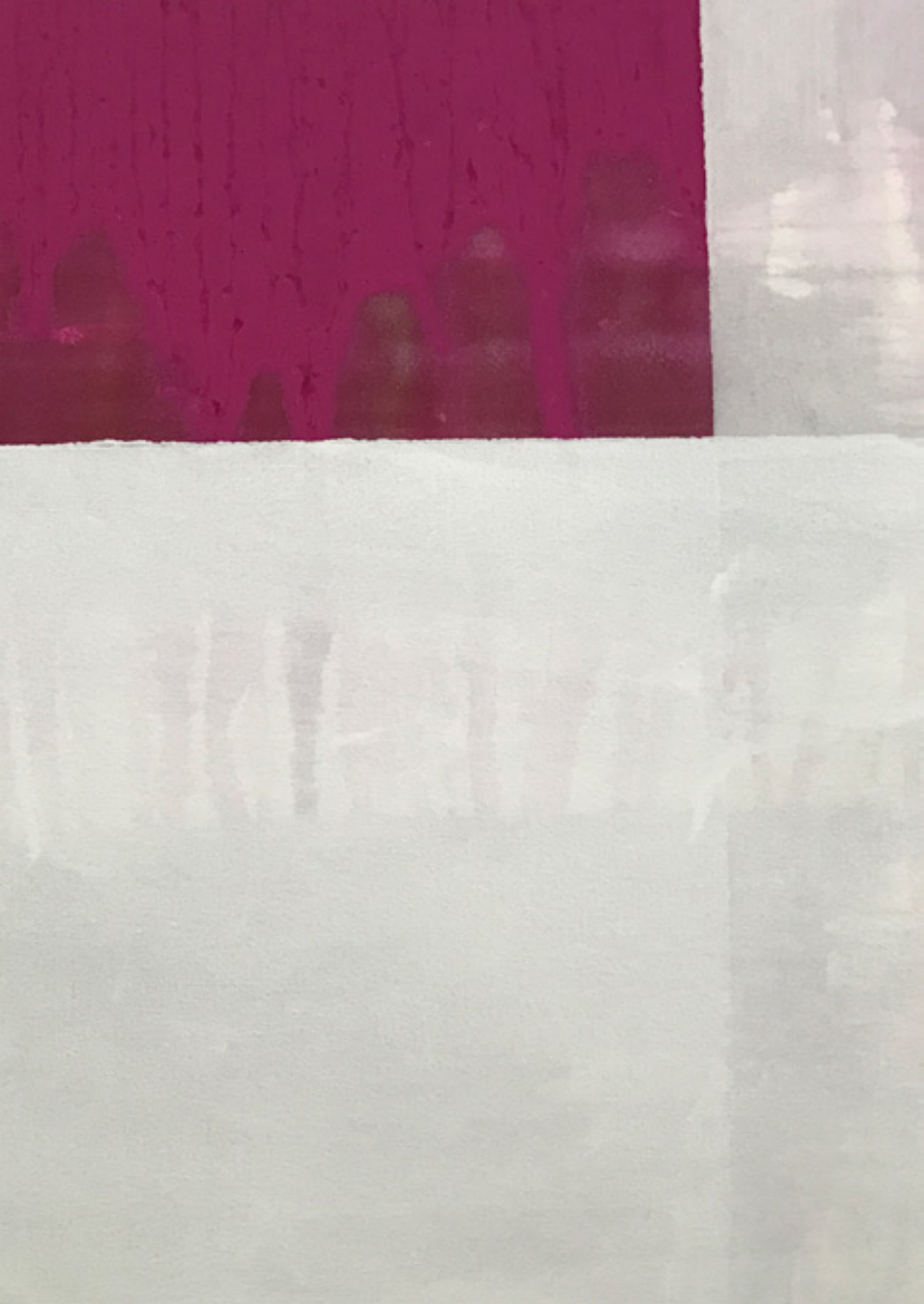


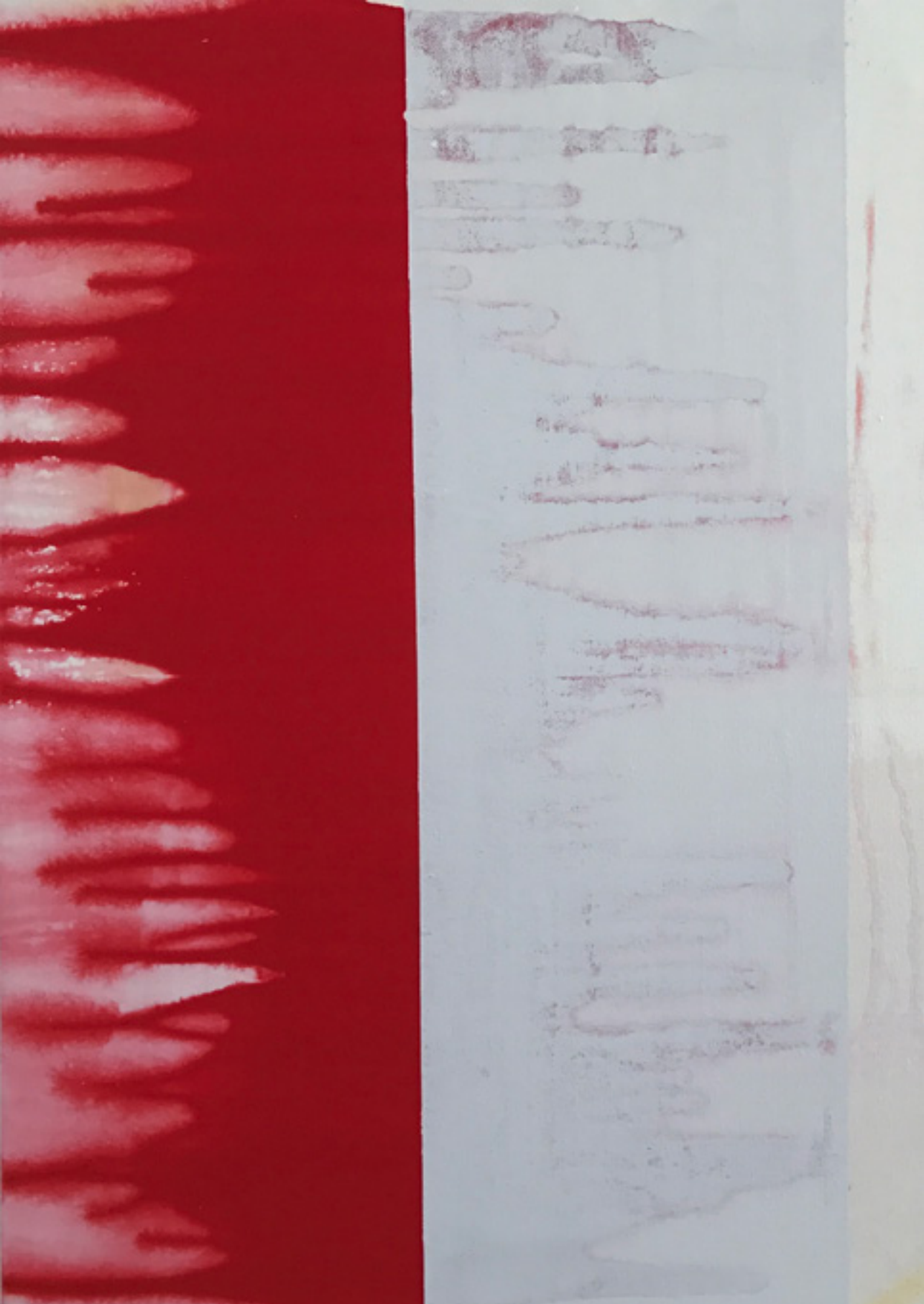
BO CONCEPT
2016 - Gianni Capitani
Sin título.
Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.





BO CONCEPT
2016 - Gianni Capitani
Sin título.
Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.







BO CONCEPT

2016 - Gianni Capitani

Sin título.

Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.



BO CONCEPT
2016 - Gianni Capitani
Sin título.
Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.





BO CONCEPT
2016 - Gianni Capifani
Sin título.
Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.





BO CONCEPT
2016 - Gianni Capitani
Sin título.
Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.





BO CONCEPT
2016 - Gianni Capitani
Sin título.
Acrílico sobre lienzo. 80 cm. x 70 cm.





La struttura della trasformazione - Prologo

Fernando De Lucca - "Encuentro" Centro de estudios Gestalticos Uruguay

Si insegna meglio ciò che si ha bisogno di apprendere

Per introdurre questo libro descriverò i momenti più significativi del cammino che ho compiuto mosso dalla mia ricerca personale, poiché essi dotano di struttura e senso il contenuto di questo lavoro.

Un giorno, già molti anni fa, avvertii la necessità di sapere che cosa mi interessava veramente. Così, dedicai le mie energie all'explorare come sono fatto, elemento che, generalmente, costituisce il primo dei passi del cammino. Poi, col tempo, apparve anche la necessità di conoscere da dove venissi e questo mi portò naturalmente a interrogarmi sulle mie origini, quelle personali e quelle un poco oltre. Ho percorso varie strade per cercare di arrivare a ciò in cui credo, per capire che cosa comporta la naturale relazione con l'incertezza e infine, come ultimo passo, potermi consegnare a ciò che è entrando, in questo modo, nella volontà divina.

Avevo la convinzione, suffragata dalla mia educazione, che le cose si finiscono per conquistare se esiste la sufficiente dedizione mantenuta nel tempo. Il mio problema non era la durata del processo di *apprendimento* (in quel momento consideravo di avere molto tempo davanti a me e che esistessero esseri in grado di promulgare e pronosticare verità indiscutibili) bensì l'inquietante idea che quello che avrei scelto avrebbe dovuto dare un contributo non solo alla mia autoconoscenza, alla mia auto-realizzazione ma anche, allo stesso tempo, possedere una finalità sociale.

In quegli anni, già alla fine della mia adolescenza, con il nostro paese sotto il regime militare dopo il colpo di stato del 1973, si pretendeva uniformità nel pensare e nel sentire coerentemente con le verità professate dai fedeli seguaci del modello psicologico più votato. In realtà si trattava di un'epoca dove di tempo non ce n'era e la presa di decisioni era caratterizzata dall'immediatezza. Questa linea di condotta denunciava l'eccessiva importanza data alla sicurezza, strategicamente promossa come forma di controllo esterno convivendo poi con il sospetto e l'incertezza in modo del tutto incoerente.

Insieme ad amici e colleghi mi confrontavo con questi aspetti, fino a che una notte

feci un sogno, ancora vivido, che mi incanalò verso la mia vocazione e verso molti dei miei attuali interessi. Nonostante sappia che la mia memoria può essere inficiata dalle molte esperienze successive, il sogno conserva il suo valore. Esso conteneva una rara sensazione di piacere e certezza con la quale mi imbattevo in una *forma di cura* sviluppata a partire da un'idea di unità e allegria. Chiaramente col tempo vi ho aggiunto aspetti, come, ad esempio, il concetto che l'unità dell'essere è una conquista interna e in relazione con l'universo.

Tempo dopo mi accorsi che la conoscenza di se stessi è il modo più naturale di cominciare a vivere nell'ottica della conquista della salute interna ed interpersonale, frutto di una spiritualità intesa come connessione con se stessi e con tutte le cose. Altro elemento che faceva di questo sogno qualcosa di particolare era che conteneva alcune indicazioni per la sua realizzazione.

Quattro anni più tardi, dopo essere stato distratto da altre urgenze, cercavo di entrare alla Facoltà di Psicologia che allora prevedeva un esame di ammissione. Una volta ammesso ai corsi la mia dedizione fu enorme, come il mio interesse generale e la mia allegria, tanto che, poiché avevamo formato un gruppo di studio che si interessava sempre più alla psicologia clinica, venne il tempo in cui fu necessario consultare uno dei professori a noi più vicino. Questi possedeva la rara mescolanza tra un atteggiamento paternalista e un'aria liberale. Desideravamo sapere come poterci incamminare verso la clinica psicologica. La sua risposta fu urtante: considerava che l'area clinica era già più che colma di professionisti e che inevitabilmente avremmo dovuto pensare ad un'altra maniera di esercitare la nostra professione. L'amaressa dimorò in me il tempo necessario a recuperare la forza e la speranza che alimentavano il desiderio di arrivare dove mi ero proposto. Un mese. Feci una buona scoperta: non sappiamo mai cosa scaturirà dagli avvenimenti che la vita ci presenta. Così, poco dopo, avevo nuovamente l'entusiasmo con il quale avevo cominciato e anche un po' di più. Il secondo anno ci rendemmo conto che nella formazione dello psicologo predominavano due grandi approcci: la psicoanalisi e il comportamentismo; inoltre la pedagogia si basava esclusivamente sull'esposizione di conoscenze teoriche da parte dei docenti e la valutazione successiva della loro assimilazione. Non fu facile accettare la proscrizione di autori così come di linee di pensiero alternative.

Il terzo anno l'esperienza universitaria si fece critica a tal punto da interrogarmi sul cammino che stavo percorrendo. Sentivo una crescente necessità di lavorare su me stesso; fu così che, in qualità di ricercatore quale cominciavo ad essere, mi si presentò la possibilità di partecipare ad un laboratorio di Gestalt-terapia condotto dal dott. Francisco Huneeus, cileno, invitato da un gruppo di persone simpatizzanti con la psicologia umanistica e le scienze sociali. Era il 1979 e l'Uruguay continuava ad essere caratterizzato dalla proibizione di qualsiasi manifestazione si allontanasse dai precetti di controllo e sicurezza, quando cominciai ad interessarmi ad un lavoro espressivo, soprattutto corporeo. Il corpo, quale modo di esemplificare ciò che ci veniva insegnato, era associato più a qualcosa di "utile" che alla manifestazione della nostra interiorità.

Partecipai al laboratorio.

Furono tre giorni di lavoro gestaltico in un gruppo di circa quindici persone, dove ciascuno presentava la sua tematica a tutti. Il conduttore utilizzava risorse per me nuove, inclusa, in vari momenti, l'integrazione del gruppo nel lavoro terapeutico. Il suo metodo valorizzava ciò che ciascuno di noi manifestava verbalmente e fisicamente, prendendo in considerazione emozioni e intelletto per un finale inaspettato. Si scopriva così il senso di un sintomo e questo portava a un "realizzare", nel senso del rendersi conto, che integrava tutte le parti dell'individuo creando una prospettiva differente. Non saprei descrivere come la mia intenzione di partenza mi abbia portato verso la fenomenologia.

Huneus, peraltro direttore della casa editrice Cuatro Vientos, aveva portato con sé libri di Gestalt; così arrivò nelle mie mani *Sueños y existencia* (Perls, 1974), il mio primo libro di Gestalt. Seguirono mille idee su come avrebbe potuto essere quale uomo e terapeuta il fondatore della terapia Gestalt, Fritz Perls, mentre continuavo a rileggere la trascrizione delle quattro conferenze presenti nella prima metà del suo libro. Rimasi colpito dalla sua autobiografia in un altro dei suoi libri: *Dentro y fuera del tarro de basura*; qualcosa animava il mio antico sogno. Consapevole che le idee che mi stavo facendo sul conto di Perls erano chiaramente soggettive, considerai che la Gestalt non differenziava la *terapia* dal *terapeuta*: ovvio, stimolante e pericoloso. Il laboratorio di fatto fu un inizio che mi permise, man mano che andavo avanti con gli studi accademici, di sperimentare allo stesso tempo qualcosa di differente.

Con alcuni dei partecipanti creammo uno spazio di incontro per poter andare un po' più in là con l'*approccio fenomenologico-esistenziale nella psicoterapia*; perfino gli assegnammo un nome, costituito dalle iniziali di questa proposta: A.F.E.P. In questo spazio in cui discutevamo e leggevamo, mi sentivo un sovversivo; è chiaro che la psicologia era abbastanza imparentata con l'establishment sociopolitico.

Con il gruppo considerammo che avremmo dovuto vedere lavorare altri gestaltisti. Poiché in Uruguay la corrente era sconosciuta, si presentò l'opportunità di portarvi il Dr. Abel Marcos Guedes, psicologo e Gestalt-terapeuta di San Paolo in Brasile. Abel condusse a Montevideo due *workshops* di tre giorni in due anni consecutivi, 1981 e 1982.

La Gestalt-terapia entrò nei miei vasi sanguigni. Il lavoro terapeutico dei miei compagni e mio stesso comportò un enorme apprendimento. In Abel riconobbi capacità, in lui sentii la fiducia per affrontare i nodi personali del mio passaggio all'età di giovane adulto.

Oggi direi che mi mostrò tre aspetti del lavoro terapeutico: la spontaneità come atteggiamento naturale ai fini dell'apparizione del "fenomeno" e la relativa e necessaria disponibilità del terapeuta; il modo di "stare nel presente" creando una vacuità intuitiva che orienta intelligentemente nel campo nel quale si produce l'atto clinico.

Fu nel primo workshop che mi si rivelò il cammino. In quel tempo approfondii anche la psicologia analitica di Carl Gustav Jung (1913). Questo autore mi ispirò - e ancora oggi lo fa - per la sua concezione del mondo psichico, aperta, di tipo comprensivo e

non deterministico ed inoltre per l'importanza dei miti che si rivelano come manifestazione degli archetipi.

Un po' di tempo dopo mi laureai in Psicologia. Alla fine dell'84 avevo già preso accordi per formarmi nell'Istituto Sedes Sapientiae dove Abel Guedes e altri gestaltisti proponevano un percorso di specializzazione della durata di tre anni. Io vivevo a Montevideo, per cui il mio corso a San Paolo fu qualcosa di diverso: partecipai a vari seminari di formazione nel fine settimana, mentre approfittavo del resto dei giorni per fare lezioni, studiare i libri, tenere sedute, organizzare supervisioni e maratone - incontri residenziali dei quali fui pioniere in Uruguay e che sviluppai in seguito. Andavo e venivo tutto il tempo, finché in una delle mie permanenze in Uruguay fui chiamato dall'Università Cattolica dell'Uruguay Damaso Antonio Larrañaga. Il direttore del Dipartimento di Psicologia mi proponeva la creazione di un corso annuale di Gestalt-terapia per l'ultimo anno della Facoltà di Psicologia. Avevo 28 anni. Questo corso sarebbe entrato nella storia: era la prima volta che la Gestalt, come approccio antropologico, filosofico e psicoterapeutico, entrava nel mondo accademico uruguayo all'interno del piano di studi della laurea in Psicologia. Iniziava la mia esperienza come docente.

Nel 1986, l'inattesa apertura alla Gestalt-terapia si completò con il riconoscimento universitario. Così, la docenza e il lavoro clinico decollarono praticamente insieme nella mia vita professionale arricchendola e alimentandola in forme e contenuti. Pian piano potei comprendere la Gestalt e integrarne conoscenze ed esperienze in maniera tale che, da qualsiasi parte fossi partito, sarei comunque arrivato ad entrare in contatto con i suoi concetti più centrali. In quel momento mi accorsi di come la teoria gestaltica fosse circolare e non lineare e di come la sperimentazione dell'allievo si dovesse compiere attraverso un "rendersi conto" continuo, una sorta di "doppia attenzione" su se stesso - concetto e atteggiamento che merita una speciale trattazione - uno stato di auto-coscienza.

In fase di apprendimento, tema che meriterà la mia considerazione più avanti, deve esistere una costante e cosciente revisione dei processi affettivi e razionali che includono il come mi colloco davanti alla realtà, al gruppo di riferimento in cui sono inserito e a me stesso. Assumere questo atteggiamento richiede tempo e dipende molto da una intenzionalità e una dedizione sistematiche in attesa del "rendersi conto", che si raggiunge attraverso uno stato di amplificazione della coscienza nel presente. Questo, infatti, è sempre un atto presente e per questo non duraturo ma dentro un fluire di tempo e spazio. Il rendersi conto sostenuto di se stesso nel mondo è la forma di apprendimento dell'atteggiamento gestaltico, la conquista più importante nell'insegnamento e nella clinica. L'ovvio è il suo fuoco. Può non essere conquistato mai, può arrivare ad un certo punto per scomparire, può apparire timidamente o crescere dentro gradualmente senza che si possa prevedere quando né come arriverà. Il famoso *ahà* esclamato da Fritz, è possibile!¹ Possibile, anche se implica molto lavoro personale e la comprensione della temporalità presente. Apprendere,

¹ Fritz intendeva, attraverso l'espressione *ahà*, il momento repentino nel quale l'individuo vive un "rendersi conto" globale e non esclusivamente razionale.

come egli stesso afferma, è scoprire. Apprendere è, è stato e sarà, scoprire. Apprendere, soprattutto, è non rimanere cristallizzati in forme che sono state importanti in momenti andati ma comprendere che tutto è un processo, che tutto è presente e che niente mai può ripetersi nello stesso modo.

Sarà questo ciò che può farci considerare la terapia come un processo creativo fondato sull'incontro esistenziale all'interno di un campo di coscienza?

Quest'impulso dentro di me cominciava a creare movimento nell'avidità popolazione studentesca, di certo accompagnato da un atteggiamento personale più appassionato che qualificato per insegnare qualcosa di tanto difficile da raggiungere con se stessi. Vivere gestalticamente non è facile. C "Soffrire la propria morte e rinascere, non è facile", così Fritz (1974) introduce il suo libro *Sueños y existencia*. Naturalmente, i pochi di noi che erano in questo cammino e che cominciavano ad assorbirlo come un modo di vivere e non come una nuova moda, andarono tanto incontrandosi quanto differenziandosi. Terminammo creando due centri di diffusione e insegnamento della Gestalt-terapia che tra il 1987 e il 1989 cominciarono a generare qualcosa che ci sorprese: i corsi si riempivano di studenti bisognosi di "qualcosa" che potessero comprendere e combinare con l'esperienza del quotidiano, senza per questo dover essere eruditi o adepti.

Come docenti stavamo imparando a insegnare, ma avevamo chiare alcune cose: questa era la psicologia che ci serviva. Come dire, gli avvenimenti della nostra vita potevano essere compresi alla luce della teoria e della pratica che sempre la accompagnava, contrastando con le "psicologie del sospetto", le quali consideravano che ciò che è, quasi mai è - o più amichevolmente - può non essere. Il contrasto era tra una *psicologia dell'ovvio* e una *psicologia della congettura*.

Nel 1989 cominciai a tenere corsi di Gestalt-terapia nella Facoltà di Psicologia dell'Università della Repubblica, all'interno di un nuovo piano di studi che arricchiva la formazione dello psicologo aprendo le porte a nuovi - altri - modelli terapeutici. La Gestalt cominciava così ad essere parte della formazione accademica nelle due università e a costituire una risposta, attraverso i suoi istituti specifici, a una domanda di attenzione e formazione profonda.

Io continuavo a viaggiare per San Paolo per supervisionare il mio lavoro clinico e di docente. Si erano intanto creati corsi intensivi di nove giorni per studenti che vivevano in Brasile, anche se lontani da San Paolo, così come per stranieri. Decisi di intraprenderli per approfondire e completare la mia formazione.

Lì conobbi più profondamente Therese A. Tellegen, una Gestalt-terapeuta che era stata pioniera in Brasile e che insieme con Abel Guedes, Lilian Meyer Frazao e Jean Clark Juliano aveva fondato e dirigeva il Centro di Studi Gestalt di San Paolo che offriva formazione all'Istituto Sedes Sapientiae. Continuai ad approfittare per seguire le lezioni e le conferenze alle quali amabilmente mi

invitavano, a giornate con terapeuti gestalt che si erano formati in generazioni anteriori alla mia. Conobbi in quegli anni Paulo Barros, Selma Ciornai, Myrian Bove e Ana Loffredo. Ciascuno di loro mi ha insegnato qualcosa di quello che sono oggi. Abel fu mio terapeuta e supervisore in molti dei passi che stavo compiendo nel mio paese e nella mia vita.

Così ho diffuso la Gestalt-terapia attraverso la direzione dell'istituto Encuentro -Centro di studi gestaltici dell'Uruguay-, la docenza universitaria e il lavoro di terapia in gruppo- maratone - che ho introdotto in Uruguay nel 1987. Mi dedicavo a queste attività da quasi dieci anni quando cominciai a sentire qualcosa che già conoscevo: una vibrazione che annuncia irrinunciabili necessità interne che implorano di essere ascoltate. Credevo di aver conquistato un atteggiamento terapeutico congruo con la teoria ma andavo avanti con una certa aridità. Una delle indicazioni che quel sogno adolescente mi aveva fornito era che la salute sarebbe una manifestazione di unità mentre la malattia mentale l'espressione della frammentazione dell'individuo. Questo continuava ad essere irrisolto. La frammentazione sorge nel soggetto quando questi si percepisce ostacolato nel contatto con l'universo, o meglio, quando si confonde credendo di essere egli stesso l'universo. La pratica terapeutica mi avvicinava sempre più alla necessità di discriminare tra quello che l'individuo crede, mostra e considera il suo vero essere e qualcosa che ad essere toccato occasionalmente provoca una sensazione di unità, armonia e allegria inusuali. Alludo a qualcosa di illusorio all'interno del sé contro qualcosa di essenziale che fonda l'esistenza, pur non essendo una rivelazione.

D'altro canto e a complemento di quanto sopra, l'incontro esistenziale non comune in un processo terapeutico generava in me, alla sua comparsa, l'idea di un istante di eternità, connessione e rinuncia. La rinuncia non sarebbe esattamente un atto deliberato bensì un'intenzionalità distaccata, indifferente a pensieri ed emozioni, che offre la certezza di stare vivendo strettamente il presente.

Reincontrai, percorrendo questo cammino, antichi interessi della mia adolescenza, saperi come il buddismo e lo sciamanesimo. La vita sempre ci dà ciò di cui abbiamo necessità se la necessità è sufficientemente intensa.

Avevo 33 anni quando fui invitato a partecipare al primo incontro in Sudamerica sugli insegnamenti della tradizione **cherokee**. Donna e Mats, depositari di questi insegnamenti, per quindici giorni ci insegnarono a vedere il mondo da un'altra prospettiva, una realtà parallela. Per loro tutto, ogni cosa aveva la sua peculiare manifestazione di vita; qualcosa di tanto ovvio quanto dimenticato. A uomini e donne venivano assegnate attività specifiche che successivamente condividevamo con allegria e rispetto. Il contatto con gli elementi della natura permetteva un'espansione della coscienza dove amore e connessione destrutturavano drammaticamente il conosciuto. Tutta la teoria dello psichico risultava povera. Compresi e sperimentai che lo psicoterapeuta non cura, è solo

uno strumento attraverso il quale il paziente si unisce col suo vero essere. Questo è qualcosa di fondamentale per gli insegnamenti guaritori **cherokee**. Il guaritore, attraverso il suo atteggiamento ed in quanto canale, connette concretamente il paziente con la saggezza universale. Questo significa che la malattia è disconnessione da se stessi e prima di tutto dall'universo. Compresi la *circolarità* in tutta la sua manifestazione: da quella umana a quella universale. Abbandonai la linearità delle spiegazioni sulla vita. Percepì semplicità e gioco come condizioni indispensabili di ciascun momento in cui questi due sciamani si relazionavano con il gruppo e fra loro.

Si stava realizzando il mio sogno, cominciavo ad integrare ciò che Fritz Perls asseriva in merito ai disturbi del contatto con ciò che vivevo in questa esperienza comunitaria.

La nevrosi si presentava attraverso conflitti nel contatto con se stessi e col mondo; il contatto con le fantasie produceva qualcosa di ancora più drammatico: allontanava irrimediabilmente dalla realtà. Questa non è mai il prodotto di apparenze né di elaborazioni razionali; è indiscutibile, sovrana, perfetta, obiettiva e soprattutto ovvia per natura. Potei apprezzare la relazione tra le due tradizioni.

Potevo anche correre il rischio di confondere i mondi ai quali appartenevano e rispondevano ciascuno di questi due percorsi. Il cammino della vita nuovamente mi portò a comprendere e integrare tutto ciò che avevo appreso fino a questo momento.

Meno di anno dopo conobbi il Dr. Claudio Naranjo. Mi aveva colpito il suo libro *La vieja y la nuovísima Gestalt*, la sua relazione con Perls in California e la sua manifesta intenzione di integrare la psicoterapia con la spiritualità. Sapendo che avrebbe tenuto una conferenza a Buenos Aires e condotto seminari residenziali, decisi di prendere parte all'insieme delle attività. Ancora una volta in risposta alla mia ricerca giungeva qualcosa di più grande di quanto mi aspettassi.

Venni in contatto con il metodo Fischer-Hoffman e con due preziosità molto antiche: enneagramma e la meditazione, che avrebbero accompagnato da quel momento la mia vita professionale e personale. La meditazione, come il lettore potrà notare, è una pratica che comparirà in questo libro svariate volte, attraversando differenti dimensioni e aspetti di ciò che andrò a trattare.

Il Fischer-Hoffman è un metodo di lavoro con le figure genitoriali in cui si cerca di arrivare al perdono e alla comprensione affrontando le frustrazioni e i condizionamenti difensivi che storicamente si sono creati nei confronti di queste figure. Parlerò più avanti dell'influenza dei genitori e della famiglia nel lavoro psicoterapeutico, abbracciando una visione sistemico-gestaltica.

L'enneagramma è una "conoscenza strutturata" che guida e ordina il nostro proces-

so verso la salute descrivendo nove possibili differenti tipi di carattere. Tali tipi di carattere o ego-tipi si costituiscono fin dalla nascita e si congelano nei primi anni dell'adolescenza producendo come risultato un atteggiamento nevrotico nei confronti della vita. L'atteggiamento nevrotico è sostenuto da un complesso intreccio di due fili: una distorsione cognitiva che inchioda a un'idea unilaterale circa gli eventi e un'emozione predominante che muove affettivamente a manipolare la realtà generando un'interruzione della fiducia intrinseca nel proprio essere.

Ciò che catturava maggiormente la mia attenzione era accorgermi di come alcuni aspetti che perturbano profondamente la nostra vita fossero da noi stessi considerati la *verità* più fondamentale. Sembrerebbe impensabile cambiare qualcosa di questo apparente tutto che nemmeno è considerato parte del conflitto esistenziale. È impossibile curare la nevrosi se possediamo la convinzione che si tratti del nostro vero Sé. L'*illusorio* si comporta come decisamente autentico. L'enneagramma ci mostra come ciò che ci sembra che sia, semplicemente non è. Questo che io definisco una mappa, uno strumento e un cammino offre alla comprensione delle motivazioni umane universali un nesso fra la teorizzazione dello psichismo e l'esperienza del transpersonale. Per comprendere meglio l'enneagramma introdurrò più avanti la teoria dell'Io alla luce dell'approccio gestaltico e una rivisitazione della teoria dell'istinto.

Il processo di autoregolazione organismica – tema centrale della Gestalt-terapia che ho avuto l'opportunità di sviluppare all'interno del *Dizionario de Gestalt-terapia "Gestaltês"*, 2007 e che meriterà in seguito un ampio trattamento – depositario della fiducia nelle risorse energetiche, creative ed evolutive dell'individuo, è perturbato dall'azione sistematica e ingannevole di quella macrostruttura difensiva che confondiamo con la nostra verità. Così nel contatto con noi stessi e con il mondo facciamo della vita un'espressione di povertà stereotipata e non autentica.

La vita va avanti e non c'è tregua per il "colui che cerca". Cinque anni dopo, avendo già approfondito il carattere alla luce dell'enneagramma e dei principi apportati da autori come Bennet (1983) e Riso (2000), cominciammo a insegnare, con la supervisione di Claudio Naranjo, i principi basilari e quindi i livelli superiori di questo strumento. E, come già era accaduto quando cominciavo a prepararmi a insegnare la Gestalt, mi rendevo conto di quello che capivo e di quello che non capivo, di quello che era parte di me e di ciò che non era ancora integrato, di quello che accettavo e di quello che criticavo.

Cominciammo l'insegnamento dell'enneagramma nel 1997, a Montevideo (Uruguay) e in altre città dell'interno. Ricevammo inviti dall'Argentina per lavorare a Bariloche e Buenos Aires e dal Brasile per tenere seminari e *workshops* a São Paulo, Rio de Janeiro, Florianópolis, Caxias do Sul, Brasilia e Goiania.

Sono passati più di vent'anni durante i quali abbiamo creato un importante movimento nella città di Maldonado, sede Est di Encuentro; la città di Salto invece è divenuta nostra sede del Nord.

L'insegnamento dell'enneagramma presuppone per l'allievo l'elaborazione preliminare di un'autobiografia che contenga elementi che hanno caratterizzato la vita della persona; qualcosa come una ricapitolazione nella prospettiva sciamanica. La lettura della biografia fornisce al conduttore del corso non solo la conoscenza della storia della persona, ma anche informazioni sul peculiare modo in cui questa storia viene raccontata. Ogni individuo, in un modo o in un altro, esprime e gerarchizza l'influenza che la famiglia ha avuto nella formazione del suo carattere. Il modo in cui si percepisce e vive la vita con idee e *destini* mostra la nostra origine attuale e ancestrale. Mi è chiaro, attraverso gli anni di lavoro in psicologia clinica, che ci sono problemi che sembrano non avere soluzione. Le biografie, tanto quelle che i miei pazienti e i miei allievi scrivono per poter entrare nel corso di enneagramma, quanto quelle che si vanno componendo lungo il processo terapeutico, contengono fatti che si ripetono di generazione in generazione e, peggio ancora, si guardano come naturali e indiscutibili: si presentano come qualcosa di irrimediabile. Commentando questo insieme ad un'amica e psichiatra argentina, la dott.ssa Maria de los Hoyos, ottenni un invito a una giornata che Bert Hellinger avrebbe tenuto a Buenos Aires nell'aprile del 2001. Accettai, partecipai e sentii il bisogno di sottopormi ad un lavoro personale con lui. Mi sorprese il lavoro che faceva. Definito *costellazioni familiari* (Hellinger, 1980) esso si svolgeva in un setting teatrale in egli cui procedeva spiegando gli aspetti più rilevanti della sua teoria mentre lavorava con i pazienti. Per lavorare con Bert era necessario prenotarsi per tempo, invece io ebbi questa chance grazie ai miei amici argentini.

Nonostante i suoi fondamenti tecnico-teorici fossero fenomenologici, il suo modo di lavorare e il punto di vista su quello che succede differivano dalla Gestalt-terapia. Hellinger afferma che molti dei nostri più disturbanti conflitti possono provenire da situazioni non risolte nel sistema familiare attuale o di origine. La sua idea è che ciascuno di noi appartiene ad una "coscienza familiare" e che da questa derivi un modo di guardare il mondo funzionalmente (e, a mio parere anche ontologicamente) concordante con il nostro sistema familiare. Potremmo sovrapporre questo concetto a quello di introiezione preso in considerazione tanto dalla psicoanalisi quanto dalla Gestalt, salvo per il fatto che la coscienza di cui parla Hellinger proviene da un sistema familiare determinato da situazioni transgenerazionalmente irrisolte. Rispetto a questo, ciò che mi sembra interessante è la trascendenza che possiede un sano ordine del sistema familiare così come l'amore che proviene da esso; inoltre l'influenza che questo ha nella crescita di un individuo nel condurlo nella direzione di un cammino di autoconoscenza.

Anche Fritz Perls lavorava pedagogicamente e terapeuticamente attraverso uno scenario teatrale innovativo. L'idea che proponeva era quella di fluire con ciò che il paziente portava come "figura" del suo presente. Il suo modo di favorire la salute, traducibile in Gestalt-terapia come autenticità, spontaneità e creatività, era quello di non permettere al paziente di entrare in giochi manipolativi e ripetitivi che esprimessero, rafforzandola, la sua nevrosi. A questo utilizzò, per la prima volta in psicoterapia e nella sua pedagogia, tecniche come quella della sedia vuota in cui creava una situazione dove il paziente potesse dialogare con i suoi principali conflitti collocandoli di

fronte a sé su una sedia o su di un cuscino. Questa tecnica, mutuata dal teatro, attraverso questo dialogo permette di scoprire qualcosa di organismicamente necessario al paziente in quel momento della sua vita.

Durante il lavoro, con la sedia vuota come con qualsiasi altra risorsa teorico-tecnica, il terapeuta della Gestalt è guidato da quello che lì accade, sviluppando un'attitudine all'«indifferenza creativa», concetto fondato sull'idea di Solomon Friedlander (1947), vecchio conoscente di Fritz nonché, a suo dire, il suo più elevato maestro. Friedlander trascende il concetto di integrazione aprendo una breccia per un atteggiamento di neutralità di tutta opposizione riferendosi ad un'ampiezza percettiva e ad una speciale considerazione del presente nel sistema.

Fritz considerava che tutto è *qui e ora*, il passato si fa presente in ogni manifestazione dell'individuo e lo stesso futuro è concepito e trasformato in ogni presente. Nonostante questo ci sono aspetti che ci sfuggono sistematicamente e si ripetono più volte. Il nostro ego si fa carico di dissimulare, camuffare e trasformare tutto quello che non sostiene. E' per questo che Fritz insisteva con l'importanza del continuo *rendersi conto*; la persona dovrebbe, cioè, allenare la coscienza di sé come modo di percepire e lavorare sul proprio carattere, così come considera anche la psicologia transpersonale. Abbiamo già visto che l'ego si forma fondamentalmente come risposta difensiva alle "frustrazioni" nel processo di parentificazione che potremmo considerare la manifestazione iniziatica del processo di socializzazione nella vita.

Come in altri momenti, mi domandai se la salute psico-fisica non fosse un fine in se stesso. Indubbiamente è obiettivo irrinunciabile di una vita più integrata e coerente; tuttavia, si può considerare un obiettivo parziale se il desiderio ultimo è quello che la salute derivi dall'autoconoscenza, che conduce a sentirsi e sapersi parte di un tutto. Certamente per questo c'è bisogno di un cammino che guidi, mostri direzioni, passaggi e arrivi a stadi intermedi più elevati rispetto allo stato di coscienza di sé presente. Il cammino dell'autoscoperta utilizza lo stesso sentiero della salute psicosomatica, malgrado assodato sia che la salute non è mai una conquista stabile bensì un *intento* dedicato in un tempo e una specificità aperta al fluire.

Ispirandoci al neosciamanesimo e alle costellazioni familiari quali visioni complementari alla Gestalt-terapia, arriviamo a toccare il tema dell'amore. Fondamentalmente, la teoria degli ordini dell'amore, già affrontata dalla psicopatologia generale con l'introduzione del concetto di "amore cieco o malato", contrasta con l'amore sano, frutto della maturità, della giusta distanza e della dedizione. Fritz parlava poco dell'amore e, in generale, poco parla di questo stato elevato la psicologia stessa. E' attraverso la mia personale storia di ricerca terapeutica che ho potuto prendere contatto con l'amore sano e con il tanto difficile sentiero per arrivare a viverlo e sostenerlo nei legami, soprattutto nel sistema familiare, in coppia e nelle relazioni sociali. Il suo apporto non è da poco.

Dal momento che sto descrivendo il mio cammino di cercatore e illustrando quanto mi è accaduto, giunge il momento di introdurre la meditazione. Nel lavoro con

Naranjo – mi spingo indietro fino agli anni novanta – la meditazione comincio ad occupare un spazio sempre più importante. Durante la mia adolescenza avevo già fatto incursione in quei luoghi, ma la concezione della meditazione come cammino – e oggi direi come *antidoto* alla vitalità della struttura egoica in noi – trovò centralità per me solo in quegli anni. Presi contatto con Arnaud Maitland, prezioso discepolo di TarthangTulku Rinpoche che si dedica da più di trent'anni ad incorporare, approfondire e poi diffondere il buddhismo tibetano in varie parti del mondo. Consacrato al proposito di Rinpoche, dirige la casa editrice Dharmapublishing che non solo diffonde testi di buddhismo nel mondo occidentale, ma anche consegna gratuitamente migliaia di testi tradizionali in paesi dove oggi vivono rifugiati tibetani, perché non perdano le loro radici. Un uomo che, con la maestria del suo essere e del suo sapere, ha provocato in me una trasformazione profonda. Non è poca cosa nel cammino di un cercatore arrivare alla chiarezza di quanto la meditazione sia un processo attivo che comincia con il rilassamento e ci conduce alla concentrazione, nonché un cammino dove esperire la saggezza che emana dai grandi maestri presenti nello spazio e nel tempo. Visualizzazioni e mantra durante la meditazione fanno di questo momento un'esperienza colma di significati.

L'amicizia con Arnaud mi condusse direttamente a qualcosa che non ho ancora detto: la mia precoce vocazione alla rinuncia e al distacco dal mondo quotidiano, così come la dedizione alla pratica che porta all'assoluto. Questa "chiamata" in giovane età non costituisce nulla di esclusivo, chiamata *sambhogakaya* nel buddhismo tibetano costituisce un momento intrinsecamente agente di trasformazione. Ricordarla in età adulta favorisce e guida il nostro cammino verso l'unità.

In età adulta ho sperimentato qualcosa di simile a *sambhogakaya*; momenti di espansione di coscienza attraverso la meditazione in cui, visualizzando la mente come specchio e distaccandomi dalle emozioni degli eventi passati, ho raggiunto una connessione con l'inesauribile fonte di saggezza che tutti possediamo. La meditazione è un canale che rende questo possibile. Un canale svuotato di "cose" favorisce il fluire di aspetti necessari al cammino verso la totalità.

La Gestalt-terapia ci dà un'idea del concetto di vacuità con le parole di Fritz Perls tratte dal libro *Sueños y existencia*:

Il *niente* non esiste per noi, nel senso stretto, poiché il niente è basato sul rendersi conto di qualcosa e lì quindi c'è qualcosa. Troviamo che accettando e attraversando questo niente, questo vuoto, il deserto comincia a fiorire. Il vuoto si vitalizza, si riempie. (...) *Niente* equivale a reale, vero.
(Perls, 1974, p.69)

Il motivo per cui cito Fritz qui sta nella differenziazione che egli fa tra un vuoto pieno di cose e un vuoto fertile da dove è possibile prendere contatto con aspetti nuovi che sciolgono problemi del presente. Anche se sembra un controsenso, la maggior parte di noi e molti terapeuti cercano di dare risposte a circostanze presenti con formule antiche, non tanto perché non sono aggiornati, bensì per via della mancanza della percezione del presente come tempo nel quale esistiamo. Questo presente e la sua co-

scientizzazione a livello globale, può essere ciò che attraverso molto lavoro, possiamo arrivare a concepire come realtà.

Siamo capaci, noi terapeuti, di considerare la realtà che si rivela fenomenologicamente senza interferenze teorico-tecniche o egoiche?

Questo interrogativo non si oppone in assoluto al dato di fatto che la nostra percezione e tutto il nostro agire siano irrimediabilmente soggettivi. E' la soggettività che stimola la ricerca del contatto umano (intersoggettività) e costituisce una delle ragioni fondamentali dell'incontro terapeutico (*rapport*). Credo allo stesso tempo che quella soggettività sia chiamata alla responsabilità nel processo di scoperta dell'Io, in tutti gli esseri umani e fondamentalmente in quelli che si occupano di salute bio-psico-socio-spirituale. Una presenza cosciente, giusta, fluida, un indifferente accordo tra gli opposti, devono essere acquisiti con disciplina e chiarezza. La realtà, così descritta, coincide con il comportamento salutare in Gestalt-terapia e, credo, nell'ambito di qualsiasi considerazione universale della salute bio-psicologica.

Che cosa impedisce di arrivare a un tanto prezioso atteggiamento? Ci sono almeno due considerazioni importanti qui. La prima è che ciò che impedisce tale manifestazione di salute o realtà o unità è un sistema illusorio-difensivo che agisce in automatico, che altro non è che ciò che la Gestalt chiama *nevrosi* e la psicologia transpersonale e orientale chiamano *ego*. La seconda considerazione è che non si può vivere senza questa struttura illusorio-difensiva. L'illusorio può essere rivelato solo attraverso la sua identificazione, cioè a dire sapendo quando e come compare frapponendosi e frammentando la relazione con sé e con l'ambiente; è necessario per questo un insieme di conoscenze guida.

Lenneagramma come conoscenza organizzata è una forma possibile e concreta di scoperta di quest'atteggiamento illusorio. L'illusione proviene da una situazione irrisolta, generatrice di forze dentro di noi che puntano a raggiungere la chiusura o soddisfazione. Situazioni che possibilmente accumuliamo col trascorrere della vita, creeranno un sistema di funzionamento indirettamente difensivo – non possiamo rispondere alle necessità se non abbiamo le risorse, quindi esse si convertono in espressioni di paura, attaccamento o semplicemente ozio – il cui risultato naturale sarà quello di una vita dove l'interno si allontana dall'esterno. Cominciamo a creare così il più sofisticato equivoco che chiamiamo *personalità*.

La psicoterapia, ispirata a questo sentire, rende necessario che il paziente consideri che quello che crede di se stesso è difensivamente distorto rispetto alla realtà, non per sospetto ma per una esperienziale constatazione, e che non ha nessun altro strumento che la sua illusione per rendersi conto di questo.

Ecco che la meditazione si fa medicina per questo ego che stabilisce ciò che dobbiamo credere, sentire, fare. Essa nel processo terapeutico ha vari vantaggi: primariamente genera la disciplina necessaria per sostenere un processo di cura – qualcosa di desueto viste le condizioni di istantaneità nella soddisfazione delle necessità del

mondo occidentale attuale –; secondariamente produce un silenzio interno che permette di identificare l'affluenza indiscriminata di pensieri che bombardano la nostra mente per poter, in terzo luogo, portarci ad una quiete interna ed esterna che può avvicinarsi al concetto di vuoto fertile della Gestalt.

Arnald Maitland e ciò che da lui ho appreso dal 1998 sull'arte della meditazione, mi hanno fatto vivere contemplando di più il presente e sperimentandolo senza timori. Desidero collocare qui, in questa passeggiata per le strade della mia storia personale, qualcosa che considero profondamente necessario, anche, ma non solo, come contributo per l'identificazione dell'ego: l'esperienza del buddismo, lo stato illuminato, l'incontro con la nostra essenza.

Dopo aver accennato la descrizione del contatto con la nostra unità interiore-esteriore e di ciò che abbiamo definito un sistema illusorio-difensivo con il nome di *ego* o *carattere*, sarà mio compito sviluppare questi concetti nel resto di questo libro.

Immaginiamo ora una parete circolare che ci supera in altezza, che non abbia nessuna finestra, di diametro più o meno stretto. Immaginiamo anche di essere dentro il cerchio senza poter vedere fuori. Consideriamo che la parete sia sufficientemente forte da impedirci di aprire una crepa con le mani, così che diventa un'abitudine vivere nello spazio che la parete permette. Col tempo, qualcuno crederà che questo spazio sia tutto quello che c'è nella vita, quello che possiamo e dobbiamo conoscere. Man mano che cresciamo lo spazio che resta dentro è vissuto come uno spazio soggettivamente minore per via delle dimensioni che il nostro corpo va raggiungendo. Ad un certo punto un'idea: qualcosa ci dice che ci sia qualcosa al di là della circolarità dello spazio in cui vivo. Oseremo sfidare il cerchio? Come possiamo farlo?

La storia dell'umanità ha mostrato due grandi modi per raggiungere questo obiettivo: 1: La creazione di un tipo di strumento che perfori finalmente la parete, oltre la quale generalmente si trova un'altra parete che circonda quella precedente, e così una dietro l'altra, facendo di questo un lungo e onorabile cammino; 2: Trovare uno strumento che permetta di elevarci e così vedere lo spazio infinito che sta oltre i limiti del primo spazio. L'espansione di coscienza è il veicolo che ci eleva al di sopra dei limiti della nostra parete e ci lascia *vedere* cosa c'è dall'altra parte.

La meditazione tibetana di Tarthang Tulku (1991-2000), come le esperienze di lavoro profondo con l'ego che ho avuto l'onore di fare con Naranjo, sono stati fondamentali nel mio cammino, iniziato con la bella, saggia ed elegante Gestalt, a partire da Abel. Le medicine che provengono dalla terra sono anch'esse poderose. Nel momento forse più limpido della mia vita, ho conosciuto due persone, Enio Staub e Beth Moreira, che in qualità di onesti cercatori e profondi conoscitori di una delle più poderose medicine della terra, mi hanno insegnato a scoprire e a scoprirmi attraverso varie esperienze. Dopo alcuni anni mi hanno permesso di condurre a mia volta incontri di gruppo. Anche con loro ho scoperto l'immensità che scaturisce dalla ricomposizione del vincolo con l'ancestrale.

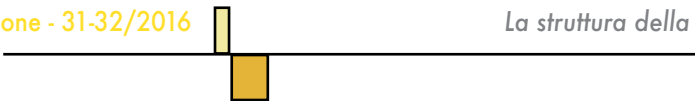
Questo nuovamente mi collega all'incontro integrato con lo sciamanesimo, la meditazione, l'enneagramma, la Gestalt-terapia, il teatro, la teoria e le pratiche sul campo attraverso un approccio sistemico integrato, l'amore, la disciplina e un tocco di intuizione su *verso dove e come* si segue la costante e impegnativa ricerca della salute. Quando mi riferisco alla salute dovrei parlare di *unità*. E' necessario che un cammino porti alla salute psico-fisica, cioè alla risoluzione di situazioni ripetitive così come alla coscienza dell'unità del corpo con tutte le restanti manifestazioni dell'essere; tuttavia, ad essere precisi, questo non è sufficiente se desideriamo favorire la connessione di questa unità che siamo con un'armonia universale. E' sempre più chiaro che abbiamo perso la connessione armonica col nostro prossimo e questo e questo coincide con l'esserci allontanati dalla natura. Siamo lontani dal fare spazio dentro di noi all'astrazione di vedere il fuoco, l'acqua, la terra, l'aria come entità che meritano rispetto, considerazione e amore. La stessa cosa succede con l'universo vegetale e animale, per i quali potremmo tenere la stessa considerazione. La gioia di vivere che ci potrebbe offrire la cooperazione responsabile e onesta tra esseri umani è sostituita da esperienze di feroce competizione per accaparrarsi più dell'altro: il potere. Il nostro materialismo e il materialismo di ciò che ci circonda crea in noi necessità di un vigore che rende necessario vivere accumulando forza per smantellare le interferenze del sistema difensivo che condiziona la saggezza organismica e il flusso naturale della vita.

Resomi conto subito di questo, ho tentato di seguire il più coerentemente possibile una visione della vita che mi avrebbe portato a sentire e a poter realizzare nel concreto la bellezza della vita comunitaria. Questo sì che significa intraprendere il cammino del sogno della mia adolescenza con la responsabilità che l'adulto sa dargli. Ed è in questa mezz'età che cerco di fare il meglio che posso. Tuttavia, è il nostro ego che generalmente costruisce ed è da esso che scaturiscono le necessità psicosociali. E' col costruttore che dobbiamo discutere severamente, non vi pare?

Oggi, all'inizio del secolo XXI, entrando nella decade dei miei cinquant'anni, la coscienza dell'impermanenza, sempre presente in ogni azione, sentimento o pensiero, si rende sempre più evidente. I concetti gestaltici sono più maturi in me e più integrati nel mio quotidiano vivere, mentre vivo una chiara identificazione con la maniera orientale di concepire la vita. Comincia ad apparire timidamente qualcosa che ingloba tutto, una sensazione di unità con tutto ciò che ho vissuto fino a qui, che fa crescere il mio apprezzamento nei confronti di tutte le strade e le persone che mi hanno guidato in questo transito.

Avendo ripercorso e descritto ciò che mi sembra determini il mio modo di vedere, sentire e contemplare la vita e i suoi molteplici aspetti, credo che la ricerca dell'espansione di coscienza porti ad una conoscenza intuitiva dell'universo e, soprattutto, ci connette con una piena esperienza della totalità, dell'interrelazione di tutte le cose e del nostro posto in queste. E' da questo luogo che si snodano oggi il mio lavoro e la mia vita come aspetti inseparabili del tutto.

Arrivato qui, credo che il lettore potrebbe avere non solo un'idea di un possibile cam-



mino, ma anche di quale sia il percorso che muove tutto ciò che segue. Questo libro è anche un omaggio a coloro che hanno ispirato e ispirano quello che sono, a coloro che hanno accompagnato e mi accompagnano, a coloro che mi guidano facendomi sentire un profondo rispetto e una gratitudine che mi è difficile esprimere giacché appartengono ad un universo stranamente non dialogico; questo è un altro mondo, un mondo dove le persone e i sentimenti si rivelano e non si scelgono.

Infine, desidero ringraziare i colleghi che mi hanno convinto che trasformare il mio vissuto in insegnamenti per la collettività era qualcosa che dovevo fare. Loro stessi si sono convertiti in cari allievi, e soprattutto amici. Desidero anche ringraziare coloro che credono che portare avanti tutto questo sia un facile compito, poiché mostrano, attraverso i loro intenti frustrati, che l'universo umano accoglie solo ciò che ha un proposito amorevole, onesto ed etico.

Tuttavia, e comunque sia, tutto è impermanente.

Fernando De Lucca

Município de Ratones, Florianópolis (Brasil), 20 de settembre 2007

Per una comprensione circolare dell'umano

Nel capitolo precedente dove ho descritto il mio personale cammino si può osservare come i vari temi gradualmente abbracciano luce e unità attraversando nella misura in cui incontrano le tradizioni per le quali sono passato.

Tuttavia, cosa giustifica un altro libro di Gestalt-terapia?

La prima ragione è legata alla richiesta costante da parte di assistenti, colleghi e allievi che documentassi ciò che normalmente insegno attraverso la parola e l'esperienza. Ho sempre considerato questa richiesta necessaria e stimolante e in questo libro faccio valere la volontà che i miei insegnamenti trascendano gli ambiti nei quali conduco i miei corsi. Allo stesso tempo il testo può essere utile per lo studio quanto per mantenere viva la sua fiamma durante il tempo della mia assenza motivata da frequenti spostamenti.

Questo mi conduce direttamente alla seconda ragione, cioè a dire mettere a disposizione del mondo quello che è stato il cammino di ricerca della mia personale salute, perchè possa contagiare altri, invitati a concepire questo libro come un gesto di amicizia a distanza.

La terza ragione vuole che con il presente lavoro io aspiri ad affrontare l'unità bio-psico-socio-spirituale, tema ricorrente nella maggior parte dei miei corsi, congressi e seminari e in virtù della quale mi permetto di fare un po' di storia.

Noi gestaltisti veterani siamo figli della controcultura occidentale degli anni sessanta e questo è molto significativo. In principio, il movimento hippie proclamava apertura e libertà nell'amore e nella sessualità, contrapponendosi alla falsità di forme e ragioni alla base delle relazioni di coppia; si alludeva esplicitamente alla pace nel mondo - mai tanto necessaria come in questi ultimi anni - date le guerre in cui si coinvolgeva il mondo ricco e potente, lasciando territori lontani nella devastazione con il sistematico inganno di un conveniente patriottismo. Il movimento hippie fu ispirato anche dall'intento di intrecciare l'Est con l'Ovest, l'Oriente con l'Occidente.

Nell'ambito della psicologia, la controcultura che la Gestalt rappresentava consisteva nel passaggio da un'egemonia assoluta del pensiero e della ragione ad una complementarità ed equivalenza di questi con il sentire. La Gestalt-terapia attuava un importante passaggio dal *perché* al *come*. Attraverso il *come* (domanda che conduce alla descrizione dei fenomeni, includendo naturalmente il soggetto stesso come tale) integrava tutte le manifestazioni dell'essere senza gerarchie né esclusioni.

Si cominciava inoltre a prendere in considerazione il corpo. Da una situazione assolutamente asettica, dove appena il terapeuta - e non sempre - stringeva la mano del suo paziente all'entrata e all'uscita del tempo-spazio della seduta, e dove questi

si stendeva o rimaneva seduto confidando nelle sue proprie ragioni per raccontare cosa succedeva alla sua vita, ora si passava ad un uso stimolante dei gesti ispirato dal talento e dalla formazione di Fritz come attore. Non solo quindi il terapeuta toccava il paziente, ma questi si implicava razionalmente, sensibilmente e fisicamente col il terapeuta in ciò che descriveva come la sua problematica. In questa nuova forma di lavoro relazionale, terapeuta e paziente costituivano un *campo*. Questo campo di mutua responsabilità generava un incontro trasformativo dove paziente e terapeuta potevano scoprire ciascuno le proprie modalità di contatto.

E' a partire da queste esperienze che possiamo parlare di cambio di paradigma. Questo paradigma – che desidero definire *inclusivo* – promuoveva una modalità di trattamento psicologico di integrazione dentro una cornice più ampia che, per sua stessa condizione, prevedeva una profonda chiarezza dei limiti del terapeuta nella sua coltivata ricerca di autenticità.

Il **campo** è un modo di generare inclusione.

Altro aspetto differente stava nel non considerare l'inconscio come una verità universale e indiscutibile. Da una barriera infrangibile di materiale intrapsichico intollerabile per la coscienza - per questo inconsciente - si arrivava alla considerazione che l'organismo risponde a una necessità chiamata *figura* che dovrà essere soddisfatta nel campo della coscienza; il resto continuerà ad esistere - e sarà accessibile - in ciò che chiamiamo *sfondo*. Si potrebbero aggiungere ancora molti elementi di questa corrente contro-culturale. Potremmo quindi citare il paradigma fenomenologico che si affiancava all'antica egemonia del paradigma analitico; un taglio esistenzialista che faceva sì che la vita fosse considerata in relazione a un mondo e viceversa, così come il fatto che tutto il divenire dell'esistenza si manifestasse in un campo di alta complessità e connessione. Vivere nel qui e ora, considerando questo l'espressione presente della storia passata e futura della nostra vita, è la più grande sfida di questo approccio e anche elemento di prima parentela con una visione orientale della vita.

Questi temi, che saranno ampiamente trattati nei capitoli a seguire, mi danno modo di introdurre la quarta ragione che giustifica questo testo. Così come il corpo oggi è un elemento considerato da vari approcci alla base della genesi di molte malattie, l'approccio fenomenologico è preso in considerazione soprattutto per la descrizione dei sintomi che deriva dalla psichiatria e non si utilizza tanto l'inconscio per gettare le basi di quello che si possa e non possa essere, fare, raggiungere nella vita.

La domanda allora è: cosa sarebbe oggi contro-cultura? Oggi contro-cultura è l'imperioso bisogno dell'uomo di raggiungere l'unità in se stesso e con tutte le cose che lo circondano. Questa sì, cari lettori, è una necessità che urla e, forse, l'ultima possibilità di mantenere vivo il nostro mondo. Noi essere umani abbiamo da conquistare una serie di aspetti che sono irrimediabilmente legati a questa necessità. Fondamentalmente parlo dell'intraprendere un cammino di spiritualità che integri – coscientemente – questa dimensione con tutto ciò che siamo e con la vita che conduciamo. Per questo, dobbiamo pensare che la filosofia orientale nuovamente ci dia delle risposte fondamentali: la *disciplina*, la *perseveranza* come attitudini per soste-

nera un proposito, la *compassione* nel senso dell'offrire il meglio di noi stessi in ogni momento, sono aspetti che sfidano i grandi mali come l'oblio, la pigrizia, l'incostanza e la ricerca illimitata di potere e dominio. La perseveranza ha bisogno, per la costruzione di una buona vita, di costanza, interezza, impegno, tenacia che, con il tempo, portano a sentire forza, vitalità e valore, antidoti indispensabili davanti alla paura che questa sfida comporta.

In questa proposta controtendenza non c'è sfida maggiore dell'esperienza di entrare nella nostra mente per conoscerne la natura e percepire le dimensioni della nostra Coscienza per intero. Normalmente la Coscienza è frammentata; ciò che risulta dalla dispersione delle sue parti è una percezione nel nostro profondo di aridità e paura, messaggi inviatici dalla nostra autoregolazione organismica.

Vado a precisare ora qualcosa di fondamentale a proposito dell'arroganza di credere che possediamo qualcosa di interessante all'interno delle nostre conoscenze quando queste derivano dalle nostre risorse intellettuali. Siamo abituati a prostrarre questa erronea idea di far coincidere una parte di noi stessi con il tutto. Possiamo alimentare con fantasie la nostra speculazione su come sono le cose e così abbiamo la sensazione di "sapere", di avere un buon "bottino" per il nostro ego. Proprio questo fa di Fritz Perls un maestro. Egli considerava infatti che tutto il sapere proveniente da un'espressione razionale era puro *elephant shit*.¹

Come quinta ragione, desidero menzionare altri due aspetti che svilupperò più avanti. Nel cammino verso la salute ci imbattiamo in due radicali confusioni e cioè consideriamo l'intelligenza equivalente alla ragione o intelletto e i sentimenti equivalenti alle emozioni o alle passioni. E questo è il primo aspetto. Il secondo concerne la rilevanza che noi esseri umani diamo alla conoscenza derivata dalle nostre deliberazioni razionali-emozionali non comprendendo che la connessione con l'unità derivata da una saggezza organismica – sempre presente – contiene e rivela tutta la verità. E' una dura e folle battaglia quella attraverso cui ci siamo separati dalla natura come manifestazione di unità, per confidare solo in noi stessi o in una guida di turno, un avatar che non sempre ci conduce a valorizzare la nostra saggezza organismica intrinseca.

Cominceremo quindi con l'affrontare una visione profonda e circolare della Gestalt per poi delineare l'attitudine che ne deriva, che è poi il modo di concepirla e viverla all'interno del cammino proposto dal nostro istituto. Termineremo con una proposta metodologica che, tanto nella vita quanto nella clinica, segue un iter che porta alla salute. La Gestalt-terapia è un modo di riapprendere la nostra relazione con noi stessi e con l'ambiente sulla base di una trasparenza esperienziale.

La sesta ragione di questo libro è semplicemente una speranza: desidererei che, rileggendo questo libro in età avanzata, potesse ancora incuriosirmi, appassionarmi, anche se la visione del mondo si sarà modificata. Spero sia così anche per voi.

¹ Espressione usata da Fritz nei suoi libri e nei suoi seminari da tradursi come "cacca di elefante" per intendere che la razionalità in definitiva non serviva a molto.

Un modo di concepire la vita

Cos'è la Gestalt-terapia?

Un allievo o un paziente che giungano a noi ci chiedono primariamente: cos'è la Gestalt-terapia? Questa è anche la domanda di quanti abbiano riscontrato un miglioramento nella loro vita in seguito a questo tipo di psicoterapia e desiderano sapere di che cosa si tratti.

Cominciamo dagli elementi più semplici per arrivare a quelli più complessi.

Gestalt è una parola tedesca per la quale non esiste una traduzione adeguata in altra lingua.

Una Gestalt è una forma, una configurazione, lo specifico modo di organizzarsi delle singole parti che costituiscono una composizione. La premessa di base della psicologia della Gestalt è che la natura umana si organizza in forme e totalità, è esperita dall'individuo in questi termini e può essere compresa unicamente in funzione di tali forme o totalità di cui si compone. (Perls, 1977, p.19)

Credo che convenga iniziare col descrivere la Gestalt-terapia come un approccio psicoterapeutico che incoraggia il *contatto genuino* con la nostra *saggezza organismica* all'interno di una relazione fluida con l'*ambiente*. Il contatto ha la possibilità di favorire una genuina unità organismo-ambiente salvo che non subisca interferenze e sia condizionato da fantasie che allontanano dalla realtà. La forma o lo stile con cui prendiamo contatto determinano una relazione autentica o illusoria con noi stessi e il mondo che ci circonda. Per questo, il terapeuta della Gestalt stimola l'esteriorizzazione

di qualsiasi forma di contatto tramite l'uso della prima persona singolare, invece che della terza persona plurale, auspicando che questo porti ad una interiorizzazione del "farsi carico". In caso di utilizzo di espressioni del tipo: "Ciò che a *una persona* succede è che ..." oppure "Ciò che a *noi* succede sarebbe..." il gestaltista indica all'allievo o al paziente che la responsabilità di quello che sta esprimendo passa attraverso il considerare che ogni manifestazione personale, per quanto sembri ridondante, gli appartiene e per questo gli raccomanda di rivolgersi al mondo con la prima persona singolare: "Ciò che *a me* succede è..." .

Nei gruppi di formazione questo viene proposto come un "gioco" che porta i partecipanti ad instaurare una forma più impegnata di dialogo con gli altri e con se stessi. L'esperienza ci indica che il soggetto si sente più padrone delle sue azioni e in contatto maggiore con ciò che accade fuori e dentro di sé.

E' nel lavoro gestaltico con i sogni che si percepisce più chiaramente la visione fenomenologica della Gestalt-terapia che certamente ispira tutte le sue altre azioni. Quando un individuo desidera lavorare su un sogno che per ragioni organismiche appare nel presente, il terapeuta, se lo ritiene opportuno, può cominciare il lavoro chiedendo al soggetto di puntualizzare tre aspetti fondamentali: il primo è il racconto del sogno così come il paziente lo narra. E' evidente che il sogno può essere stato fatto un certo tempo prima ma, anche quando è stato sperimentato all'alba del giorno stesso della seduta terapeutica, cosa che succede frequentemente, sempre risulta essere il racconto di un avvenimento passato. Per questa ragione, è naturale che il soggetto usi il passato come tempo del racconto delle immagini e delle peripezie che il sogno contiene. Il secondo elemento importante è costituito dal chiedere al paziente che descriva lo stato emotivo del risveglio. Il paradigma fenomenologico con cui lavoriamo non rende necessaria l'*analisi* del contenuto del sogno, bensì la sua descrizione e la relazione dialogica sogno-sognatore, tanto rispetto al contenuto generale quanto ad aspetti particolari. Il contesto emozionale del sognatore al risveglio è senza dubbi il maggior contributo del fenomeno sogno: la descrizione e l'associazione con fatti presenti mi porta a sapere qual è il mio stato emozionale attuale. Se, per esempio, nell'alzarmi al mattino sento tristezza e questo è uno stato emozionale associato al sogno, posso mettere in relazione questa tristezza con i fatti attuali della mia vita. Il terapeuta favorisce uno stato di rilassamento e fiducia in quanto facilitatore della relazione con quello-che-c'è. Il lavoro con i sogni comincia e continua con l'intenzione deliberata di legare ciò che succede e colpisce il sognatore (racconto e stato emozionale) con ciò che sta accadendo nel presente della sua vita.

I sogni ci mostrano l'unità di tutte le dimensioni dell'essere dove la funzione razionale si caratterizza per generare comparazioni e interpretazioni, contrasti tra ciò che è differente e ciò che è simile e che a sua volta va cambiando per l'ingresso di nuove informazioni e nuovi punti di vista. Certamente la funzione razionale aiuta l'unità, sempre e quando non si trasformi nella mia unica risorsa.

Tutte le volte che consideriamo un'unica risorsa per fronteggiare qualsiasi problema della vita, è molto probabile che ci renderemo dipendenti da

questa e ciechi alla totalità del fenomeno.

Dopo questa descrizione si chiede al sognante di raccontare il contenuto iniziale del sogno in tempo *presente* e questo costituisce il terzo elemento fondante il lavoro coi sogni in Gestalt-terapia. Il fatto di ascoltare da se stesso il racconto al presente produce un effetto nei sentimenti del soggetto che favorisce uno stato di *awareness* (“rendersi conto”, “realizzare”).

Tuttavia, non tutte le immagini del sogno possiedono la stessa forza. Il terapeuta chiede al sognante che scelga quella più significativa. E' un lavoro di *figura-sfondo*, nel senso che la scena più importante del sogno rivela la *figura* del paziente, così come lo stato presente della sua vita contenuto in essa. Il terapeuta cautelativamente non darà molte indicazioni su come scegliere, interferirà lo stretto necessario. Il sognante, che a questo punto ha già una sedia o un cuscino davanti a sé dove collocare virtualmente personaggi o oggetti della scena del sogno scelta, comincia a creare un dialogo con loro. Questa tecnica, chiamata *sedia vuota* – proveniente dai tempi della carriera attoristica di Perls – crea una situazione estrema. Il sognante cambia sedia domandando al personaggio o oggetto essendo lui stesso quel personaggio o oggetto e rispondendosi allo stesso modo.

La funzione del terapeuta è quella di fare in modo che questo dialogo sia significativo ed inoltre di far tesoro delle interruzioni che si presentano in quanto frutto di un sofisticato sistema difensivo del paziente. Come abbiamo già visto, l'interruzione del flusso energetico deriva dall'azione di un meccanismo di evitamento, allora il lavoro con le difese non deve realizzarsi come un confronto, bensì come un accompagnamento che favorisca sistematicamente il fluire fino a sbloccare le situazioni irrisolte. Il terapeuta sarà facilitatore instancabile in questo compito.

Generalmente il dialogo giunge ad un punto in cui appare spontaneamente una presa di coscienza che coinvolge tutto l'essere del sognante, così come un cambiamento energetico nel campo paziente-terapeuta. Anche il terapeuta è implicato in quello che succede, guida ed è guidato affinché l'energia cambi e qualcosa fluisca in modo diverso. La presa di coscienza che porta a questa ampiezza energetica non sempre si accompagna ad una emozionalità straripante, euforia o altre manifestazioni catartiche. A volte è delicata e sublime, altre volte esplosiva, altre ancora attraente, talvolta imperturbabile.

La catarsi merita un momento di riflessione, così come le tecniche gestaltiche, in relazione al loro uso e abuso. Considero il momento catartico sommamente propizio per lavorare su ciò che emerge. Esso non sempre genera un cambiamento nell'individuo, ma certamente apre una breccia, crea una rottura negli avvenimenti e un sisma emozionale. Molte volte la catarsi viene considerata prova sufficiente di un cambiamento. Nella mia esperienza clinica raramente accade questo. Normalmente è un momento fondamentale nella misura in cui si utilizza ai fini del lavoro con il paziente. In un setting terapeutico, o anche pedagogico come potrebbe essere con un allievo, il momento catartico è utile in quanto risulta essere un'apertura nel flusso de-

gli avvenimenti nella quale possiamo agire per una comprensione o un cambiamento, tanto come terapeuti quanto come educatori.

Quello che ho appena descritto è uno dei modi di lavorare con i sogni in Gestalt-terapia; fondamentalmente è la descrizione di uno degli strumenti che ha distinto questo approccio e che storicamente Perls utilizzava con sistematicità nei suoi seminari. Tuttavia, non sono le tecniche a distinguere la Gestalt-terapia.

Le tecniche sono abilità strategiche e occasionalmente necessarie avendo come intenzione il cammino della salute.

Solo assumendo questo atteggiamento si utilizzeranno le tecniche in maniera adeguata.

Come abbiamo già detto, è l'atteggiamento che definisce la vita e il lavoro del terapeuta della Gestalt. L'abuso di tecniche generalmente rivela una mancanza di contatto del terapeuta nei confronti del suo paziente. Risulta come un'ostentazione di talenti che possono raggiungere il paziente in qualche luogo che non conosce e alle volte perfino commuoverlo. Tuttavia, paradossalmente, nei momenti in cui il paziente è fermo, congelato, con molta paura o dolore, si può trovare un altro strumento che permette di uscire da questo stato e cercare altri possibili modi di sperimentarsi.

L'insieme di insegnamenti relativi alla conquista di un atteggiamento gestaltico contiene la descrizione delle tecniche così come suggerimenti su come e quando utilizzarle.

Non possiamo dimenticare che la funzione primaria di un terapeuta della Gestalt è quella di essere in contatto con se stesso e con l'altro, gli altri che lo consultano per reconstituire il fluire energetico e vivere in concordanza con la saggezza organismica. Se l'uso occasionale di tecniche conduce più vicino a questo, daremo loro le benvenute. Abbiamo trattato il tema dei sogni, riferiti al presente e con l'uso della prima persona singolare, e abbiamo considerato alcuni punti relativamente alle tecniche. Possiamo ora dire che la descrizione del lavoro con i sogni contiene gli aspetti fondamentali della Gestalt-terapia.

Ricordo il lavoro di un paziente a cui – all'incirca dopo un anno dall'inizio della sua terapia, che durò tre anni – apparve in sogno, in varie forme, un bambino piccolo che cresceva in concordanza con ciò che accadeva nel suo processo di vita. I sogni di solito mostravano come lui salvava da vari pericoli un bambino, fino a che questi si convertì in un adolescente e a quel punto il paziente fece un sogno più significativo. Quest'uomo possedeva un'impresa e viveva un conflitto con un socio che non poteva esplicitare direttamente. A suo parere, il suo socio stava creando un'impresa parallela della stessa categoria che avrebbe creato una concorrenza sleale approfittando della parte di mercato che avevano creato insieme con sforzi e impiego di tempo. Il mio paziente riteneva di dover avere delle prove sufficienti per poter intraprendere qualsiasi tipo di azione. Esigeva da se stesso che queste prove fossero inconfutabili, come per esempio cogliere il suo socio in flagrante. In un momento estremo fece un sogno. Racconterò questo sogno in tempo presente per semplificazione. Il luogo dove il sogno si svolge assomiglia molto, secondo il paziente, ai locali della loro impresa.

Tutti i funzionari stanno lavorando e si sta facendo notte. Si scopre che un altro degli impiegati dell'impresa è stato assassinato. Gli assassini in generale riguardano funzionari di sesso femminile. Non sopportandolo, il mio paziente segue le piste lasciate dall'assassino e lo trova nel luogo di controllo dell'orario di entrata e uscita del personale. Non può vedere il suo volto né lo coglie mentre tenta di uccidere qualcuno, tuttavia desidera bloccarlo. Lotta con il presunto assassino per sottrargli delle chiavi che potrebbero essere la prova di tutto, ma l'assassino scappa. Il mio paziente sembra essere atterrito e quasi senza fiato. Chiama la polizia e allo stesso tempo suo padre. Quest'ultimo arriva prima della polizia con la sua auto – l'auto che aveva suo padre quando il mio paziente era adolescente – e i due vanno via velocemente, come si trattasse di un inseguimento. Passano per una strada conosciuta che conduce infine alla vecchia casa dei suoi genitori. A questo punto si sveglia.

Si sente commosso, eccitato e molto chiarificato. Sceglie l'incontro con suo padre quale momento più trascendente, giacché lo vede come colui che lo salva. Colloca suo padre di fronte a sé e comincia a dialogare con lui. Percorre una strada che include la cura e l'amore per se stesso quando era bambino. Ringrazia la forza che suo padre gli ha trasmesso come uomo, così come per i sentimenti di onestà e bontà. Fondamentalmente riconosce il suo amore sentendo amore per se stesso. I sentimenti più sublimi lo avvolgono e lo trasformano. Resta in questo stato per un certo tempo. Del socio che cercava di truffarlo parlò spontaneamente in terapia quando fu pronto. Mi disse che semplicemente si stava separando dall'impresa per rimanere con ciò che era strettamente suo. "Che cosa te lo ha impedito prima?" gli chiesi. "Non avevo forza né chiarezza per farlo. Ogni volta che pensavo di chiudere l'impresa, moriva una parte di me" mi rispose.

Questo lavoro fu trascendente anche per me. La trasformazione fu mutua, nel senso dell'incontro che il *campo* comporta.

Rispetto al campo che paziente e terapeuta costituiscono, citerò un altro esempio, anche questa volta un sogno, e una considerazione sul qui e ora in cui esso esiste trasformando tutto costantemente.

Il sogno appartiene ad un allievo che ha partecipato alla maggior parte dei seminari di Gestalt che ho realizzato in Brasile. Quest'allievo è formato in psicologia e possiede un curriculum accademico e clinico importante. Si è interessato molto alla Gestalt da una visione sistemica e integrata, mantenendo enneagramma e meditazione come basi. Al suo terzo incontro all'interno di un seminario della durata di un anno e mezzo, porta un sogno in gruppo. Non stavamo lavorando specificamente sui sogni, tuttavia, come sempre accade, prestammo attenzione a ciò che appare nel presente. Il sogno lo rappresenta quando era bambino. Premette che allora dormiva nel letto che sua zia gli riservava quando si fermava da lei per la notte. Precisa che fermarsi a dormire a casa della zia lo rallegrava molto, in quanto poteva giocare e guardare la tv in camera prima di addormentarsi. Racconta anche che nella casa dei genitori non c'era la televisione. Ricorda che in questa occasione si era addormentato guardando un film d'orrore che solitamente davano il venerdì a mezzanotte. Racconta che la

camera da letto ha due letti e un armadio che occupa tutta una parete arrivando fino al soffitto. Quella notte, in sogno, l'armadio, trovandosi più vicino ai letti del solito, comincia ad oscillare. Ad un certo punto precipita e gli cade addosso, provocandogli un panico che mai aveva sentito prima. Ciò che sceglie come figura il sognante è l'armadio e il suo terrore a vederselo cadere addosso. Dialoga con l'armadio, che colloca su una sedia davanti a sé. Gli chiede come mai cada in questo modo. Sedendosi sull'altra sedia, si prepara a rispondere dall'altra prospettiva, quella dell'armadio. Una volta lì risponde che la vita assomiglia a questa situazione che lo vede (armadio) cadere su di lui (paziente). Il sognante torna al suo posto di partenza e gli domanda ora della vita, della paura di vivere e di quel qualcosa di molto grande che potrebbe cadergli addosso. "Vivere significa accettare che qualcosa del genere ti cada addosso" risponde al sedersi nuovamente al posto dell'armadio. L'allievo comincia ad emozionarsi. Seduto al suo posto ricorda che in quell'armadio c'era la vita intera dei suoi due zii. Sente che l'armadio è troppo grande, non poteva includerlo tutto nel suo sguardo, nemmeno sforzandosi. Rimane fermo. Gli chiedo che ritorni sulla sedia dell'armadio e che gli chieda qualcos'altro sulla vita. Lo fa e l'armadio gli risponde che la vita si esprime in questo modo, che aveva bisogno di mostrargli la sua grandezza e che la paura gli avrebbe permesso di ricordarsene per il resto della sua vita. "La vita è sconfinata e la sua magnificenza e la sua bellezza sono indescrivibili", gli dice. "Ma, perché la paura?", domanda. "Solo la paura, in quanto istinto inocculabile e difficile da moderare, può ricordarti questo sempre; te l'avevo già detto", risponde. Io accompagnavo il processo e sentivo che stava per parlare di sua zia. Fu proprio così, il campo stesso mi aveva condotto a questo. Nello stesso momento, la sua emozione si libera e ringrazia sua zia di averlo amato tanto e di aver reso la sua infanzia serena e piena di luce. Anche io mi emoziono a questo punto. Mi guardo intorno e vedo il gruppo, tutti vivono uno stato di profonda commozione.

In quel momento ero potuto stare in un tale contatto con il campo generato da entrambi che le sue parole erano posteriori a quello che vedevo nel suo sogno. Questa è la narrazione di un incontro esistenziale che favorisce il campo attraverso la disponibilità di tutti i partecipanti ad un presente assoluto. Il "rendersi conto" trasforma.

Continuiamo con un tema fondamentale: il *qui e ora*.

La seguente considerazione rispetto alla Gestalt-terapia è quella di cercare di vivere il presente. Il presente permette il vero contatto con la vita che stiamo vivendo. Ci si può avvicinare a qualsiasi aspetto dell'individuo sempre e quando egli è in questo tempo. I concetti gestaltici come quello di vivere nel presente ed esserne responsabili ci conduce all'idea che ogni forma di contatto con esseri o oggetti si attiene al soggetto che sta entrando in contatto. Il contatto ci mette davanti le nostre necessità e ci orienta alla loro soddisfazione. Possiamo dunque dire che tanto le necessità quanto la loro soddisfazione sono atti presenti.

Le nostre necessità si manifestano attraverso ciò che in Gestalt chiamiamo *figura*. Il concetto di *figura-sfondo* è certamente nuovo rispetto ad altri paradigmi psicologici, così come quello di *contatto*. Entrambi sono temi centrali del nostro approccio. Ogni

necessità che si presenta nella vita apre un ciclo (chiamato ciclo di esperienza) che ci obbliga a soddisfarla. In quale modo questa situazione crea in noi un'intenzione cosciente diretta a questo fine. Si rende necessaria la soddisfazione di questo bisogno affinché l'energia possa circolare più liberamente possibile e così dare vita al successivo ciclo di esperienza senza insufficienze o contaminazioni dettate dalla mancata risoluzione del ciclo precedente.

Dal punto di vista intrapsichico, la *fluidità*, tanto difficile da definire, potrebbe equivale ad un libero transito energetico in tutto il nostro essere raggiungibile attraverso la soddisfazione completa della figura in modo da impedire arresti o restringimenti nel flusso energetico circolante. Visto così il fluire è espressione della soddisfacente risoluzione delle figure che si sono andate succedendo nella nostra vita. E' molto importante il contrasto tra il nostro approccio ed altri rispetto a quello che la figura-sfondo implica. Definiamo *figura* ciò che appare come *necessità presente*, che si distingue e contrasta con uno *sfondo* di minore accesso. L'energia potrebbe avere accesso a qualsiasi parte di questo sfondo per convertirsi in una figura se costituisce una vera necessità, qualcosa che manca all'individuo nel qui e ora. Lo sfondo, pertanto, non è un'istanza inconscia. E' non cosciente nella misura in cui la comparsa della figura, con funzioni e contenuti di ordine bio-psico-spirituale, prende il tempo-spazio necessario per raggiungere la soddisfazione. Questa azione (sottile meccanismo di selezione biologica) fa sì che si esprima una figura alla volta e due o tre allo stesso tempo, lasciando sullo sfondo quelle meno "intense".

*Il principio di funzionamento psichico per la Gestalt-terapia è una chiara manifestazione dell'autoregolazione organismica.
Lo sfondo è la "sede" dell'autoregolazione stessa.*

Possiamo dire, per ora, che lo sfondo è una struttura intrinseca che contiene tutte le dimensioni del nostro essere e della sua relazione con l'ambiente, ordinando ed equilibrando energeticamente il sorgere di figure. Lo sfondo sarebbe il contenitore dell'autoregolazione organismica. La coppia figura-sfondo è dunque espressione del *disegno* che esprime la totalità di quello che siamo.

L'espressione *disegno* fa riferimento alla nostra "architettura", tutto ciò che esiste ne possiede una.

Non c'è niente che ci impedisca di trovare in questo sfondo quello che ha bisogno di affermarsi come figura. Tutto è passibile di arrivare a farsi tale se emerge come espressione di qualcosa di cui abbiamo bisogno.

Così semplice? Sì e no.

La risposta è positiva se c'è fluidità nella presentificazione o apparizione della figura prevalente. Questo potremmo assumerlo come una manifestazione della salute bio-psico-socio-spirituale nell'individuo.

La risposta è invece negativa per il caso in cui lo sfondo sia soggetto a circostanze che fanno sì che le figure emergenti si presentino, come già detto, contaminate dalla non risoluzione delle figure sorte precedentemente.

Fritz sosteneva che l'individuo torni più di una volta, in maniera diversa e in differenti momenti della vita, a dover risolvere figure che non soddisfatte nel momento in cui si sono presentate. La compulsione ripetitiva – necessità organismica di risoluzione di figure – è una tendenza che mette la figura davanti allo sfondo. Non solo provoca una riduzione del libero accesso ai contenuti dello sfondo, ma trasforma anche la figura in qualcosa di compulsivo. Si continua a ripetere fino ad essere risolta.

La definizione di sfondo quale tutto quello che nella storia di un soggetto non sia figura-presente ha delle eccezioni. Se si considera lo sfondo come un contenitore di quello che storicamente abbiamo vissuto, questo dà la sensazione di essere espressione di identità e perfino organizzatore delle esperienze di vita; ontogenesi e filogenesi sono presenti in questo sfondo, esso contiene tutto quello che un essere umano è. Legando ora tutti i concetti che abbiamo esaminato possiamo dire che:

La figura corrisponde al presente e ci connette all'ambiente.

Lo sfondo corrisponde tanto a ciò che esiste dentro di noi quando all'eterno.

Se la Gestalt-terapia si caratterizza per la sua visione positiva della vita, è questa visione che, se assunta come atteggiamento, ci permette di sentire, pensare e agire come un'unità. Positivo è che tutto è lì per esprimersi attraverso di noi. La buona notizia è che lo sfondo può essere sperimentato in tutte le sue dimensioni, a patto che non ci identifichiamo con le parti e manteniamo l'energia e l'intenzione ad un livello sufficiente per non frammentare ciò che sperimentiamo. Generalmente analizziamo quello che viviamo e possiamo così setacciare la nostra esperienza limitando il differente, l'attuale.

Immaginate di vedere un uccello esotico sul ramo di un albero, di un colore e un piumaggio mai visti prima. Potreste fermarvi ad osservare come si comporta sapendo che in qualsiasi momento potrebbe riprendere il suo volo e cercare di godere ogni istante di questa unica visione. Qui siamo di fronte ad un fluido transito per lo sfondo. Potreste paragonarlo ad altri uccelli visti e cercare di ricordarne il nome per identificare ciò che state osservando. Ricordandovi i possibili nomi, potreste anche comparare i comportamenti che credete questo uccello tenga e i luoghi che abita. Qui possiamo osservare come si va restringendo l'unità contenuta nello sfondo. Potreste avere un'altra motivazione: cercare di chiuderlo in una gabbia per averlo sempre a vista in un angolo della vostra casa. Così potreste mostrarlo come uno dei vostri tesori ed essere riconosciuti come "colui che ha un uccello esotico che egli stesso ha catturato". Potrebbe anche succedere che tanta bellezza non sia sopportabile, essendo questo mondo un luogo oscuro, ombroso, decadente e l'unica cosa che vorremmo sarebbe sterminarlo. La frammentazione (sinonimo di non salute) è di forte impatto in questa ultima prospettiva.

In quale delle opzioni vi sentite meglio?

Il meccanismo di figura-sfondo con l'ampiezza dell'accesso allo sfondo con la sua fluida conversione in figura sulla base delle necessità presenti, non sempre adotta la stessa forma.

Quali sono le limitazioni che impediscono il salutare fluire?

Per rispondere a questa domanda dobbiamo introdurci nel campo della malattia. Ciò che limita o interferisce con il fluire energetico è la nevrosi o altre patologie mentali ancora più severe. Le figure che emergono contengono in se stesse l'interferenza che, come abbiamo già visto, è espressa dall'insoddisfazione delle necessità che sono andate compiendo nel presente.

L'interferenza è informatrice della nostra problematica.

La forma, il contenuto, o meglio, le peculiarità qualitative e quantitative della contaminazione che lo sfondo mette in figura ci forniscono indicazioni sul lavoro da svolgere col nostro paziente. *L'autoregolazione organismica* (principio che regge il nostro funzionamento globale) agisce autonomamente cercando di compensare le tendenze residuali, selezionando la formazione di figure. Il non risolto della nostra vita è senza dubbio personale o individuale, nel senso che solo ciascuno di noi sa che cosa sia. Tuttavia, il modo in cui si manifesta la tendenza alla risoluzione, sembrerebbe essere qualcosa di generale. Disponiamo, come abbiamo detto prima, di un *disegno* che ci accomuna tutti. Questa architettura non ci toglie individualità nel senso dell'essere unici e irripetibili, proprio come l'esistenzialismo, radice e fondamento della Gestalt-terapia, ci propone. Quello che succede è che rispondiamo a una saggezza che ci determina nella forma, nella condotta e nel destino.

Dove finisce la libertà umana, quindi?

Forse nella scelta cosciente di vivere affidandosi alla *saggezza organismica* (fluire energetico della totalità dell'essere) che sta dentro ciascuno di noi per costituzione. Essa è la coscienza che possiamo acquisire dalla nostra autoregolazione organismica.

Se dai frutti riconosciamo l'albero – come sostiene la narrazione biblica – dalle figure riconosciamo l'individuo.

Sono le figure emergenti che mi permettono di conoscere come e chi sono e come e chi è l'altro.

Prima di abbandonare momentaneamente questo tema è necessario dire che il funzionamento organismico gerarchizza figure secondo l'urgenza delle necessità. Le figure competono tra loro finché non prevale quella che, per le sue caratteristiche, ha maggiore vitalità organismica. A volte una figura è ciò che ci fa prendere contatto. Se questo processo selettivo fallisse, entreremmo in uno stato confusionale.

Il Contatto

Il contatto e la sua qualità è manifestazione dello stato di salute. Il contatto con se stessi, il contatto con l'ambiente in cui l'individuo è immerso costantemente e il contatto con le fantasie sono per la Gestalt un tema di sostanziale importanza. In seguito vedremo come le fantasie riflettano la disconnessione con la realtà.

Qualsiasi diagnosi – che, se puramente gestaltica, dovrebbe contemplare il costante divenire del processo di vita dell'individuo – si costituisce fondamentalmente alla luce di tutte le manifestazioni che prende il contatto.

La qualità del contatto è strettamente vincolata alla forma in cui si manifestano le tendenze della figura come espressione globale dello stato di necessità dell'individuo.

I modi in cui prendiamo contatto dicono molto di noi, tanto che la concezione di salute e malattia si fonda sul modo in cui lo evitiamo. Prima di parlare di queste forme di evitamento, vorrei precisare che il contatto con se stessi è fondamentale per l'autoconoscenza. Allo stesso modo il contatto con il mondo che ci circonda è trascendente in quanto definisce la relazione organismo-ambiente.

Sapere dove, come e tra chi ci muoviamo è una cornice di riferimento necessaria per il nostro sviluppo individuale e sociale. Per questo generiamo radici nel luogo dove abbiamo passato la maggior parte della nostra infanzia, adolescenza ed età adulta, accanto alle persone che costituiscono la nostra famiglia e le nostre amicizie.

Tutta la conflittualità nel contatto con persone della nostra famiglia è difficile, soprattutto se parliamo specificamente di padre e madre. Certamente ci sono individui che hanno lavorato sufficientemente questo legame perché l'amore, la vicinanza e la fiducia siano la figura della relazione. Probabilmente c'è anche chi si sente molto bene nel luogo dove ha passato gran parte della sua vita. Parliamo in questo caso di gratitudine, apprezzamento e riconciliazione.

Ci riconosciamo in questo?

A volte comincia ad accaderci qualcosa mentre stiamo sperimentando il passato nella forma in cui irrompe mentre facciamo contatto con il presente. Il contatto con noi stessi o con il mondo implica responsabilità. Qui questa non è trattata solo come abile risposta a ciò che accade nella relazione organismo-ambiente, ma come la cosciente disponibilità a renderci conto dell'interferenza (interazione) che abbiamo in tutte le azioni relazionate con il mondo. L'autoregolazione organismica accompagna sistematicamente questa interazione.

Sono responsabile di ciò in cui interferisco a patto che sia cosciente; se non è così, ci troviamo in una sorta di "stato ipnotico", u in cui non sono e non sto: l'irresponsabilità, disconnessione allo stato più puro.

La non coscienza è uno stato di ipnosi senza ipnotizzatore. Al contrario, la responsabilità, è uno stato della coscienza. Include e contatta la mia libertà, che si caratterizza per il suo fluire con l'autoregolazione organismica.

La responsabilità è la coscienza che, essendo vivi, interferiamo con l'ambiente.

Il fatto di essere vivi rende l'interferenza inevitabile.

Vivere è interferire.

Un buon esempio è quello di un bambino appena nato. Indubbiamente questo nuovo esserino interferisce nella famiglia in cui arriva e tuttavia non è ancora responsabile di questo, non è cosciente della sua interferenza. I suoi genitori invece sì che lo sono e hanno scelto, coscientemente, il suo arrivo; e anche se non lo hanno scelto intenzionalmente, questo esserino urla la sua presenza, trasformandola in un atto responsabile. Davanti a questo ci sono due grandi possibilità, essere coscienti o non esserlo. Se non sono coscienti ovviamente interferisco anche se non sono responsabile. Nonostante questo, l'autoregolazione organismica è presente in quanto connaturata, portandoci ad accettare le conseguenze delle nostre azioni.

Se sono coscienti, sono responsabile. E' questa coscienza della responsabilità che mi rende libero di scegliere. La crescita personale è conseguenza della coscienza e della responsabilità che questa porta con sé. Scegliere è crescere.

Si è liberi di scegliere nell'essere coscienti di agire.

La coscienza delle nostre azioni ci permette di sapere che interagiamo e interferiamo nell'ambiente. Sapere questo è essere responsabile.

La nostra crescita e maturazione sono in relazione con la coscienza dell'interazione che generiamo con l'ambiente.

La malattia risulterebbe dall'evitamento della coscienza nel contatto. Malattia è allontanarsi dal contatto cosciente con l'autoregolazione organismica che è sempre in azione. E' così che generiamo sintomi che cercano di avvicinarci alla responsabilità di stare nella vita.

Un po' di tempo fa, in una delle mie permanenze fuori dall'Uruguay, un importante collega, nel sentirmi parlare in una conferenza di temi legati alla responsabilità, mi chiese di cosa sia responsabile un essere umano. Dal mio punto di vista e tenendo presente quanto esposto precedentemente, la risposta è la seguente: sono responsabile se ho coscienza del mio fluire organismico che permette di scegliere gli stili di funzionamento che favoriscono la mia autoconoscenza.

La responsabilità davanti alla vita sta nel creare un modo di vivere che non intorpidisca la coscienza della saggezza organismica.

Facile da dirsi e difficile da attuare.

La gran parte delle situazioni in cui si richiede responsabilità implica una scelta cosciente nel contatto con il mondo poiché si tratta di condizioni legate alla conservazione della propria vita.

Stiamo affrontando concetti che risalgono una spirale di conoscenze. Abbiamo trattato il tema della responsabilità relazionandola con la scelta cosciente del nostro atteggiamento nei confronti della vita. Possiamo già vedere che tutte le forme di evitamento della realtà debilitano la nostra responsabilità e ci portano ad una lettura erronea degli avvenimenti della nostra esistenza.

Il modo illusorio in cui vediamo noi stessi e il mondo è chiamato in Gestalt: *fantasia*. Tutto ciò che è illusorio è una forma di evitamento del contatto con noi stessi e con il mondo. Illusorio e fantasioso sono concetti equivalenti, sono prodotti dell'identificazione con due manifestazioni del nostro essere: ragione ed emozione, che normalmente frammentano la nostra unità. La ragione – caratterizzata da una costante frenesia di pensieri che interrompono il nostro fluire e la connessione con il tempo-spazio – e le emozioni – che distorcono la valutazione della maggior parte degli avvenimenti della nostra vita – sono insieme responsabili della confusione identificativa che promuove le fantasie. Il materiale fantasioso altera il contatto cosciente con il presente, ci sottomette al futuro o al passato compromettendo il nostro contatto con la realtà.

Le nostre fantasie sono dunque un modo di evitare la realtà.

Nei corsi che tengo presso le università – statale e cattolica – di Montevideo, questo tema è molto controverso. La Gestalt-terapia propone una risposta: il significato ultimo di contatto è quello di rendere possibile l'unità. Il contatto genuino sta nell'idea di favorire l'unità individuo-ambiente e la relazione che tutto ha con il tutto. Tuttavia, la gran parte dei giovani che studiano psicologia – e quelli che non lo fanno – ritengono che le fantasie siano generatrici di motivazione ed ispirazione. Vivono una fascinazione e un'autoseduzione nei riguardi di argomenti ed esempi "meravigliosi" della vita che giustificano e stimolano l'evitamento del contatto con la realtà.

Per il giovane adulto l'ingresso nel mondo non è facile, si deve trovare una buona forma di autonomia per poter uscire dalla casa dei genitori, così cerca un lavoro che normalmente si sovrappone agli studi universitari. I desideri di trovare un luogo tra i suoi pari, così come la compagnia intima, dati i bisogni amorosi e sessuali, coesistono con tutto il resto e fanno della relazione con il mondo un'opportunità ma anche una sfida. Tutto questo e molte altre esigenze ancora che sarebbe complesso enumerare, costituiscono il mondo del giovane adulto che praticamente non si è ancora reso conto di quando ha lasciato la sua adolescenza. E' naturale quindi che eviti il contatto con tante domande. Sembra una lotta contro il tempo: tutto è molto difficile e tutto è momentaneo. Le fantasie, come truccatrici della realtà sociale, sono di uso quotidiano. I giovani studenti rivendicano il loro diritto di evadere da questa realtà e si oppongono, in generale, ad affrontare le circostanze della vita, non perché siano incapaci ma perché la vita è complessa e multideterminata. Ad ogni modo, non si pensi che questa sia un'esclusività di una fascia d'età: tutti lo facciamo, in un modo

o in un altro. La non accettazione di alcune realtà, che sono figure che non abbiamo ancora chiuso, è un fatto trasversale a tutte le età. Un esempio è la nostra relazione con il tempo, dove l'evitamento è una tentazione irresistibile. Il modo in cui fronteggiamo l'idea della nostra morte si riflette nelle varie forme di non ammettere la morte di persone vicine che vanno compiendo il loro "passaggio" durante la nostra vita. Gli esseri umani nascono, si sviluppano e muoiono. Questa condizione non ammette la benché minima eccezione. La Gestalt-terapia ci mostra un cammino: il cammino del contatto cosciente con le interferenze e il fluire con la saggezza organismica. Questa sarebbe essenzialmente la nostra responsabilità di essere umani.

Se credo che la felicità del mio partner e dei miei figli o dei miei genitori e dei miei amici è una mia responsabilità, sono davvero nell'equivoco. Ugualmente se credo di avere la possibilità di salvare il mondo dalla disperazione. E ancora più insano sarebbe sentirmi così responsabile da imporre un modo di vivere e credere che sia ufficialmente obbligatorio e uguale per tutti.

Tra le possibili forme che prende il potere è contemplata anche la complessità e la possibile patologia della responsabilità. A questo punto che il lettore cominci a considerare l'importanza di prendersi il compito di vivere facilitando lo sviluppo del libero fluire energetico-organismico.

Tutto ciò che si manifesta nel presente genera responsabilità nella misura in cui agiamo. Siamo responsabili per il fatto di essere vivi.

Un po' di tempo fa, camminando di ritorno a casa, vidi uno scarafaggio a pancia in su e mi ricordai di alcuni scritti dell'antropologo Carlos Castaneda. Voi lo salvereste? Vi fareste carico delle conseguenze? Se lo faceste, vi convertireste istantaneamente in soggetti responsabili per lui; semplicemente, sappiatelo!

Ogni volta che un individuo interferisce nel fluire organismico dell'altro, in realtà, resta un po' "preso" da quest'altro individuo. Quando un insieme di credenze si diffondono in un gruppo di persone, tutti sono vincolati allo stesso modo. Se interferiamo con il funzionamento o la struttura di valori e credenze di un individuo o di un sistema sociale, indiscutibilmente diventiamo responsabili di questi, delle sue nuove condotte o del risultato di queste. E' doveroso prendere in considerazione in cosa, quando e come interferire, se necessitiamo farlo. E' chiaro che una coppia genererà sistematicamente un'interferenza, naturale e prevista e questo è il motivo per cui esiste una grande responsabilità nello sviluppo del vincolo tra i due. Questo indubbiamente accade anche con i figli, i parenti, gli amici.

I sistemi sociali producono una cornice di responsabilità di grandi dimensioni influenzando nei modi in cui i suoi integrati devono relazionarsi con se stessi e con l'ambiente. Facciamo un esempio conosciuto, l'invasione tecnologica della globalizzazione, con le conseguenti intrusioni nella vita delle persone e delle società. Il profondo ed endemico problema sta nel fatto che l'intruso non ha idea di questo e, chi si difende

dall'essere assediato è chi in realtà sta "mettendo in salvo" indirettamente l'invasore. L'invasore non ha idea né desiderio di farsi responsabile di ciò che ha occupato e questo non è diverso dall'aver influito sull'autoregolazione organismica di un sistema sociale senza responsabilità.

Un buon terapeuta sa, per esperienza e per intuizione, che la responsabilità in un processo psicoterapeutico sarà sempre quella di fare in modo che "lo scarafaggio si rigiri da solo". Quello che voglio dire è che tutto il cambiamento dipende dall'azione del paziente. Perché questo processo abbia luogo, si deve prendere in considerazione, tra le molte cose, che lo psicoterapeuta domina l'«arte» dell'uso del *tempo*.

L'arte di fare psicoterapia è in buona misura la capacità di maneggiare il tempo.

Fritz Perls era un maestro nell'uso dei tempi dell'*awareness*. Chi ha potuto vedere il video del suo lavoro a Esalen, California (Stati Uniti), percepisce nel suo modo di agire un amabile distacco davanti a qualsiasi aspettativa sul finale della situazione. Mentre sembrava avere tutto il tempo del mondo, nel secondo successivo poteva generare una situazione imprevista. Il paziente la risolveva creando così un suo proprio cammino.

Abel Guedes rimaneva in attesa, con un bel sorriso, il tempo necessario perché il paziente si rendesse conto di quello che stava accadendo. Non l'ho mai visto fare pressioni a nessun paziente e a sua volta nessuno smetteva di cercare affannosamente dentro di sé mentre lui raggiungeva un profondo contatto con la sua implacabile leggerezza.

Paolo Quattrini, Gestalt-terapeuta italiano, maneggia tempo, amore e forza in modo sempre ingegnoso. Joseph Zinker mi ha colpito per l'armonia tra estetica e temporalità nel suo lavoro. Potrei continuare citando ciò che ho apprezzato e appreso da Lilian Frazão, Jean Clark Juliano, Therese Tellegen, Jean Marie Robine, Gideon Schwarz, Antonio Ferrara e altri nel loro modo di relazionarsi con il tempo in psicoterapia. Claudio Naranjo usa il tempo con la convinzione assoluta della sincronicità di tutte le cose. Mi ha indicato come abbiamo il tempo a nostro favore rimandando, come terapeuti, in un atteggiamento di indifferenza creativa, frutto di una nobile presenza e della fiducia nell'esistenza di qualcosa di "essenziale". Bert Hellinger afferma che l'anima si muove lentamente.

Così il tempo, in psicoterapia, che un'arte rara che si può apprendere con esperienza e atteggiamento, distacco e fiducia nella saggezza organismica.

Il tempo e la responsabilità, vissuti con maestria, costituiscono una forma di fiducia che permette l'espressione del disegno umano nella sua manifestazione più salutare.

Quindi, secondo questo approccio, illusorio significa irresponsabilità, che, equivale alla non coscienza di interferire nel mondo evitando il contatto. La patologia si radica nell'evitamento del contatto come forma cristallizzata di difesa. Le varie forme di evitamento, di cui parleremo subito, mantengono l'individuo in un atteggiamento poco integrato, stereotipato, rigido, invariabile, prevedibile e pertanto nevrotico. L'individuo nevrotico può utilizzare vari meccanismi per evitare il contatto.

La frammentazione è conseguenza dell'evitamento del contatto.

Il primo meccanismo di evitamento del contatto che tratteremo è la *proiezione*. L'individuo che utilizza questo meccanismo non è più un'unità, ma è diviso in aspetti che considera propri e altri che considera altrui. L'esistenza diventa non autentica e polarizzata. Il paradosso è che quando crediamo che certi aspetti mai ci sono appartenuti abbiamo bisogno di difenderci da loro collocandoli in altre persone ogni volta che la vita ce ne dà l'opportunità. Non è necessario indagare troppo per sapere che questi aspetti ci appartengono e costituiscono. L'illusione di essere qualcuno porta ad evitare parti di sé e rimanere in compagnia di altre. Poco importa se si tratta di comportamenti o atteggiamenti positivi o negativi; quello che importa è che appartengano all'altro o agli altri e li restino. Il motto è: "questo non è mio, è tuo". Ci sono individui che proiettano tutto ciò che considerano negativo pretendendo di avere una vita traboccante di meraviglia; si sentono minacciati da un mondo che sembra essere molto oscuro e pieno di cose che non dovrebbero esistere. Questo mondo li circonda e li minaccia, trasformandosi in una persecuzione.

Proiettare gli aspetti negativi per identificarsi con quelli positivi porta, come conseguenza, ad una tendenza paranoide. È chiaro che il materiale proiettato resta sempre proprio, ma una volta depositato in persone, gruppi o oggetti, è vissuto come "mai e poi mai mio". La cecità può arrivare ad essere tale che la grandezza di ciò che è stato proiettato è equivalente all'energia necessaria per mantenere tutto ciò fuori da se stessi.

La cecità di fronte all'unità della relazione organismo-ambiente è la ragione della paranoia e della depressione.

La paranoia è la patologia dell'eccesso nei limiti del contatto. Si crea una barriera non permeabile e quindi cristallizzata «tra 'il proprio' e il 'se stesso'(self) e 'l'altro' (otherness)». (Perls, 1974, pag19)

Allo stesso modo, se la predilezione dell'individuo è quella di identificarsi con gli aspetti negativi della vita e quindi proietta fuori da sé quello che considera positivo, generalmente tenderà a deprimersi. Nel primo caso il soggetto ha la fantasia di possedere una vita piena evitando tutto ciò che giudica sgradevole; nel secondo si imparenta con il vuoto esistenziale e la privazione vedendo attorno a sé che tutto è meglio di quello che gli è toccato essere.

Questo meccanismo di evitamento del contatto, senza arrivare a queste dimensioni, appartiene alla maggior parte di noi; Indubbiamente è la causa di tutte le divisioni e

barriere psicologiche che convertiamo in realtà concreta in una gamma che va dal fastidio alle guerre dichiarate.

Il terapeuta della Gestalt lavora perché questi aspetti ritornino proprietà dell'individuo. Nel caso della terapia di gruppo, il lavoro si rende significativamente speciale per l'ottenimento di questo obiettivo. Normalmente infatti i partecipanti del gruppo proiettano uno sull'altro un ricchissimo materiale che conferma come questo meccanismo agisca in ciascuno. Il conduttore del gruppo possiede gli strumenti per rendere possibile l'assimilazione di questi aspetti proiettati che si manifestano, in gruppo, come fenomeno presente che implica l'evitamento del contatto. Sia in terapia individuale che in gruppo, il materiale difensivo ha meno spazio per autogiustificarsi.

E' interessante notare tanto il contenuto della proiezione quanto i suoi destinatari. La proiezione è un meccanismo causale. In generale, ciò che usiamo come schermo su cui proiettare non è casuale. Ciò che si proietta e ciò/colui su cui si proietta dunque ci offre materiale utile per il lavoro.

La proiezione, a sua volta, comporta la frammentazione della realtà e con questa forse il maggiore degli equivoci: scambiare una parte per il tutto.

Tuttavia, poiché niente è lineare nell'arte della salute, la proiezione ha anche una funzione altamente importante. Non c'è modo migliore di generare interesse per il mondo che proiettando in esso propri aspetti. Allo stesso tempo, paradossalmente, proiettando nel mondo aspetti frammentati che non desideriamo ci appartengano, distorciamo la nostra percezione e ci allontaniamo dal nostro genuino interesse per questo mondo. Come risolvere questo *koan*¹?

In un certo senso, primariamente conosciamo il mondo attraverso ciò che proiettiamo in esso, convertendolo nella proiezione stessa.

Il mondo quindi viene conosciuto attraverso una distorsione e questa contiene un giudizio.

Evolutivamente passiamo da un'idea per cui il mondo assomiglia molto a ciò che desideriamo che sia, o interpretiamo che sia. Le proiezioni sono interpretazioni nonché modi di manipolare.

D'altro canto, in tempi molto precoci della nostra vita, cominciamo a incorporare l'artificio di frammentare la nostra visione integratrice. Cominciamo a nominare, a cercare di sapere e a credere che l'autonomia rispetto alla natura passi per la conoscenza.

Da questa prospettiva, la conoscenza ci allontana irrimediabilmente dalla saggezza.

1 Il *Koan* è un enunciato tipico della filosofia orientale; contiene in sé una contraddizione che non può essere risolta, nemmeno se analizzata più e più volte, concepita al fine di scoprire tutto ciò che in essa esiste.

La risoluzione della proiezione si favorisce attraverso una graduale accettazione delle parti alienate che stimolano l'unità e l'integrazione delle polarità nelle quali dividiamo il nostro essere.

Perls affermava:

Se qualcuno confonde maya con la realtà, se prende la fantasia per realtà, si tratta di un nevrotico o anche di uno psicotico. Un caso estremo di psicosi è quello di uno schizofrenico che immagina che il suo medico lo perseguiti e decide di schiaffeggiarlo e di sparargli senza accertarsi della realtà. C'è un'altra possibilità. Se invece di rimanere divisi tra maya e realtà, li integriamo. L'integrazione tra maya e realtà la chiamiamo arte. La grande arte è reale e allo stesso tempo illusione.

Le fantasie ci allontanano dalla relazione causale esistente fra gli eventi.

Le fantasie son espressione di irresponsabilità, di incapacità di far fronte ad un fatto in tutte le sue dimensioni. Così, la frammentazione che vediamo fuori è una proiezione della nostra frammentazione interiore.

Un buon esempio è quello dei genitori che sentono di essere al centro delle proiezioni dei loro figli e rispondono con ogni genere di azione che possa sostenere le proiezioni se sono buone e rifiutarle se non lo sono. Se nostro figlio crede che siamo degli eroi, cercheremo di comportarci come tali in sua presenza. Conoscete una madre o un padre che non appartengano a questo gruppo? Conoscete un figlio che non abbia sentito qualcosa di simile?

Un altro meccanismo di evitamento del contatto è l'*introiezione*. Nei tempi precoci della nostra vita abbiamo incorporato – ingerito senza masticare né digerire – aspetti necessari per la nostra sopravvivenza. Trattandosi di necessità basilari di ordine biologico come alimenti o necessità di amore, non ci siamo chiesti di cosa si trattasse, semplicemente li abbiamo fatti nostri attraverso una indiscutibile accettazione. Potremmo parlare di una pre-fiducia. Si genera da qui un meccanismo introiettivo, responsabile di tutti i “devo”, “dovrei” e di tutto ciò che è dentro di noi senza appartenerci. L'introiezione è un modo di mettere in funzione ciò che nel tempo abbiamo inglobato, valori, concetti, opinioni, modi di reagire, o anche interessi di un altro o di altri che, non solo differiscono dai nostri, ma, per qualche motivo, sono legati a noi attraverso persone, per via del loro ruolo o dei sentimenti che ci risvegliano. I materiali che incorporiamo non sono selezionati poiché, evolutivamente, non esiste ancora un sistema interno per cui l'esterno introiettato possa essere contrastato. Indubbiamente, l'identificazione con ciò che vado introiettando concorre nel produrre un falso carattere e dirige la vita verso luoghi che ci faranno domandare: “E questo, da dove è uscito?” Oppure riceveremo domande dal mondo che ci circonda del tipo: “Tu, che sei tanto pacifico, cosa ti ha reso tanto aggressivo?” I comportamenti che derivano da contenuti introiettati sorprendono dunque tanto noi quanto chi ci circonda.

Perls, nel suo libro *Ego, hambre y agresión*, considera che «l'assorbimento del mondo presenta tre fasi differenti: introiezione totale, introiezione parziale e assimilazione che corrispondono ad allattamento, morso e masticazione (le fasi pre-dentale, incisiva, molare)». (Perls, 2002, pag.195).

L'assorbimento prodotto per introiezione, secondo queste "fasi evolutive", può risultare una buona metafora di una più complessa realtà. Concordemente con quanto abbiamo detto a proposito del tema figura-sfondo, l'introeiezione pre-direziona di figure che mi allontanano dal fluire energetico.

Nei primi momenti della vita di ogni individuo l'introeiezione è di fondamentale importanza. Ci sono manifestazioni d'amore, modi di agire, maniere di sperimentare le cure e i valori che devono essere incorporati in momenti molto precoci della vita. Ancora una volta, paradossalmente, osservate come l'assorbimento di maniere e credenze che è necessario che siano parte del nostro modo di vivere, permangano come elementi estranei. Dobbiamo "assimilare" il materiale introiettato e così farlo proprio attraverso un sostenuto processo di "masticazione". Potremmo dire che proiezione e introiezione sono processi complementari. Se nella proiezione colloco fuori di me quegli aspetti che non desidero, il modo di incorporarli è quello di ri-assimilarli, sentire che tutto ciò che vedo fuori ha la sua *origine* in me; allo stesso tempo nella introiezione devo considerare che ciò che sta dentro di me non ha una chiara origine e per questo ho necessità di fare un cammino fino ad acquisire la capacità di verificare ciò che ho costruito e identificato come mio per distinguerlo da quello che sembra fuori contesto. Per esempio, c'è chi manifesta con alcuni suoi comportamenti il suo carattere ossessivo ritenendo di avere conquistato pulizia e ordine necessari perché tutta la vita sia ben vissuta e considerando che chi non agisce in questo modo non può essere considerato affidabile. Io sono affidabile e preciso, l'altro è disattento ed è meglio allontanare da lui tutto ciò che ha valore. Che vi pare di questa proiezione? Nei miei anni di clinica, ho notato che proiezione e introiezione quasi sempre fanno riferimento l'una all'altra. I modi e i contenuti di ogni proiezione hanno a che fare con modi e contenuti introiettati e viceversa.

Fuori è dentro e dentro è fuori.

I contenuti dell'introeiezione ci vengono trasmessi da persone per noi influenti, soprattutto dal punto di vista affettivo. E' in questo senso che non mastico e digerisco contenuti. Fatto questo, avrei da guardare dentro per allontanare da me ciò che non desidero. C'è una piccola espressione di interiorità in questa azione.

L'amore e l'obbedienza rendono indiscutibili i contenuti che assorbiamo.

Un esempio potrebbe essere quello di una persona che tiene un discorso liberale su temi come politica, religione, sesso e altro e, ad un certo punto, passa radicalmente da questo atteggiamento a uno reazionario o pregiudiziale. Un padre dice a sua figlia: "Devi sempre avere la forza di fare quello che senti e consideri importante e l'interessa per sostenerlo. La tua sessualità, la tua fede e il tuo modo di concepire

il mondo devono essere frutto dell'amore e della giustizia. Bene, considera che non potrai fare sesso fino ai tuoi vent'anni...e spero che quando succederà sarai già sposata!" Conoscete questa antichissima apologia?

Molti di voi faranno varie associazioni con il contenuto e il senso di questo esempio. Ci identifichiamo con aspetti che abbiamo incorporato e li proiettiamo fuori per uniformarci al mondo.

Tutte le patologie del contatto presenti in noi sono visibili oggi nella società mondiale globalizzata e prendono forme che evidenziano manipolazione e abuso di potere. Questa è la forma che prende la responsabilità quando è al servizio di interessi illeciti e manovre personali.

L'ego, che abbiamo considerato come un sistema difensivo generale, si compone e sostiene attraverso questi meccanismi illusori di evitamento del contatto. Torneremo su questi temi dopo aver completato la descrizione di tutte le modalità fantasiose e illusorie di contatto che portano alla malattia.

Definiamo *retrofflessione* il meccanismo di evitamento del contatto in cui il soggetto rivolge a sé manifestazioni emozionali o azioni che altri hanno risvegliato in lui, tramite la semplice interazione o attraverso situazioni di restrizione in cui non gli è possibile procedere liberamente o naturalmente. Il fatto di destinare a noi stessi ciò che non possiamo mettere fuori è una transazione. La retrofflessione ci permette di verificare l'unità corpo-mente poiché le malattie psicosomatiche normalmente si generano sotto questo condizionamento dell'autoregolazione organismica.

Oggi sappiamo che tutte le malattie sono psico-socio-somatiche. Depositiamo cose altrui dentro di noi impedendo il movimento salutare, retroflettendo quello di cui abbiamo bisogno, che desideriamo fare all'altro o che desideriamo ottenere dall'altro:

Niente dovrebbe rimanere nel nostro corpo se non è nostro per natura!

Possiamo estendere questo atteggiamento al nostro universo psichico e spirituale. Ogni aspetto dell'unità che siamo influenza il contesto generale. E' naturale allora considerare la malattia un'espressione che, in quanto connessa con tutte le cose, mostra che la conquista dell'equilibrio salutare è prodotta da una azione a partire dall'unità e su di essa. La malattia a volte è la strada che prende l'apprendimento, sempre che siamo in grado di ascoltare i sintomi come una deviazione dell'autoregolazione organismico-energetica. Il blocco del fluire è conseguenza dell'evitamento. L'evitamento la storia di un apprendimento sbagliato.

Reich e altri lessero il masochismo morale come la politica del male minore e della corruzione. La gran parte delle sofferenze autoimposte possono essere così spiegate: "Guarda, Dio, mi sto punendo (con digiuno e sacrifici), così non potrai essere tanto crudele da punirmi ancora più fortemente". (Perls, 2002, pag 311)

Secondo la mia esperienza clinica, la terapia della retrofflessione è relativamente sem-

plice. Dovrei reindirizzare l'energia fuori e così fare in modo che l'obiettivo dell'azione sia il contatto con la situazione. Questo implica il ristabilire il contatto unificando il dentro con il fuori e il fuori con il dentro in una forma organismicamente fluida. L'intensità del meccanismo e le sue tematiche non sono aspetti minori da considerare nell'ottica di riprendere il cammino delle azioni.

Un po' di tempo fa, un nuovo paziente mi chiese un primo colloquio. All'interno di questo mi raccontò che proveniva da una terapia gestaltica e che desiderava proseguire con questo approccio ma non col suo terapeuta. Secondo lui, il suo precedente terapeuta aveva preteso di smantellare il suo atteggiamento retroflessivo portandolo a reagire con il suo capo nella forma in cui si sentiva di farlo. Le differenze tra lui e il suo capo erano storiche, si erano accumulate molte energie aggressive che lo portavano a temere di esplodere in qualsiasi momento. Il paziente inoltre presentava una serie di sintomi fisici su cui stava ancora indagando e che facevano pensare ad una malattia autoimmune. Il terapeuta precedente sicuramente aveva cercato di portare il paziente a rincanalare la sua energia e indirizzarla verso colui che gli procurava tensione, insicurezza e sofferenza. Il paziente lo fece e perse il lavoro. Tuttavia, mai aveva sentito che avrebbe potuto reindirizzare la sua energia verso il capo; nonostante le conseguenze, ora pretendeva di farlo con tutti coloro che lo circondavano, in modo compulsivo.

E' necessario proteggersi e proteggere gli altri dalla "bestia" che liberiamo. L'energia che si deposita in un atto di evitamento non solo va recuperata e reindirizzata, ma anche ponderata in relazione a quello che il soggetto si ritrova poi a fare con essa. A proposito di questo tema, ricordo anche un gruppo che ero stato invitato a condurre, in cui uno dei partecipanti era un poliziotto di alto rango che ogni giorno si confrontava con delinquenti. Presentò tutta la miseria con cui era a contatto e si domandava come questa lo stesse influenzando. Lamentava anche lo stress che gli imponeva il suo lavoro. Immaginiamo la cura che dovremo avere nel suggerire a questa persona di volgere fuori quello che retroflessivamente collocava in se stesso. Strutture di natura morale e paura delle conseguenze di possibili azioni – entrambe introiettate – sono sistematicamente presenti nel meccanismo retroflessivo.

Affrontiamo ora la *confluenza*. Questo meccanismo di evitamento del contatto si costituisce a partire da una difficoltà nella differenziazione tra ciò che consideriamo nostro e ciò che ci è alieno; rende così molto difficile e confuso l'identificare ciò di cui abbiamo veramente bisogno e distinguerlo da ciò che il mondo sostiene che noi necessitiamo.

I confini del contatto psico-sociale si fanno eccessivamente vicini nella persona confluyente. Questi li troviamo lì dove le cose succedono e, come afferma Perls, a loro volta ci definiscono. E' al confine del contatto tra due individui che si manifestano i bisogni e le reazioni. I meccanismi che stiamo descrivendo si attivano e agiscono in questo spazio. Tuttavia, accanto a questi confini che ci determinano, troviamo le determinazioni delle situazioni inconcluse della vita, a costituire quello che abbiamo chiamato sfondo, da cui si muovono figure che paiono modi di recuperare l'energia

bloccata.

Tornando alla confluenza, non c'è distanza, limite o confine nell'Io tra gli avvenimenti del mondo e le mie proprie necessità. Parlo di distanza e non di diluizione, giacché sempre, anche se è difficile notarlo, esiste una minima espressione di confine tra noi e l'ambiente. L'individuo che utilizza abitualmente questo meccanismo sembra non identificarsi in maniera decisiva con niente di proprio ma piuttosto con modi di pensare, sentire, agire provenienti dal mondo che lo circonda.

La terapia per questo modo di difendersi è quella di promuovere la polarità differenziarsi-identificarsi, cioè lavorare con la tanto necessaria polarità fuori-dentro.

Anche la confluenza prevede delle forme nelle quali si rende umanamente necessaria. Agli esordi della relazione madre-bambino, quando l'allattamento produce una relazione tanto stretta, potremmo parlare di un atteggiamento confluyente tra loro. Mi viene sempre in mente questo meccanismo nel ripensare ai momenti in cui alimentavo i miei figli, quando già mangiavano sostanze solide e li imboccavo con il cucchiaino. Logicamente, molte volte cadeva un po' di ciò che stavano mangiando dalla bocca; in quei momenti mi veniva spontaneamente di pulire la mia bocca, data la relazione tanto stretta, quasi indifferenziata, con loro. Sembrava che se io mi fossi pulito con la lingua, loro sarebbe rimasti puliti. Confluenza, indiscutibilmente, in questo caso solo frutto dell'amore e del bisogno; Sempre c'è amore e necessità, tuttavia a volte è tanto laborioso poter ravvisare queste manifestazioni basilari nella variabilità di comportamenti attraverso cui si presentano.

Farò un altro esempio del meccanismo confluyente, per poi introdurre la *deflessione*. Normalmente nei gruppi che conduco, di qualsiasi tipo essi siano, propongo un giro di presentazione iniziale e finale. Ci sono sempre persone che esprimono la loro stanchezza, che sia perché il gruppo comincia al mattino presto, o alla fine del pomeriggio o in giorno della settimana seguente a un giorno lavorativo, ecc. Se il conduttore ha esperienza nell'arte di condurre un gruppo, può osservare che le persone che si presentano nel giro dopo la persona che ha fatto presente la sua stanchezza, generalmente alludono anche loro a questo stato. Qui agisce il meccanismo confluyente e questo esempio chiarifica perché si evita il contatto. E' più facile per l'individuo uguagliarsi al discorso di chi è stanco ed evitare il contatto con se stesso che accorgersi di quello che succede dentro di sé.

Parliamo quindi della *deflessione*. Nell'esempio appena descritto parlare di stanchezza per contagio corrisponde, come abbiamo detto, ad un atto confluyente; tuttavia, il fatto di parlare di stanchezza o di qualsiasi altro aspetto che non ci obblighi a comprometterci o metterci in gioco in qualcosa di interno è ciò che definisce la deflessione. Quando chiediamo a qualcuno dei partecipanti al gruppo di comunicare come sta veramente nel qui e ora, il deflettore banalizza il dialogo o, detto in altro modo, resta in contatto solo con ciò che non lo porta a nutrire sentimenti o pensieri che lo espongano. La persona che usa frequentemente questo meccanismo di evitamento del contatto, si raffredda allontanandosi dal rischio che normalmente si produce nel contatto con se stessi e con l'altro; scoraggia, spegne ogni manifestazione di intimità.

Forza, vigore, potenza sono deviate, come fa l'aria con le ali di un aereo – di fatto si chiamano deflettori i marchingegni che deviano l'aria nelle ali degli aerei in momenti di manovre importanti come decollo e atterraggio – .

Se stiamo parlando con una persona e il dialogo prende una forma più personale, il deflettore uscirà dalla situazione dando una risposta che non lo coinvolge in niente di personale. Potremmo dire, come in ognuno dei meccanismi già descritti, che il deflettore ha una strategia per evitare il contatto, solo che in questo caso è più evidente che negli alti. Sono persone che possono stare molto tempo in una relazione e risultare poco conosciuti nel loro mondo interiore. Li conosciamo nei loro gusti e nelle loro abitudini, ma poco nella loro intimità. Con loro è difficile un contatto diretto così come anche sentire che agiscono dentro una realtà condivisa.

Per altri versi, appellandoci alla tradizionale polarità nel contatto, questo meccanismo ci salva dall'entrare in dialoghi scabrosi con chi, per qualche motivo, non desideriamo. E' difficile immaginare di uscire di casa al mattino con il tempo giusto per arrivare ad un appuntamento e che davanti alla domanda di un nostro vicino su come stiamo ci fermiamo a condividere gli stati più intimi della nostra vita. Diamo una risposta rapida e, di solito, deflessiva.

Per terminare questa descrizione dei difetti generali che presenta il contatto, passerò all'*egotismo*. Per iniziare è necessario fare riferimento agli istinti: conservativo, sessuale e sociale. Consideriamo che qualsiasi azione salutare proveniente da un essere umano dovrebbe realizzarsi con almeno tre condizioni. La prima (conservativa) è che sia buona per l'individuo, che abbia cioè un valore per la sua crescita e in generale di amplificazione della sua coscienza. Questo si può osservare nella capacità di rispondere a bisogni attraverso un contatto che ha come risultato la soddisfazione, qualsiasi sia la necessità. La seconda condizione (sessuale) è che gli atteggiamenti che assumiamo per soddisfare le nostre necessità favoriscano la salute per l'individuo e il suo immediato intorno: figli, coniugi, famiglia, amicizie, etc. La terza condizione (sociale) è che la risoluzione delle proprie necessità prenda una forma che abbia valore per lo sviluppo dell'intorno, non solo immediato ma della società intesa come un tutto. Un po' meno esigente sarebbe dire che l'atto di risoluzione delle mie necessità, che interferisce in modo più o meno significativo nella vita degli altri individui, sia per uno sviluppo comune dove l'interazione promuove la salute o per lo meno non la impedisce.

Non sempre consideriamo questo nel momento in cui ci ritroviamo a risolvere questioni personali. Se poniamo una maggiore enfasi sull'importanza della nostra soddisfazione, questa sarà al servizio più dei nostri interessi che non di quelli degli altri. Questo atteggiamento egosintonico è la manifestazione del meccanismo di evitamento chiamato *egotismo*.

Questo meccanismo, che nell'espressione di C.G.Jung (1914, 1957) porterebbe a una "inflazione dell'io" o ego, è una "tendenza a collocarsi in primo piano" (Dorsch, 1978, pag 283) . Può vedersi anche come un atteggiamento controfobico davanti a un narci-

sismo secondario (Freud, 1914) dove si produce una regressione a insuccessi affettivi o intellettivi, compensati con un'eccessiva importanza personale e una disattenzione per gli altri.

La terapia con l'individuo che utilizza abitualmente questo meccanismo punta ad arrivare al momento in cui fallisce la sua autovalorizzazione, autodeterminazione o la sua capacità di soddisfare i propri bisogni prima di qualsiasi altra cosa.

Mi viene in mente un paziente straniero che ho ricevuto in Uruguay. Il tempo che avevamo a disposizione per lavorare era limitato per via del suo imminente ritorno nel suo paese. Stipulato il contratto e tenendo conto della sua situazione, il paziente viene in prima seduta. Mi parla delle sue gesta economiche e professionali che aveva scritto in un libro. Mi esprime che dovrei leggere il suo libro, che mi avrebbe regalato, non solo perché potessi capirlo – venerarlo – ma perché lo riteneva utile alla mia personale istruzione. Alla seconda seduta quindi si presenta con il suo libro, una copia già usata, e mi racconta una serie di aneddoti fantastici della sua vita. Io ero disposto a lasciarlo parlare, cercando di capire il motivo della sua consultazione e confidando che ci sarebbe stato un momento di arresto nel suo discorso ben strutturato. Per sua sorpresa, ma non per la mia, quando mancavano dieci minuti alla fine della seduta, resta letteralmente muto. Il suo sconcerto enorme. Lo guardo tranquillamente e vedo di fronte a me una persona nel panico e nella disperazione. Sembrava non poter accettare quella situazione. Gli chiedo semplicemente di rimanere così per alcuni secondi. Mi risponde con un gesto di rassegnazione e cerca di abbozzare una parola che non arriva. Il suo disagio è grande e il suo stupore totale. Dopo cinque minuti gli chiedo come descriverebbe quello che stava accadendo. Mi risponde che non ricorda di essersi sentito tanto a disagio negli ultimi anni, e che questo era lo stato d'animo abituale della sua infanzia. Gli chiedo che si conceda un tempo per ricordare e integrare entrambi i momenti della sua vita, il momento attuale e la sua infanzia. La finalità di questo era che potesse notare la manifestazione presente del suo egotismo e accorgersi di come evita il contatto con se stesso compensandolo con un atteggiamento egocentrico estremo. Si alza rapidamente per andare via e mi dà la sensazione che la sua comprensione sarebbe durata giusto il tempo necessario a varcare la soglia del mio studio. Così è stato. La sua segretaria mi chiamò per dirmi che aveva intrapreso un viaggio imprevisto prima della sua dipartita definitiva e che sarebbe tornato nel mio studio quando avessi letto il suo libro, per accelerare il processo del nostro lavoro. Per questo paziente fu molto impattante l'interruzione della sua abituale forma di evitamento del contatto. Dal mio punto di vista, la presa di contatto con se stesso fu vincente rimpiazzando per un momento il suo atteggiamento egotista.

Quando troviamo un istante per sentire la vita senza l'interruzione dei nostri meccanismi di difesa abituali, ne siamo sempre fortemente impattati.

Riassumendo, i meccanismi di evitamento del contatto costituiscono il modo adottato dal nostro essere-nel-mondo per cercare di eludere o limitare la capacità di fare contatto con noi stessi, come con l'ambiente; entrambi, organismo e ambiente, si alimentano vicendevolmente.

L'evitamento del contatto frammenta l'unità che siamo e la relazione che abbiamo con l'ambiente nel quale esistiamo.

Questi sei modi basilari di reagire difensivamente sono modi di frammentare la percezione del mondo e della nostra esistenza in esso. Consideriamo erroneamente che la realtà è quella che per “esperienza e ripetizione” sperimentiamo in questa forma giorno per giorno.

Salute e malattia, abbondanza e carenza.

Abbiamo già detto che vivere nella frammentazione implica nevrosi o psicosi. E' importante precisare che l'abitudine a questa forma di esistenza è considerata – se non arriva ad estremi socialmente inaccettabili – normale. Ciò che è statisticamente certo può essere esistenzialmente sbagliato. Basta un semplice e generale sguardo al nostro intorno, liberato dalle nostre fantasie, per vedere come la valutazione di quello che consideriamo indiscutibile potrebbe essere piena di contraddizioni.

Dobbiamo ritirare parte dei criteri statistici di salute e malattia per cominciare a considerare che tutto è in movimento e mutazione.

La salute somato-psico-socio-spirituale è il fine della nostra esistenza ed è una conquista da conservare poiché può essere persa in qualsiasi istante. Le mie azioni salutari di oggi non mi dicono niente di quelle di domani, così come quelle di ieri non mi assicurano niente su quelle di oggi.

Qualsiasi processo psicoterapeutico ci porta, attraverso la presa di coscienza, a comprendere il nostro funzionamento per poter trasformare le azioni non sane in un cammino che ci conduca alla salute. Questo modo di fare clinica non è arbitrario, poiché le nostre miserie sono molte volte tutto ciò che abbiamo per fronteggiare le vicissitudini della vita. La nostra “follia” altro non è che la nostra difesa consolidata che agisce quasi indipendentemente dalla nostra volontà. E' pertanto un insieme di atti irresponsabili, dove l'autoregolazione organismica è allontanata dalla nostra coscienza. Un individuo con una infermità mentale cronica raramente la riconosce.

La cristallizzazione è sinonimo di nevrosi, la quale ci porta a delle reazioni stereotipate che mai corrispondono a risposte salutari a fronte delle varie necessità che si presentano lungo il cammino – figure – . I fatti presenti sono sempre variabili, cangianti, anche quando pretendono di rispondere alle stesse figure. Sono soggetti a un tempo-spazio differente ogni volta che si presentano.

Quando in Gestalt-terapia parliamo di creatività vogliamo descrivere ciò che è sempre-nuovo-in-ogni-tempo-spazio di ogni avvenimento della vita. Inoltre, la creatività attiva la saggezza del nostro organismico e si appella alla presentificazione

dell'esperienza. Ogni individuo crea momenti nei quali agisce in modo salutare e nuovo.

Un atto creativo è sempre un atto presente. Un atto creativo, quando realmente lo è, si rimette alla saggezza organismica.

Normalmente compariamo, contrastiamo, differenziamo, uguagliamo ciò che ci succede e abbiamo raramente l'abilità di considerare che tutto ciò che dobbiamo affrontare ha sempre, come minimo, sottili peculiarità che fanno sì che i fatti si presentino sempre in un contesto interno ed esterno singolare. L'originalità con cui ogni necessità si esprime rende ineludibile la creatività e la responsabilità. Possiamo prevedere, prevenire, sempre che ci rendiamo conto della specificità che la vita ci mostra. Lontano dall'essere un problema, questa specificità è la ricchezza in cui viviamo. Non c'è un fiore uguale a un altro, né individuo uguale a un altro, né avvenimento uguale a un altro.

L'abbondanza è l'esperienza intima di accettazione della peculiarità della realtà.

La Gestalt-terapia ci può condurre all'esperienza di abbondanza. Lavorare con l'ego è agire l'essenziale che abita in questa istanza e vivere sulla base della saggezza organismica. La trascendenza spirituale sta nel dedicarsi ad una vita vissuta in questo modo. Per questo terremo conto di tre aspetti fondamentali che sono presenti in tutti gli insegnamenti buddisti e che arricchiscono la Gestalt-terapia nella sua integrazione di fonti e influenze occidentali e orientali.

Il primo è la *memoria*, il secondo la *disciplina*, il terzo l'*impermanenza*.

Lavoreremo con questi insegnamenti profondi per passare in seguito ai concetti di salute e malattia nella Gestalt-terapia.

Uno dei modi più semplici ed efficaci per perpetuare l'egemonia dell'Io è dimenticare. Quando si comprende qualcosa di nuovo nella vita, è importante che sia incorporato all'unità che costituiamo. Ciò che certamente accade è una riorganizzazione della totalità. Per tutto questo, è necessario che l'energia addizionale venga deviata verso quegli aspetti che, per contiguità o associazione, sono legati all'imminente cambiamento. La dedizione energetica è ostacolata da due motivi fondamentali: il primo è che a volte non c'è energia sufficiente disponibile in quanto impiegata per il mantenimento di atteggiamenti nevrotici; in altre parole, la ripetizione di standard nel modo in cui si risponde ai bisogni, genera una cristallizzazione nell'atteggiamento generale dell'individuo davanti a sé e al mondo. Mantenere una nevrosi dunque ci porta necessariamente a spendere molta energia.

La scarsità non permette la sufficiente dedizione di energie che richiede qualsiasi modificazione del tutto. E' necessario staccare l'energia dalle fissazioni nevrotiche e reindirizzarla. Il secondo motivo è che non sappiamo come né per quale proposito reindirizzeremo l'energia, abbiamo perso il sentiero della nostra strada verso la

crescita. Pertanto avremo da ritrovarne l'inizio.

L'inizio è il ritorno alla concordanza con il fluire energetico dell'autoregolazione organica. In altre parole, riprendere in maniera soddisfacente il fluire creativo-risolutivo in relazione alle nostre necessità. L'esperienza interna è quella di essere presente in tutto ciò che accade, e questo porta a ricordare. Quando l'individuo vive in questo modo, non c'è possibilità di dimenticare ciò che ha valore per la sua crescita.

Ricordare il passaggio per la nostra vita è frutto di una coscienza piena.

Ricordare è fare un cammino lungo il quale ci rendiamo conto che stiamo transitando per la nostra esistenza. Intuitivamente possiamo notare che ricordare può essere, a sua volta, la manifestazione di una vita disciplinata.

Disciplina, in termini gestaltici, è sapere ciò di cui ho bisogno e generare le azioni necessarie alla soddisfazione. La disciplina è un atteggiamento davanti alla vita. Per esempio, se ho la certezza che la meditazione mi centra e sgombera la mia mente, dovrei praticarla tutte le volte che posso. Su che cosa si basa la disciplina in questo caso? Si basa sul dedicare un tempo-spazio regolare e sostenuto a questa pratica. Tuttavia, tutti gli individui che hanno meditato sperimentandone i benefici, non sempre raggiungono la disciplina necessaria per sostenerla nel tempo e nello spazio. Possiamo estendere questa affermazione a qualsiasi altra attività della vita. Ci sono persone che hanno conquistato la disciplina per fare ciò che devono fare e altri per sostenere ciò che piace loro fare. Questa arbitraria differenziazione in due grandi gruppi umani ci porta a pensare che la disciplina possa dipendere da predilezioni o preferenze.

Quello che chiamiamo disciplina è un atteggiamento liberatore, un modo di creare la nostra esistenza.

La disciplina è relativamente indipendente dalle motivazioni esterne, in ogni caso è la motivazione generale a cominciare e ad osare vivere. La disciplina è una tendenza, una concretezza, un atteggiamento attivo e, soprattutto, libero. La disciplina ci libera da ogni condizionamento.

La disciplina contiene, nella sua pratica, una regolarità nel modo di incontrare il contatto.

Non c'è conflitto nella disciplina, semplicemente è. Conquistarla nella vita comporta una serie di benefici. Il primo a percepirsi è l'ordine. Si ha tempo per tutto ciò di cui si ha bisogno e si sperimenta una grande abilità nel raggiungere tutte le finalità. La soddisfazione dei bisogni è precisa, armonica ed efficiente in termini gestaltici.

In secondo luogo, si sperimenta allegria come esperienza soggettiva derivata dall'uso adeguato dell'energia. Lo spreco di tempo sempre genera frustrazione e uno stato di ruminante ripetizione. Infine, si sperimenta uno stato di consegna a quello che veramente ha valore in termini esistenziali.

La disciplina è compassionevole e lascia lo spazio per fare solo quello che sentiamo come compito, la vita si converte in un insieme di azioni che costituiscono la chiamata-di-ciò-che-è-bene-fare-in-tutte-le-sue-manifestazioni.

In questa dimensione esistenziale, dove si manifesta costantemente l'impermanente, non consideriamo possibile avere spazio per ciò che è inconcluso, ripetitivo, routinario. Non c'è spazio per il dubbio. Urtiamo contro la maggiore delle certezze: l'impermanenza di tutte le cose che vibrano materialmente. Come qualcuno sa, dopo i cinquant'anni, la sensazione è leggera, costante e implacabile. Restano pochi anni!

Questa relazione organismica proveniente dal disegno universale è trascendente; ci connette irrimediabilmente con l'impermanenza. Ho trattato il tema nel mio intervento al Congresso Internazionale di Gestalt in Argentina nel 2007 :

Mantenendo la mente aperta

La mente aperta è la mente chiara e per questo è imprescindibile percorrere un cammino che conduca a questa limpidezza. I primi terapeuti della Gestalt, stimolati dall'originale lavoro degli ultimi anni di Fritz Perls, cominciarono a considerare l'approccio gestaltico un modo di vivere la vita, un atteggiamento.

L'atteggiamento gestaltico, particolarmente difficile da conquistare, ha come centro il **genuino contatto** con sé e col mondo. Questa polarità organismo-ambiente o io-mondo è in realtà un continuum di *awareness* dell'esperienza dell'esistere. Quando parliamo di genuinità o autenticità dobbiamo fare riferimento al fluire organismico e al concetto di autostegno in quanto portano in se stessi l'espressione della saggezza che sia nella manifestazione corporea dell'unità che siamo come anche nella dimensione psichica e spirituale di questa stessa unità.

Se si desidera comparare la **Gestalt-terapia** con altri approcci affini potremmo citare, per cominciare, il **quarto cammino** in cui Gurdjieff (1912) propone che la vita vissuta con una coscienza amplificata è in se stessa il cammino e il maestro che ci guida per il sentiero dell'autoconoscenza.

Lo **sciamanesimo** e il neosciamanesimo propongono, in una maniera integrata con la nostra madre terra, padre sole e l'universo, la responsabilità di vivere in armonia con tutte le cose, esseri, dimensioni visibili o sensibili.

Complementando questo panorama, il **buddismo**, in special modo quello tibetano, sembra contenere in sé l'atteggiamento che si riflette nella Gestalt-terapia, e mi riferisco in questa presentazione a un tema che, tanto a livello personale quanto a livello dell'accadere nel lavoro clinico che svolgo, è in figura da tempo. Si tratta

dell'**impermanenza**.

La prima di tutte le sofferenze, la causa primaria della sofferenza umana sta nel fatto di non conoscere la nostra origine. Non sappiamo da dove veniamo, cioè non conosciamo la natura del nostro essere. Se non conosco la natura del mio essere, non potrò farmi carico del mio benessere; difficilmente potrò avere cura di me. Avere cura di me si tradurrebbe nella capacità di sostenere nella vita il cammino che porta al benessere, al buon vivere. La natura propria di queste riflessioni genera un'apertura al cammino dell'autoconoscenza. Al domandarci: Chi sono? Cosa sto facendo con la vita che sto vivendo? tempo e spazio sembrano dispiegarsi davanti a noi e le teorie psicologiche o gli approcci psicoterapeutici aprono alla ricerca di cammini che conducano all'incontro col significato della vita.

Queste domande includono e trascendono la teoria dello psichismo, sono domande che presuppongono l'apertura a dimensioni allargate di coscienza, un'espansione che potremmo chiamare unità o, a volte, spiritualità. Il buddismo afferma che fede, disciplina e merito facciano fiorire l'umano. Non possiamo che sentirci coinvolti come psicologi, giacché stiamo parlando di salute. Allora, crescita, comprensione, salute, unità interiore si trasformano in sinonimi. E' evidente. E' certo. Possiamo avere fede. La fede è certezza e la certezza è l'evidente. Non possiamo accettare alla cieca.

Ah, Gestalt-terapeuti!, che vicini che siamo all'unità nei modi di concepire l'universo; orientale e occidentale formano una Gestalt dove nessuno perde la sua tradizione, il suo lignaggio. La fenomenologia è questo e non trovo un modo migliore per poterla descrivere. Il fenomeno mi si rivela come qualcosa di evidente e questa evidenza-presenza lo legittima. Per un fenomenologo, la fiducia nell'evidenza del fenomeno che si rivela è certezza, e questa è la fede a cui punta il buddismo tibetano. La maggiore delle certezze, ciò che posso sapere con sicurezza, è che **morirò**. Questo ci porta a cercare di fare qualcosa di prezioso nella vita o, ancora di più, fare della vita qualcosa di prezioso.

Più trascendente di questo è che la mia vita sarà proficua nella misura delle mie azioni. Sappiamo anche che c'è una relazione tra causa ed effetto. Magari arriviamo a minimizzare la nostra sofferenza. Sappiamo che la volontà non è l'unica qualità a sostegno del cammino finalizzato a queste conquiste, è necessaria l'intenzione o meglio ancora la valutazione che nell'universo esiste una "vitalità" che sostiene quello che desidero nel tempo e nello spazio.

Nella Gestalt-terapia, Solomon Friedlander (1947) propone il concetto di **indifferenza creativa** che, a suo dire, è una "indifferenza vivente verso la polarità del mondo". Non c'è opposizione, tutto è autenticamente fluido e arriva come un coltivare, come un'azione e la sua rispettiva reazione. Credo che questa indifferenza ci porti direttamente all'idea che l'importante è ciò che si manifesta nel presente integrato, senza opposizioni, e ci invita a vivere la vita come questa si presenta, senza dicotomie. Simile ad uno stato di buddità, vivere a partire da un centro dentro di sé che in generale è

esperito come il proprio; Friedlander (1947) descrive “una connessione soggettiva con il tutto” senza un *self* sostanziale e si frutto di una ineffabile volontà.

Per il buddismo, la disciplina sostenuta attraverso la pazienza e lo sforzo entra in campo attraverso la generosità e l'amore. La disciplina conduce al centro di se stessi attraverso la certezza che ci sarà un effetto dallo sforzo sostenuto pazientemente. Infine, se le mie azioni sono di beneficio ad altri, se genero un'atmosfera salutare per gli altri, dal punto di vista del buddismo tibetano, questo è *merito*.

Il merito è un atto di grazia, onore, favore, sostegno, aiuto ad altri esseri umani dove l'amore è espresso a partire dalla disciplina che si nutre della connessione. Connessione (o fede) è, come già sapete, la certezza che tutto è impermanente.

Passiamo alla Gestalt. Nella conferenza IV della prima parte del suo libro *Sueños y existencia*, Fritz (1974) descrive la nevrosi attraverso una serie di “veli o strati” che attraversiamo durante la vita più di una volta; Fritz cerca di delineare una psicopatologia originale e dinamica. Gli strati nevrotici si superano uno alla volta man mano che l'individuo genera una maggiore autenticità nel contatto con se stesso e con il mondo, fino ad arrivare alla salute. Voglio fermarmi allo strato dove si produce il cambiamento. Questo strato è raggiunto dopo aver preso coscienza di ruoli nevrotici – si legga ripetitivi – davanti situazioni diverse del mondo, e si passa al sentire la necessità di non transitare più per il cammino nel quale ci troviamo tanto bene adattati. Si lasciano indietro le fantasie-illusioni della vita. In realtà si sta davanti un'esperienza di vuoto e la prima cosa che normalmente desideriamo è evitarla. Diventiamo fobici. Entriamo in *impasse*, anche se ci troviamo nello **strato implosivo** dove si comincia a vivere la morte, o per lo meno, il timore di essa.

Fritz (1974) allude al fatto che questo strato (io preferisco chiamarlo *momento o stato*) appare “come la morte unicamente per la paralisi catatonica”. Se in questo momento siamo in contatto con ciò che sta accadendo, possiamo ottenere qualcosa di importanza maggiore. E' l'esperienza più vicina all'impermanenza. Siamo di fronte alla possibilità di cambiare.

Ammazzare il vecchio ed entrare nel nuovo non è facile (parafrasando Fritz). L'atteggiamento tante volte considerato dai Gestalt-terapeuti come quasi indescrivibile si starebbe rendendo visibile attraverso la forma, l'*awareness*, e la fiducia nell'autoregolazione organismica che la persona conquista. Questo è il momento dell'autosupporto, o autosostegno.

Certo è che stiamo parlando di una morte simbolica o metaforica, solo che l'esperienza è di un tale realismo da compromettere tutta l'unità che costituiamo.

La nevrosi o qualsiasi altra patologia mentale hanno qualcosa in comune: ci frammentano. La tanto smaniata unità interna, l'essenziale, si raggiunge attraverso un transitare responsabile per la morte di forme non più necessarie – nevrotiche – . Il ciclo di esperienze che si chiudono dopo essere state soddisfatte, dando il cambio ad altre che appaiono e a loro volta si chiudono e così seguendo, è il cammino della vita che, come abbiamo visto, è rappresentato da innumerevoli cicli di morte e nascita.

In questo cammino posso cambiare dai comportamenti che impediscono un buon vivere fino a paradigmi, personali o sociali.

Swami Rishi Vivekananda, un uomo saggio che integrò la medicina occidentale con lo yoga, che ho avuto l'opportunità di conoscere agli inizi del 2007, considera come definizione riassuntiva di paradigma "un sistema concettuale totalizzante in cui la persona è immersa". E' una struttura concettuale in cui significati, valori, sentimenti, credenze sono conformati in un determinato modo, dove abitiamo e al quale siamo leali. Il piano sociale e quello personale si retroalimentano all'interno di questa struttura. Il cambiamento è difficile. La salute è desiderabile, necessaria, imperiosa. Ciò che si rende necessario è affrontare la morte.

Bene, ho voluto passare dalla metafora della morte come condizione per il cambiamento di paradigma alla vita vissuta come l'espressione più elevata di coscienza dell'impermanenza che il buddismo propone.

Fritz si prese un po' di tempo per parlare di ciò che lui chiamava "la filosofia del niente", arrivando a confessare la sua fascinazione per questa. Il *niente*, per un occidentale, è un vuoto che connette con la morte, un'oscurità antica; per la concezione orientale invece è la più alta realtà, lo stadio più vero e genuino che si possa raggiungere. La Gestalt-terapia si nutre della filosofia del niente per dare il passo alla fonte di tutta l'autoconoscenza (e di tutto il cambiamento) che si trova nel vuoto fertile.

Se siamo capaci di non considerare la sicurezza come un valore fondamentale e di considerare lo stabile e il prevedibile come qualità generatrici di equivoco, raggiungere l'apertura temporo-spaziale che l'imparmanente contiene in ogni qui e ora, può essere che arriviamo a percepire che il continuum di "consapevolezza" è la manifestazione più vera della vita.

Mantenere la mente chiara o aperta è il risultato del cammino dove fede, disciplina e merito si sono coniugati. Mantenere la mente chiara è avere il proposito di vivere la vita che in questa occasione stiamo vivendo come la manifestazione più rivelatrice di impermanenza. L'impermanenza ci porta alla doppia attenzione, la coscienza della coscienza; una coscienza riflessiva per attraversare il dono dell'esistenza con accettazione e assenso. E' anche un atto che abbraccia tutto, la non esclusione di nessuno dei miei aspetti e pertanto un sentiero verso l'unità dell'essere. L'impermanenza ci fa stare in allerta, ci impone la condizione più trascendente della Gestalt-terapia: il continuum di *awarness*.

Nel buddismo tibetano si considera che all'inizio niente appare, nel mezzo niente permane e alla fine niente scompare.

La vita potrebbe essere vissuta come una continua serie di avvenimenti che producono effetti e conseguenze dove, in ogni finale, così come nell'ultimo di tutti i finali, niente ci abbandona. Tutto è lì per sempre, mentre niente è mai della stessa forma. Qual è la forma che prende ogni finale, ogni aspetto che in noi cambia? La realizzazione del cambiamento, e pertanto del finale, si rivela a noi attraverso come permettiamo che si dissipino le manifestazioni del passato in tutto il presente. A questo si

aggiunge che ogni inizio, del quale nulla si sa, contiene tutto ciò che ognuno è stato. Parliamo del **karma**. Introduciamo il concetto base di karma. Il karma si può considerare alla luce del proprio cammino, è ciò che raccolgo dalla mia semina, è un luogo dove non ci sono equivoci. E' la conseguenza diretta delle mie azioni, dei miei pensieri e dei miei sentimenti. Dal karma si sviluppa la mia esistenza e prende la sua direzione. Attraversando gli strati dell'ego si arriva all'essenza umana, o salute, o budhità, o autenticità, o fluire organismico o *satori*.

Il terapeuta gestaltico, da questa prospettiva che vi sto presentando, sarebbe un trasmettitore di questo atteggiamento. Stimolerebbe la percezione che tutto sta in un fluire, in un processo di cambiamento. Il fluire è l'andare e venire costante tra dentro e fuori, è un contatto profondo con la realtà ed è un rimanere attenti a come questa realtà in costante cambiamento può subire l'interferenza di fantasie illusorie. Possiamo renderci conto se stiamo o meno davanti alla realtà se innanzitutto distinguiamo che ciò che si presenta davanti a noi e in noi è in costante cambiamento.

Fluiamo? Se possiamo fluire anche solo per un istante, ci stiamo muovendo a favore di una liberazione del karma. Comprendiamo così che quando il presente regna tra tutte le cose, sperimentiamo una sensazione, che comincia dal corpo, dove spazio e tempo si espandono. La mente, testimone cosciente, si espande come parte dell'unità che siamo includendo ogni volta di più di noi e del mondo.

Potremmo già essere nella condizione di definire l'autoconoscenza.

Questa è la forma che prende la conoscenza di sé e la comprensione del mondo: **il cammino che conduce alla saggezza**. La salute è altamente determinata dalla coscienza dell'impermanenza e dall'esperienza che esiste in un vuoto, ma che è un luogo pieno di cose.

Il terapeuta della Gestalt, come professionista responsabile di questo approccio o scuola teorico-tecnica, ha bisogno di trasmettere questa chiarezza di mente e questa unità mente-corpo-spirito dove l'atteggiamento fondamentale è l'apertura a ciò che il fenomeno rivela.

Fritz ricordava la necessità di dedicare molta attenzione all'ovvio.

L'ovvio è atteggiamento e fenomeno.

E' quello che posso conoscere e prendere come tale. E' l'unificazione e la concordanza tra percezione, accettazione e azione.

Per terminare con questa audacia di cercare di integrare antiche conoscenze con quelle contemporanee, quelle dell'est con quelle dell'ovest, voglio precisare che tutta questa ricerca apporta solo un granello di sabbia al mio intento di condividere con voi ciò che discutiamo da più di vent'anni nel nostro Istituto in Uruguay. Infine, sappiate che mi risulta sempre strano vedere la Gestalt-terapia confinata dentro manuali clinici: la cosa non asseconda l'impermanenza di ogni manifestazione presente che si dà nell'incontro esistenziale tra individui. E' strano anche considerare che quest'arte si possa apprendere solo attraverso un rigoroso addestramento tecnico e senza un

disciplinato lavoro sulla salute del terapeuta.

Più di quindici anni fa mi ritrovai a scrivere – per un importante congresso uruguayo sulla creatività che includeva anche altri paesi della regione – *l'arte è l'espressione unica della relazione tra sé e il mondo che uno mostra*. Sembra evidente che ciò che “cura” è l'incontro tra pari. Magari possiamo trasmettere una frequenza salutare – un' arte – conquistata attraverso un lavoro tenace, disciplinato e compassionevole. Rispettiamo e abbiamo cura del fenomeno. Accorgiamoci che tutto fluisce, accettando che tutto sta cambiando in ogni momento. Questo è per me il modo di mantenere la mente aperta.

Congresso Internazionale di Gestalt 2007, Còrdoba (Argentina)

La salute, secondo la visione di Perls, è la manifestazione presente di atteggiamenti genuini davanti alla vita. La prospettiva che la Gestalt-terapia propone rispetto alla psicopatologia è quella secondo cui conquistando un contatto fluido con se stessi in relazione stretta con l'ambiente, si raggiunge un'autentica abilità nel rispondere al mondo attraverso quattro attitudini fondamentali che sono l'ira, l'allegria, il dolore e il piacere. La capacità che l'individuo ha di dare risposte creative e presenti alle condizioni che agiscono nel fluido contatto del nostro essere-nel-mondo è possibile se resta in unità con la saggezza organismica. Entriamo in un tema complesso.

Ciò che generalmente chiamiamo *esperienza di vita* ha a che fare con il modo in cui abbiamo vissuto fallimenti e successi in risposta agli avvenimenti pianificati o naturali della nostra vita. Sembra che questa esperienza sia un patrimonio che l'individuo va accumulando nel divenire del tempo. Sicuramente il soggetto considera di aver conquistato lungo la vita qualcosa di proprio, aspetti che gli danno sicurezza nell'agire e affrontare le vicissitudini della vita. Se osserviamo soffermandoci su questa definizione alla luce dei concetti più profondi della Gestalt-terapia, potremmo dire che un individuo ha esperienza nel far fronte alla sua vita quando è in concordanza con la saggezza organismica. Potremmo anche affermare che i risultati che ha avuto nella vita attraverso i quali sente di aver accumulato esperienza sono stati momenti di unità con questo disegno universale.

Che ve ne pare di considerare che colui che chiamiamo *sano* sia qualcuno che è più connesso a tale saggezza organismica avendo compreso che è dentro questo disegno che si vive con fluidità e armonia? Sarebbe un cambiamento radicale nella considerazione dell'autoconoscenza; e questa non sarebbe solo il frutto di un intricato cammino di comprensione, ma il prodotto dello stare in connessione con questa energia in costante divenire.

Vado a fare un'affermazione piacevole per vari miei seguaci e impattante per i miei allievi: quando in psicoterapia, o in qualsiasi altra attività, qualcosa riesce male, sicuramente la paternità di questa azione è del mio ego; quando riesce bene, è avvenuta a partire da una connessione con l'universale.

L'evitamento del contatto con questa saggezza organismica è sostenitrice dell'ego e generatrice di nevrosi. La ripetizione di figure per cercare di chiudere il ciclo energetico – autoregolazione organismica – si adatta a un sistema stereotipato che impedisce il raggiungimento di questo fine. Questo sistema stereotipato, rigido, che agisce senza la nostra deliberazione e che genera un'ovvia frammentazione dentro di noi e con la realtà, è ciò che chiameremo *nevrosi*.

La nevrosi, secondo Perls, è un disturbo della crescita.

La parola nevrosi non è buona, nonostante io stesso la usi; meglio parlare di disturbi della crescita. Così, di fatto, il problema della nevrosi si sposta dal campo medico al campo educativo. (Perls, 1974, pag.40)

Come possiamo vedere, i temi trattati hanno creato una complessa e consistente forma di stare-nel-mondo, di considerare la vita intra ed interpersonale. Ciò che più mi interessa è che tutto quello che ho espresso fino a qui possa essere visto come un processo e mai come qualcosa di statico, lontano dal rappresentare le manifestazioni della vita che la Gestalt considera in costante cambiamento, modificazione, rielaborazione, etc., in un costante divenire. Niente è uguale a ciò che un secondo fa ho fatto, pensato, sentito.

Per questo mi piacerebbe fare un esempio. Una settimana fa mi ero alzato con l'ispirazione di scrivere sulla *doppia attenzione*. Questo è un tema centrale nella formazione del terapeuta gestaltico nella nostra scuola e un concetto che sentiamo nostro. E' essenziale nell'atteggiamento che il Gestalt-terapeuta ha bisogno di raggiungere per sentirsi tale. L'esempio è questo: avevo scritto varie pagine sul tema e mi sentivo in sintonia col contenuto e la forma; cosa non molto frequente. Mentre stavo dando gli ultimi ritocchi, ho toccato qualche tasto del computer e lo schermo è diventato bianco. Logicamente ho cercato di ritornare al testo senza riuscirci. Per farla breve, non sono mai più riuscito a ritrovare quel testo. Indipendentemente dagli stati emotivi che avevano accompagnato la sua stesura di quel testo, ho provato a riscriverlo. Ma, come? L'ispirazione era un'altra, non mi sentivo già più come prima e l'unica cosa che potevo fare era accettare che ora le cose erano differenti.

Che cosa è allora ciò che *ora* è importante trasmettervi?

Due cose.

La prima è la chiarezza con cui ci rendiamo conto di come tutto è in costante mutamento. Con questo voglio dire che se resto in quello che Perls chiama il continuum di consapevolezza, ho la certezza esperienziale del mio costante divenire. Gli stati di cui mi rendo consapevole sono diversi in ogni presente (ricordate ciò che abbiamo detto relativamente alla *figura*) e, attraverso questa esperienza comprendo e approvo veramente che tutto l'universo si comporti allo stesso modo. Un semplice esempio:

mentre scrivo, la luce alla mia finestra – e in quella di tutti – va cambiando.

La seconda cosa si deduce dalla prima, anche se desidero darle una speciale enfasi. L'accettazione che tutto è in costante cambiamento a volte comincia come una frustrazione davanti a questa evidente realtà. Tuttavia, si trasforma in un atteggiamento naturale della propria esistenza, provata in ogni gesto e perfino desiderabile come modo di collocarsi davanti al trascorrere della vita.

Mi ha sempre colpito come i bambini risolvono i conflitti con i loro pari. Per esempio, davanti ad un litigio, il bambino il giorno successivo è disponibile a continuare con il suo vincolo. E, se gli si domanda cosa era successo, quello che risponde è di aver avuto un battibecco con un suo *amico*, perché così lo definisce nonostante le circostanze, anche nel pieno di un momento di ira. I bambini sembrano vivere con questo atteggiamento di approvazione del costante cambiamento molto più che gli adulti.

Se abito il presente come atteggiamento è possibile ora tornare a scrivere sul tema che avevo perso la scorsa settimana nel computer. La semplice idea del costante cambiamento è già trasformatrice.

La settimana scorsa ero come euforico rispetto al tema e a partire da quello stato ho scritto. Ora mi sento più calmo per scrivere sulla doppia attenzione a partire da un esercizio che vi propongo per illustrare questo concetto:

Mi colloco in posizione meditativa. Chiudo gli occhi respirando normalmente e con calma. Rimango così per alcuni minuti. Immagino di poter contemplare il nostro sistema solare da un luogo panoramico. Vedo una forte luce al centro e delle sfere che sembrano quasi statiche a differenti distanze dalla grande luce. Mi focalizzo su questo, non presto attenzione a niente altro. Immagino come queste sfere vadano spostandosi in orbite intorno alla grande luce che chiamo Sole. La terza sfera, se le conto a partire dal Sole fino a quella più lontana, ha un nome: la chiamo Terra. Mi concedo un tempo per osservare tutto il sistema e le sfere, alternativamente. Ora, istantaneamente mi vedo sulla Terra, posso vedere quello che sto facendo ora o ricordare qualcosa della mia vita lì. Posso vedermi con la mia famiglia o al lavoro o come desidero, non è questo l'importante; ciò che è importante è il gioco che si va creando con le dimensioni. Posso vedere il sistema solare in cui la Terra gira come una piccola sfera, mentre sperimento la mia vita in questa sfera di dimensioni enormi. Se mi permetto di sperimentarlo veramente, qualcosa succede. Sembra che il gioco delle dimensioni mi apra qualcosa; quello che sto facendo ora sembra essere connesso con il tutto.

Io sto scrivendo ora, mentre la Terra percorre un'orbita intorno al Sole, in un sistema che è inglobato in un altro che si può chiamare galassia, che è incluso in un altro che si chiama Universo, che a sua volta fa parte di un altro che è l'eterno spazio e tempo. Tutto è a sua volta in costante cambiamento. Non sono un fisico quantistico, tantomeno un astronomo, ma posso immaginarlo se me lo propongo. La mia pertinenza con l'universo non richiede nessun titolo accademico. E' possibile vivere da questa prospettiva?

La *doppia attenzione* che un Gestalt-terapeuta potrebbe assumere come atteggiamento davanti alla vita e all'universo consiste nel vivere da questa prospettiva.

Sperimentiamo la connessione col tutto e l'influenza che esiste in ogni istante tra tutte le cose esistenti mentre viviamo il decorso e l'impermanenza di tutte le cose. Credo che proprio qui avvenga l'incontro tra il personale e il transpersonale.

A che scopo arrivare fin qui?

Per aprirsi alla possibilità che la salute non sia mai indipendente dall'esperienza della totalità. E, fondamentalmente, per riconsiderare il tema della cura alla luce di un atteggiamento psicologico integrativo.

Il lavoro che noi psicoterapeuti facciamo con i nostri pazienti e con la loro sofferenza è un fine in se stesso. Se consideriamo che questa doppia attenzione ci colloca davanti all'impermanenza costante e l'interdipendenza di tutte le cose, la psicoterapia è un passaggio importante all'interno del cammino.

Il cammino che ci permette di sperimentare ciò che è sano ci porta all'abbondanza come esperienza fondamentale. Dall'altro lato troviamo l'esperienza di scarsità e di frammentazione. La psicopatologia gestaltica, come vediamo, classifica i comportamenti nevrotici in livelli e chiarisce come la forma e l'intensità con cui evitiamo il contatto denoti il nostro "indice di nevrosi".

La circolarità

Desidero sottolineare che quando ero studente di Gestalt-terapia avevo l'impressione che le conoscenze che andavo acquisendo fossero organizzate in maniera tale che alcune dovessero venire prima, e altre dopo. Questa forma lineare, porta di ingresso a tutto il sapere, è diffusa in tutti i sistemi pedagogici occidentali e nella maggior parte dei rami della conoscenza.

E' qualcosa di trascendente, dunque, prendere contatto con la *struttura circolare* di questa forma di trasmissione della conoscenza, essendo un sistema che scaturisce dalla comprensione dell'unità individuo-ambiente-universo.

L'intendere è lineare, date le caratteristiche della ragione, mentre il comprendere è circolare e continuo, poiché è la risultante della nostra unità bio-psico-socio-spirituale.

La Gestalt-terapia ci insegna che l'apprendimento avviene con l'irrompere di una

awareness nel momento in cui le condizioni per questo sono date. Raramente l'apprendista raggiunge questa *awareness*. Al principio dell'apprendimento della Gestalt non possiamo chiedere che l'allievo percepisca lo scintillio di un corpo circolare di conoscenze che lo porti ad una conoscenza di sé, del mondo e dell'universo. Non gli si può chiedere, ma lo si può stimolare alla circolarità nella conoscenza di questo approccio terapeutico. Se alla fine del tempo la raggiungesse, otterrebbe anche la visione circolare del mondo.

Vediamo se possiamo entrare nella circolarità: *nella spirale della conoscenza*. Quando parliamo di nevrosi sappiamo già che stiamo parlando della forma di compromesso che assume il contatto nella misura in cui si allontana dalla realtà organismica intrinseca. Ciò che ne deriva è un arresto del fluire energetico, come se in tubo di diametro costante in cui circola acqua liberamente riducessimo drasticamente il diametro in alcune parti. Non potremmo mai aspettarci che alla fine del tubo l'acqua esca allo stesso modo. Sappiamo che in ogni organismo esiste un disegno (un'architettura intrinseca universale) che genera autoguarigione. Riprendendo la metafora del tubo, nei punti in cui si riduce il diametro agirebbe un meccanismo che tenterebbe costantemente di ritornare al diametro abituale o, in sua assenza, di creare compensazioni o spostamenti che costituiscono la nevrosi e che alcuni chiamano *adattamento creativo*. La saggezza organismica non riposa mai, accomoda sempre la nostra struttura bio-psicologica con forme altamente creative.

Un diffuso errore è quello di considerare che le forme di aggiustamento creativo possano essere manipolabili attraverso il lavoro terapeutico. Per questo motivo Perls ripeteva ai suoi allievi, più e più volte, che nella clinica gestaltica non c'era da aspettarsi che il terapeuta si ponesse confrontativamente davanti a qualsiasi manifestazione del sistema difensivo del paziente. Il terapeuta ha il dovere di porsi a favore degli adattamenti che l'organismo, o qualsiasi sistema biologico esistente in questo mondo, realizza in modo naturale.

Labilità di un terapeuta sta nel modo in cui stimola la saggezza organismica intesa come modo di vivere in concordanza con il disegno biologico di ogni manifestazione della vita, principalmente la propria.

E' questa la descrizione della doppia attenzione come modo di stare in contatto con se stessi e con tutte le cose che ci circondano.

Tempo fa fui invitato in Brasile al compleanno di una grande amica che dirige una comunità insieme al suo sposo nonché uomo di grande conoscenza. Durante la bella e semplice festa incontrai un caro amico, Gilberto Farias. Cominciammo a parlare della vita, come d'abitudine. Gilberto è un altro uomo di profonda saggezza. Ad un certo punto, dopo un'ora, lui uscì furtivamente dalla festa senza disturbare con i classici saluti. In quello momento io stavo parlando con altre persone, vidi che si dirigeva nel bosco in direzione della sua casa e lo chiamai per salutarlo. Due giorni dopo ci rincontrammo a casa mia. Mi chiese come mai l'avessi sorpreso nel suo piano di ritirata segreta. Gli risposi del mio allenamento nella doppia attenzione.

Sarebbe poco veritiero considerare la doppia attenzione qualcosa da usare in ogni momento e per ogni situazione; in realtà è un'intenzione basata sulla vitalità che possiede la figura che la stimola.

La salute e la malattia sono, come ogni manifestazione organismica, parte della circolarità.

La circolarità come concezione del mondo, l'*indifferenza creativa* ispirata da Friedlander (1947) e la sensibilità per cogliere il gioco di opposti, ci permettono di entrare nella profondità della Gestalt-terapia.

L'indifferenza creativa è la contemplazione (ultimo bastione della meditazione all'interno del buddismo tibetano) di questi opposti, senza cedere a nessuna parte o gerarchia. Tra le altre cose, a guardare con indifferenza l'oscurità, essa si converte in ombra, inseparabile dalla luce con cui forma una unità.

L'essere umano abita, approssimativamente nove mesi, uno spazio particolarmente stabile nel corpo di sua madre. Questa permanenza è ineguagliabile nell'uniformità delle sue condizioni se la paragoniamo alla nostra prolungata permanenza fuori, dove fanno da protagonisti l'immediatezza nel respirare, il freddo, il caldo, la sete, la fame, la visibile crescita, il bisogno di movimenti e condizioni instabili in generale. Potremmo dire che passiamo da un paradiso a un luogo che dobbiamo abbandonare in quanto non può sostenere l'aumento delle nostre dimensioni corporee. Arriviamo così a un vertiginoso e irreversibile distacco da nostra madre. Non torneremo mai più in quel luogo e forse sentiamo per la prima volta in maniera concreta che siamo "caduti dal nostro paradiso" – espressione di Claudio Naranjo che considero molto efficace – .

Stimolati da queste metafore, possiamo affermare che le nostre necessità fuori dall'utero sono molte di più e vissute con maggior urgenza.

Il modo in cui riceviamo soddisfazione è la forma in cui ci adattiamo creativamente alla realtà presente. Le madri e i padri non sono gli unici a poter frustrare, nel senso di differire l'istantaneità della soddisfazione per qualsiasi necessità, ma ci sono un'infinità di circostanze che quotidianamente si presentano per questo. E allora che il disegno biologico presenta una risorsa altamente necessaria: la difesa davanti alle frustrazioni. Gli aggiustamenti creativi sono la diversità di forme nella quale si presentano le difese. Saranno più o meno rigide, più o meno stabili, più o meno visibili e comprometteranno la nostra unità con maggiore o minore intensità.

È chiaro che in questo modo frammentano anche l'esperienza di unità che avevamo fino ad allora.

Tutte le difese che abbiamo descritto condizionano la realtà, anche se effettuano anche una transazione utile a raggiungere fini organismici, oltre alle predisposizioni che ogni individuo può presentare come essere bio-psico-socio-spirituale unico.

Così, non ci sono necessariamente condizionamenti diretti all'ottenimento di formazioni difensive. Possiamo notare la molteplicità e la complessità di variabili che generano una risultante praticamente unica all'inizio della vita. Tuttavia abbiamo un disegno comune e l'universo si esprime in forme multiple all'interno di un ordine

strutturale che caratterizza l'umano, per quanto grande sia o appaia. E' così che portiamo qualcosa di nostro, mentre ci succede qualcosa che ha la sua propria maniera di essere risolto dentro un format che ci caratterizza e uguaglia.

Tanto la nevrosi quanto la psicosi o i vari disturbi psicologici non possono definirci anche se ci caratterizzano.

Se siamo altamente impegnati nel contatto con noi stessi e con l'ambiente che abitiamo, sicuramente contattiamo fantasie o illusioni che producono una stereotipia nel nostro modo di rispondere alle eventuali necessità della vita. In altre parole, ci "rendiamo conto".

Dobbiamo rispondere in qualche modo alle condizioni derivanti dal fatto di essere vivi in divenire costante. Se non contiamo su risorse interne (autosostegno) che siano in relazione diretta con il divenire degli avvenimenti e con la soddisfazione, anche parziale, delle nostre variabili in termini di necessità, andremo a rispondere con un comportamento quantomeno nevrotico.

In *Sueños y Existencia* Perls (1974, pag.44) cita T.S. Elliot nelle parole: "Tu non sei niente di più che un sacco di risposte obsolete" per considerare il *clichè* il maggiore indice di nevrosi.

Prima di entrare in ciò che egli definisce la *struttura della nevrosi*, o come l'abbiamo definita in questo libro, *frammentazione*, è importante precisare che, negli ultimi momenti della sua vita, Perls sviluppò e semplificò la sua teoria attraverso il suo atteggiamento gestaltico nella vita. Questa citazione, che introduce la quarta conferenza di *Sueños y Existencia*, è per me un invito a perseverare nell'atteggiamento di cercatore con assetato di risposte trascendenti l'umano e l'universale, che non si permette di trovare qualcosa di cristallizzato e oscuro.

Siamo fissati in un atteggiamento di tipo *clichè* quando ci contattiamo in modo stereotipato, pieno di illusioni o fantasie che fanno dell'esperienza di vita qualcosa di vano, apparente, etc. Una persona vive in un *clichè* quando agisce sempre nello stesso modo dando risposte povere a situazioni di vita sempre abbondanti e cangianti. Per esempio, una persona si presenta in un gruppo e sempre parla allo stesso modo dicendo le stesse cose come nome, età, stato civile, professione e raramente entra in contatto con più aspetti di sé. A sua volta, il contatto con il mondo degli altri è insostanziale. Nella circolarità della vita, questo strato difensivo-strutturante si retroalimenta più volte lasciandoci congelati in questa illusione frammentata del contatto organismo-ambiente. Seguendo nella spirale, a volte arriviamo a prendere contatto con aspetti che, nonostante siano rigidi e ripetitivi, hanno la caratteristica di aver formato un carattere altamente prevedibile: un *ruolo* predominante nella vita.

Il modo in cui viviamo a partire dal ruolo ci dà l'illusione di aver costruito un complesso comportamento che in passato ha avuto un buon risultato e così pretendiamo che sia eternamente. Un individuo che vive nel suo ruolo specifico è anche fermo nel tempo e fissato in un passato associato a quando il ruolo lo portò ad un risultato positivo.

I ruoli non solo sono specifici in ogni individuo, ma determinano e direzionano in maniera altrettanto specifica la nostra relazione io-mondo. Chi reagisce sempre con aggressività deve incontrare un mondo ostile nel quale vivere nel modo in cui sa vivere; se è in individuo di buone maniere, vivrà in mondo a quadretti e se è un manipolatore, potrà vivere in qualsiasi luogo perché creerà relazioni che gli permetteranno di farlo. Il ruolo ci porta a vivere reclusi o seducendo, e la vita risulterà condizionata e soprattutto circoscritta a questa formula esclusiva.

Perls riteneva che “la maggior parte di noi fa uno show di quello che non è per il quale ci manca l'appoggio, la forza, il desiderio genuino, il vero talento” (Perls, 1974, pag.67)

Paco Peñarrubia, un Gestalt-terapeuta spagnolo che conobbi andando a lavorare in Spagna, afferma in merito ai ruoli: “sono gli stereotipi precedenti trasformati in comportamenti automatici”. (Peñarrubia, 1998, pag.119)

Quando una persona non riesce più a giocare il ruolo abituale, si paralizza o comincia a funzionare in cortocircuito, come se fosse un robot che si scompone e comincia a muoversi disconnesso dal compito programmato (abbiamo già visto un esempio di questa paralisi nella terapia con un paziente che utilizzava il meccanismo egotista). Oltretutto sulle varie risorse della Gestalt-terapia, l'enfasi sarà posta sul riconquistare il presente della vita e l'*awareness* del divenire della vita. La coscienza di fluire in tutto l'esistente ci porta naturalmente a sentire il ruolo come inefficace. Il ruolo che giochiamo ci permette di andare scoprendo che tutto ciò che crediamo e mostriamo di essere, è esattamente quello che non siamo. Così impediamo e interrompiamo la nostra connessione con il vuoto fertile, entrando in conflitto o confronto con noi stessi. Non sappiamo chi siamo realmente.

La sofferenza è poco confortabile; Perls considerava che “siamo fobici del dolore”, anche se soffrire per la cecità che abbiamo nei nostri confronti sembra essere una delle più frequenti porte d'entrata *all'impasse*. Ancora Perls :

L'impasse è il punto cruciale della terapia, il punto cruciale della crescita... L'impasse è la situazione in cui l'appoggio ambientale o il supporto interno obsoleto non ci raggiungono più e l'autosostegno autentico non si è ancora conquistato. (Perls, 1974, pag. 41)

Alan Watts (1951) agli inizi degli anni cinquanta, scrisse in merito alla legge dello sforzo invertito. Secondo questa legge, quanto più desideriamo e lottiamo per qualcosa, più otteniamo, generalmente, il contrario. Qui si apre l'interessante questione (dopo sessant'anni ancora valida) della sicurezza psicologica tanto ambita dall'uomo attuale che cerca certezze nella religione e nella filosofia. Ed io aggiungerei, nella politica. L'aumento dell'interesse che si è preteso di dare a questa triade di potere ed egocentrismo genera sofferenza.

Watts dice:

Ritengo che questa insicurezza sia il risultato dell'intento di avere sicurezza, e che,

al contrario, la salvezza e il giudizio consistono nel più radicale riconoscimento che non abbiamo alcun modo di salvarci. (...) Per svelare la realtà ultima della vita – l'assoluto, l'eterno, Dio – bisogna smettere di cercare di comprenderla sotto forma di idoli. Questi idoli non solo sono immagini grossolane, come l'immagine mentale di Dio che lo rappresenta come un anziano signore seduto su di un trono dorato...ma il loro uso illegittimo poggia sull'esprimere la verità, non nel possederla. (Watts, 1991, pag 26)

Il fatto stesso di stare in *empasse* è un modo di creare una connessione con ciò che non voglio più per la mia vita. Non posso considerare che l'unico modo di guardare a questo momento, frutto di ogni condizione da raggiungere, sia quello di Perls che gli affibbia il nome di "atteggiamento fobico". E' chiaro che desidereremmo uscire di corsa da ogni situazione che ci provoca sofferenza rendendo l' *impasse* una brutta esperienza. Tuttavia, è ugualmente certo che molte volte affrontiamo abissi, draghi e stregoni sapendo che l'avventura di attraversarli ci porterà verità, amore e saggezza. Gurdjieff (1912) sottolineava l'importanza della sofferenza volontaria come cammino verso la conoscenza di sé; così come quella sofferenza che semplicemente si presenta senza bussare alla porta e ci avvolge in un manto di angustia intra ed interpersonale.

Il nostro disegno ci impone un atteggiamento, abbiamo il libero arbitrio di intraprendere il cammino o fermarci ipnotizzati dall'illusione. Entrare nella curva dell'impasse è altamente significativo: tutte le opportunità sono a portata di mano.

Possiamo rimanere seduti o camminare, possiamo avere coscienza di come funzioniamo e rinunciare ad andare più in là o vedere un fugace splendore e correre confidando in esso.

L'impasse è un'opzione che ci viene offerta sempre.

Nella nostra società ci sono due introietti molto forti. Il primo è quello che ci dice che le opzioni che ci portano all'allegria e al buon vivere sono di poco conto ed aleatorie. Il secondo è che la torta delle opportunità della vita è limitata – come tutte le torte – e che dobbiamo morderla senza molti scrupoli dal momento che *non ce n'è per tutti*. La storia dell'umanità è segnata dalla paura della scarsità e dalla compulsione irrispettosa a possedere per sentire sicurezza. Più compulsiva è l'ambizione, più paura avremo all'idea di perdere tutto ciò che possediamo. In realtà, siamo *eccessivamente posseduti da ciò che eccessivamente possediamo*.

L'*impasse* denuncia, come risorsa della nostra autoregolazione organismica, il momento di cambiare la nostra vita, di apprezzarla maggiormente o semplicemente di viverla. Come abbiamo visto, se provvedo a quello di cui ho bisogno, l'atto di raggiungerlo deve contemplare gli esseri vicini che mi accompagnano, il resto di coloro che popolano questa pianeta e tutto ciò che abita l'universo. Ogni esclusione degli altri esseri dal nostro orizzonte personale causa malattia.

Qualsiasi azione che mi porti a superare l'impasse deve essere il risultato di un atteggiamento.

L'atteggiamento, di cui parleremo più in dettaglio nel capitolo successivo, è la contemplazione di tutto ciò che ci circonda per poter così avanzare nel cammino senza guardare indietro. L'atteggiamento che ci permette di utilizzare l'*impasse* per crescere non solo è un atto personale, ma è anche un modo di mostrare all'universo come lo abbiamo fatto.

In quale altro modo avrebbe senso la nostra vita, come passaggio fugace in questo bel pianeta?

L'*impasse* è indubbiamente un livello determinato da molte cose, tra queste una predisposizione fobica a qualsiasi tipo di sofferenza emotiva, intellettuale o fisica. Evitiamo tutto quello che ci fa sentire male giacché abbiamo la sensazione che ci stiamo perdendo il buono che la vita deve offrirci e non siamo disposti ad accettare il tempo-spazio come condizione necessaria per la guarigione che proviene dalla nostra saggezza organistica. In questo senso ci sono diverse medicine che sono solite essere più o meno compatibili con il proposito.

Sono favorevole a tutte le medicine. Alcune sono chiamate *medicine della terra*, presenti per guarirci e assicurarci la relazione con questo pianeta, cosa che, per estensione, fa sì che possiamo metterci in contatto con l'universale, il divino, il permanente. Altre medicine provengono dalla farmacologia, basata sulla ricerca, che si lega con quelle precedenti e che ottiene, dalla sintesi di sostanze chimiche, principi attivi che agiscono sui sintomi di malattie o interruzioni del fluire organismico. La medicina accademica studia anche le predisposizioni genetiche alle malattie e il processo delle stesse. Tutta la storia di questa ricerca esperienziale e, più recentemente, bio-chimica, va rispettata come parte di quello che abbiamo via via attraversato. Il problema è lo stesso per entrambi i tipi di medicine: l'abuso.

Quando in un processo terapeutico si arriva ad un momento che possiamo identificare come *impasse*, appare la paura e il paziente desidera uscire rapidamente da questo.

Pochi considerano l'ovvio: la guarigione di qualcosa che normalmente è presente nella vita da tempo, raramente può scomparire istantaneamente; se fosse così lascerebbe un vuoto che dovremmo riempire con qualcosa per cui non abbiamo avuto il tempo-spazio per sapere se è più salutare di quello precedente. Questa è la forma abituale che abbiamo scelto (introiettato) per vivere.

Tutto all'istante e tutto ugualmente lontano.

Ricordiamo che il tempo necessario per guarire è una forma di contatto con l'universale.

L'ambiente, come vediamo, è un fattore che rafforza questa istantaneità. Un esempio di questo è quello di un paziente che arrivò in terapia con una serie di problemi e sintomi diversi. Presentava comportamenti fobici e domandava in seguito alle sedute

se io ritenevo che avesse possibilità di migliorare. Quello che mi sembrava buono era che lui stesso monitorasse il suo processo, dallo stato attuale a quello precedente. Più o meno dopo nove mesi dall'inizio del suo processo terapeutico, entrò in un'angustia crescente che gli fece mettere in discussione la terapia. Ciò che si domandava era se sarebbe uscito da questo stato con i suoi propri mezzi. Io feci in modo nuovamente che avesse coscienza del fatto che per via dei fatti accaduti aveva la possibilità di attraversare questo stato. Lavorava, condivideva più cose di sé con la sua partner, selezionava di più le uscite con gli amici, cominciava a relazionarsi meglio con i suoi genitori, e soprattutto era più flessibile e meno esigente. Passarono circa tre settimane e tutto questo gli sembrò eterno; cominciò a comprendere il suo processo organismico interno. In quel momento, la sua compagna, sicuramente bersaglio di molti suoi lamenti, gli consigliò una visita psichiatrica per ottenere una ricetta psicofarmacologica, argomentando che tutte le sue amiche avevano usato questo tipo di medicina ed erano molto contente. Collaborarono anche i suoi genitori; sua madre si autosomministrava psicofarmaci da decenni. Dopo quattro settimane, ancora notando il suo progresso, ingerì per la prima volta uno psicofarmaco. Si sentì meglio, mentre cresceva in lui il timore di assomigliare a sua madre. Ritengo che questo paziente avrebbe potuto non avere bisogno degli psicofarmaci per affrontare la sua *impasse*, così come altri devono usarlo per gestire la sofferenza di ciò che sperimentano in terapia.

Fritz criticava l'autoterapia. Indubbiamente, è difficile andare avanti nel processo di guarigione quando si arriva a toccare un dolore così forte da scatenare meccanismi evitativi del contatto che circondano la sofferenza presente all'origine della nostra nevrosi. Questo è il momento dell'*impasse*. Può durare minuti, settimane, mesi, anni o talvolta tutta la vita. Un matrimonio può essere sul punto della rottura per decenni così come in un istante può scoprire l'amore in un sorriso condiviso.

I momenti di *impasse* sono parte del nostro disegno biologico, psicologico e spirituale. La nascita, lo svezzamento, il gattonare, quando cominciare a camminare, quando usciamo di casa per andare in un luogo sconosciuto chiamato scuola, quando cominciano a manifestarsi i caratteri secondari e si sveglia la sessualità genitale, l'adulthood, i figli, l'invecchiamento e la morte: sono tutti momenti di *impasse*. Pertanto, questa non è solo una manifestazione fobica ma una spirale di vita lungo la quale dobbiamo transitare scegliendo modi per chiudere le figure che, una alla volta, si susseguono dallo sfondo dove tutto è presente. Uscire dai momenti di *impasse* è percorrere la vita in tutto quello che appare come fenomeno. E'essere arrivati all'estremo di non poter più vivere con determinati aspetti ed entrare in uno stato di sospensione. L'*impasse* è un bardo, un marasma esistenziale, un arresto nel fluire di tutte le nostre manifestazioni. Accompagna la storia della nostra vita.

Il *quarto cammino*, come lo chiamava Gurdjieff (1912), può essere vissuto come la possibilità di pulire-guarire-comprendere il nostro *karma* o ciclo causa-effetto. Tuttavia, Perls ci dice qualcosa di fondamentale: "Dietro l'*impasse* c'è un livello molto interessante, *la fase della morte o fase implosiva*". (Perls, 1974, pag.68) Questa fase normalmente è stata presa alla leggera nei libri e nelle conferenze di Gestalt-terapia a cui ho potuto assistere. Dal mio punto di vista, questo è un momento

cruciale nel processo di chiusura di una figura, nella vera soddisfazione di una necessità, nel cambiamento reale di qualcosa che ora è diverso da come era. Nel ciclo precedente, abbiamo visto l'*impasse* come un'opportunità di crescita ed è quello che in generale ci porta a cominciare una psicoterapia. Il circolo implosivo è ciò che fa sì che si arrivi a trascendere l'*impasse*, poiché arrivano alla loro fine quei contenuti che hanno determinato la sua comparsa. "Uccidiamo" gli aspetti inconclusi del ciclo energetico che produce figure ripetitive e liberiamo l'opportunità di radicarci nel presente. Questo circolo è il primo che sembra connetterci con il qui e ora, ci sentiamo implodere, detoniamo dentro. *Detonare* è un sinonimo di *esplodere* e anche di *dissolvere*. Perché qualcosa cambi, dobbiamo *fermare il mondo*, come afferma lo sciamanesimo, e spargere nell'etere i pezzi di ciò che è esploso in noi.

Cito nuovamente la prima frase di Perls (1974): "Soffrire la propria morte e rinascere non è facile". Dobbiamo morire ad una relazione anteriore perché un'altra nasca. Possiamo tornare a mangiare quando si dissipa la nostra sazietà. L'appetito è l'*impasse* e la sazietà la consumazione dell'implosione. Abbiamo ucciso il desiderio di mangiare o di qualsiasi altra cosa. Dobbiamo uccidere l'infanzia, l'adulità e la vecchiaia per poter morire. Il bambino interiore e l'adulto interiore sono aspetti molto importanti se, e solo se, fanno parte della nostra armoniosa unità.

Ciò che è morto, quando è morto, deve rimanere morto. E qui accade qualcosa che stiamo aspettando da tempo. Morendo, muore con noi la nostra nevrosi; la malattia, sindrome o disturbo, è arrivata alla sua fine.

Mi ritorna in mente Suzy Stroke, una terapeuta ungaro-brasiliana che mi ripeteva: "E' già tutto finito, Fernando, è finita la follia"; da un momento in cui ero profondamente in contatto col mio ego scaturì un momento di verità dove mi percepii inondato di amore e umiltà. Potei solo ringraziare e mantenere una forte vigilanza su quello che avevo visto morire in me.

Bisogna essere sicuri che ciò che è imploso non respiri più.

Il "cammino del guerriero" propone di stare in agguato costantemente su tutto ciò che abbiamo visto una e più volte nel circolo della vita. E' difficile esperire qualcosa di assolutamente superato. Si tratta di transitare e affrontare molte alternative per trascendere ed è necessario che ogni circolo porti a un altro, formando una spirale ascendente dove muore il modo di guardare precedente. Per questo, è imprescindibile, che, come afferma il poeta Antonio Machado, "nel rivolgere lo sguardo indietro si vede il sentiero che mai si deve tornare a calpestare". (Machado, 1912, pag.33)

Lo sciamanesimo e altre tradizioni spirituali considerano che non bisognerebbe tornare a vedere almeno ciò che si è superato. La ritualità ben intesa si basa sulla conoscenza delle modalità di funzionamento nevrotico umano, tra queste quello di non poter mai uscire da qualcosa che ci danneggia e continuare a riconsiderare il processo di cura.

Noi esseri umani restiamo affascinati molte volte dagli avvenimenti che hanno portato a un momento di profondo e sanante contatto con l'unità e poche volte dal pre-

sente di ciò che abbiamo conquistato. Così torniamo ancora una volta all'*impasse* e giocherelliamo conoscendo l'uscita che abbiamo già identificato in un momento precedente. Questa è nevrosi! Perché? Perché si ripete creando una sorta di "abilità nell'uscita", un'onniscenza stereotipata legata a un passato che mi ha mostrato lo splendore di "quel momento in cui cambiò qualcosa". Come agire? Facile da dirsi e, come sempre, difficile da realizzarsi. Possiamo scegliere di vivere con la costante attenzione al divenire e così aprirci al qui e ora, abitare il presente.

Un'interessante possibilità è attraversare con coraggio tutto ciò che è necessario per guarire e accettare il tempo che questo richiede. Dopo, con disciplina, gli diamo le spalle e mai, mai più torniamo a guardare indietro.

La Gestalt-terapia ci presenta un modo radicale di vivere nel presente. E' un'attività che ci lascia esausti. Molte volte siamo tentati dall'idea di guardare indietro e rimanere fissati (Freud, 1905) al momento più bello della nostra vita.

Lasciate che vi dica una cosa: poco importa se il momento fu il migliore o il peggiore della mia vita, semplicemente mi toglie dal presente e questa è la sola cosa che importa in termini di saggezza organistica. Dalla metaforica morte del nevrotico che intorpidisce il mio fluire energetico con conseguente atteggiamento, ci addentriamo ora in ciò che più interessa a tutti gli esseri umani: *la salute*. Questa consiste, per la Gestalt-terapia, nel suo continuum di circolarità, in un atteggiamento di autenticità davanti l'esistenza. Per quanto neghiamo l'esistenza di una vita salutare in tutte le sue manifestazioni rimanendo maestri della decadenza, respirare per un momento l'armonia è "sanamente appassionante". Prima di entrare appieno in questo tema, o meglio, nel senso fondamentale della nostra esistenza, ho bisogno di fare delle precisazioni. Ricordate che scambiare o condividere mi rende responsabile? Nonostante questo, scelgo di andare avanti. La salute non è un bottino trovato. Al contrario, è un atteggiamento che ci implica interamente, che dobbiamo cercare costantemente e che si rinnova ogni minuto. La sfida di vivere in armonia bio-psico-socio-spirituale è una battaglia con la tentazione di evitare la realtà presente. E il presente è come sabbia che scivola tra le dita.

Il presente quando è tale, già non lo è più!

E' per questo che importa solo l'atteggiamento: l'intenzione di afferrare le cose in ogni momento, poiché non si ripeteranno.

Il presente è un intento, il presente è l'intento, l'intento in se stesso, l'intento umano più vero; il presente è l'intento della salute...

Il presente è un atteggiamento difficile da conquistare e imprescindibile per il buon vivere. Questa difficoltà non si basa su di una complessità, ma su un'insostenibile semplicità. E' ciò che stimola ogni ricerca spirituale giacché connessione con il presente è esperienza spirituale in se stessa. In realtà, sentire il momento presente è possibile se non restiamo razionali o affettivamente aderenti o contagiati da "ciò che è appena accaduto", cosa non molto rara se l'esperienza è stata molto dolorosa o molto

piacevole.

Come non cadere in questa tentazione?

Ora mentre scrivo vedo passare per il giardino tre farfalle volteggianti insieme. La mia vista le segue da dove me lo permette l'inizio dell'angolo di visione della finestra fino alla sua fine. Durante questo accadimento in cui mi dedico a guardare le farfalle, apparentemente sarei in un atto presente; qualcosa resta in me e lo racconto continuamente e può essere che lo faccia anche una settimana dopo. Questo è presente? Portare un avvenimento passato al presente, è presente?

Mi rendo conto che pochi autori sono stati così coraggiosi o sufficientemente pazzi per cimentarsi a scrivere sul presente. Semplice e chiaro: non ha come essere scritto. E' insostanziale, è un intento, è di una intensità inaudita e in realtà già se n'è andato lasciando in me qualcosa che non solo non esiste, ma anche è l'unica cosa che ho.

La sola cosa che mi permetto di considerare è che, meditando, il tempo sembra variare, si dispiega il presente assoluto facendosi una *apertura in tempo presente*.

Come afferma il buddismo tibetano, possiamo *abitare* il presente. La metafora di viverlo sarebbe una breccia o magari una trance. Il modo di raggiungere uno stato momentaneo presente è quello di affinare una disciplina meditativa, accettare che possiamo andare senza sentire che lasciamo qualcosa di inconcluso ritirandoci in un tempo limitato di tutto il quotidiano. Insieme con la *quiete corporea* assoluta lasciamo che la mente si identifichi con la quiete del corpo.

Questa quiete corporea assoluta è chiamata, nella tradizione indoamericana, *tiyoweh*. Ogni volta che la sperimentiamo, sentiamo di aver avuto un'esperienza fenomenologica trascendente. Vincolare il presente con il genuino o autentico, nel lavoro gestaltico, è ciò che si propone al paziente, affinché descriva quel che succede in ogni momento in cui sta vivendo. Se andiamo a parlare del passato o a fare programmi per il futuro ci troviamo in un'illusione di contatto. Ci stiamo allo stesso tempo allontanando dalla doppia attenzione non vedendo quello che succede in maniera globale e integrata. Stiamo generando fantasie e intorpidendo il fluire organismico con tutte le esperienze di frustrazione che lo accompagnano.

Viviamo una ripetitività automatizzata che ci colloca davanti alla vita come meccanismi cibernetici in un mondo retto dalla paura. Ci trasformiamo in eroi solitari, re, soldati o mendicanti. Perdiamo realmente l'allegria e ci nascondiamo nella molto attuale euforia o nella classica depressione. Abbiamo vergogna delle malattie e per altri versi queste ci offrono la possibilità di montare il teatro della tragedia basata sul senso deformato della vita. Lo notiamo sempre nel cinema, nel teatro, nella televisione e nei best-sellers di turno! Possiamo anche dire che la ricerca dell'incontro con la nostra salute è ardua, costante e soprattutto richiede la nostra intelligenza, la nostra sensibilità e un'azione chiara. La nostra intelligenza e i nostri sentimenti ci permettono di renderci conto del buon cammino, quello che ha un cuore e può perdurare nel tempo. Tarthang Tulku, un maestro di buddismo tibetano, sostiene che ogni azione materiale deve essere fatta per vigere almeno trent'anni. Intuitivamente, ho capito che si riferisce al fatto che oggi si costruisce per alimentare semplicemente l'immediato.

L'immediatezza fa sì che io faccia tutto per soddisfare i miei sensi. I miei capricci dettano ed obbligano che tutto sia soddisfatto ora, per il semplice fatto di ricompensare e indennizzare le mie ansie, qualcosa di molto distante dal vivere il presente come tempo che contatta e connette gli aspetti della nostra unità di essere-nel-mondo. L'immediatezza è la patologia del presente.

Mentre l'immediatezza è la necrotizzazione del qui e ora, il futuro è vissuto come un tempo che ci arriva dall'alto sorprendendoci per la mancanza di pianificazione e assenza di senso della vita. Quando il futuro è vissuto in questa maniera ci terrorizza l'impermanenza e insistiamo con la soddisfazione immediata, giacchè cominciamo ad avere segnali di angustia, anticamera della depressione.

Il passato, al contrario, è il balsamo di ciò che si è vissuto con splendore, un rifugio di memorie distorte in cui diciamo : "Quien me quita lo bailado!"², o meglio, un insieme di avvenimenti che ci fanno vedere la vita con scarsità e come un'esperienza dalla quale proteggersi. I debiti dei paesi poveri che nel secolo XX han chiesto denaro alle nazioni ricche, praticamente senza pianificare le condizioni di pagamento né di crescita propria, è un buon e ancora attuale esempio.

Considerare il passato e pianificare il futuro sono sempre funzioni del presente.

Ogni azione, a sua volta, ha ovvie implicazioni sul piano personale. Andiamo a scoprire, attraverso il modo in cui abbiamo considerato il concetto di responsabilità, che le implicazioni si estendono all'interpersonale e al transpersonale.

Qualsiasi atto individuale-personale ha conseguenze per coloro che ci circondano. Se diventassimo più acuti nella nostra percezione-coscienza ci accorgeremmo che ha conseguenze anche per tutto l'universo. Questo è il modo in cui considero la psicoterapia, di qualsiasi scuola o approccio e qualsiasi relazione in cui ci sia vicinanza o sentimenti di unione.

La psicoterapia, o qualsiasi altra azione curativa, è un atto davanti l'universo: per questo non ammette finzioni nella trasmissione dell'intenzione.

Entrando ancora di più nel tema della salute, possiamo già cominciare a considerare la proposta che la Gestalt-terapia ci offre. Perls unisce vari aspetti da conquistare, come vivere nel presente, andare generando una forma di vita dove il supporto ambientale vada lasciando il posto all'autosostegno, andare conquistando un atteggiamento autentico con se stessi e il mondo, andare amplificando la capacità di vivere in un continuum di *awareness* e fare uso di forme creative e mai rigide come accade nell'uso di un sistema difensivo paradossalmente evitante o favorente il contatto.

2 Espressione tipica della zona del Rio de Plata – Uruguay e Argentina – con la quale si pretende giustificare azioni che hanno generato un momento di euforia creando un "debito" generalmente impagabile.

Tuttavia, sulla base della mia esperienza clinica e pedagogica di più di ventotto anni, ritengo complesso raggiungere queste dimensioni dell'essere per il fatto di esistere semplicemente o di fare psicoterapia se non si possiede *una struttura per la trasformazione*. L'autosostegno è, a mio intendere, la capacità che un individuo sviluppa per la sua autonomia – o meglio, per il suo libero arbitrio – in contatto con sentimenti, intelligenza, coscienza, responsabilità, creatività, non attaccamento e contatto non illusorio con il mondo. Ci relazioniamo con l'ambiente per soddisfare le nostre necessità. Abbiamo bisogno di affrontare questo contatto con armonia e in modo tale che i meccanismi difensivi non intorpidiscano ma generino una graduale fluidità. Stare ed essere nel mondo per essere qualcuno che non dipenda confluentemente da esso mentre vive in esso, è un grande compito, complesso e perfino raramente raggiungibile. Vivere in una doppia attenzione è frutto di un allenamento continuo, sempre che si prenda coscienza della trasformazione a partire da una vita coscientemente disciplinata. Si deve avere ancora spazio per fare in modo che la vita possieda un po' di sale e pepe e che si armonizzi con il tantrico e naturale edonismo tanto gestaltico! Anche gli istinti devono essere in armoniosa conciliazione conservativa, sessuale e sociale, senza per questo far perdere l'impulso di connetterci con quello che è il desiderio del nostro essere corporeo.

Meditare o fare silenzio è necessario come forma di contattare e placare il nostro ego. L'indifferenza creativa è già in se stessa un grande compito da sostenere. Soddisfare i miei bisogni deve essere in relazione con tutto quello che c'è prima. Manca ancora qualcosa di irrinunciabile: l'allegria, il sentimento genuino che deve accompagnare la realizzazione di questa unità. Non è facile. Ma è possibile! Ho voluto trasmettere che la salute è una conquista tanto trascendente quanto difficile da sostenere. Guardando alla propria esistenza da questa prospettiva potremmo sapere che non sempre c'è salute nelle nostre azioni e malgrado questo continuiamo a vivere una vita che non necessariamente smette di essere buona. Comunque, possiamo meditare un po' meglio su di essa attraverso ciò che segue.

Considerazioni sulla saggezza organismica

Le emozioni sono i residui che confondiamo con i sentimenti.

La ragione è il residuo che confondiamo con l'intelligenza.

Leuforia è il residuo che confondiamo con l'allegria.

La depressione è il residuo che confondiamo con la tristezza.

La compulsione è il residuo che confondiamo con l'azione.

L'aiuto è il residuo che confondiamo con la compassione.

Lo splendore è il residuo che confondiamo con lo spirito.

L'opposizione è il residuo che confondiamo con la polarità.

L'esclusione, con la trasformazione; l'audacia con il valore; l'attaccamento con l'amore e la singolarità con l'unità.

La salute è l'esperienza di unità che deriva dal cammino che abbiamo percorso cir-

colarmente. Fritz ha descritto la salute come una fase esplosiva; definisce *esplosivo* la fase di rinnovamento e vita a partire da ciò che è morto nello stato implosivo.

Lo stato della morte restituisce la vita e questa esplosione è la connessione con l'autenticità della persona, che è capace di esperire ed esprimere le sue emozioni. (Perls, 1974, p.68)

Abbiamo visto che lo stato emozionale di una persona ci permette di conoscere la sua interiorità e possiamo dire che questo è caratteriale nella misura in cui esprime il funzionamento globale dell'individuo. Tuttavia, le emozioni sono manifestazioni residue al cospetto dei sentimenti, i quali connettono – anche parzialmente – l'individuo con la saggezza organismica. Le emozioni portano esaltazione, data la loro disconnessione con la totalità dell'essere, mentre i sentimenti raggiungono l'unità con questa. I sentimenti sono, unitamente alla nostra intelligenza e alla nostra coscienza, ciò che definisce e guida, costantemente, la nostra esistenza.

Si è abusato di queste espressioni del nostro disegno unificato, isolando le une dalle altre e rompendo così l'unità intrinseca. L'abusivo è prodotto dell'introietto da cui è derivata nei secoli passati la gerarchizzazione della ragione, con la pretesa che la scienza comprendesse tutto. Ancora una volta si prende una parte per il tutto, considerando la ragione umana (frutto della frammentazione) scoperta e panacea, cosa che porta di conseguenza al potere nevrotico (nostra oscurità ontica) evidente nella ipersemplicificazione dell'integrità organismica.

Allo stesso modo, l'emozionale, egemonico nella nostra cultura occidentale, prende il posto dell'intera capacità di contatto facendoci aderire allo stato di turno in cui ci troviamo allontanandoci dal qui e ora. Paradossalmente, tutti gli attaccamenti ci legano multidirezionalmente all'ambiente. Per questo, tenendo conto di questa unità organismo-ambiente, la salute va prendendo piede come forma che accompagna le continue morti dell'evoluzione della coscienza nella circolarità ascendente tra attaccamento e distacco. La salute è l'unità coscienza-sentimento-intelligenza-proposito sostenuta nel tempo e in relazione dialettica tra attaccamento e distacco.

L'amore per i figli è attaccamento nello stesso tempo in cui siamo consapevoli che loro possiedono una indipendenza da noi – genitori – che dobbiamo incoraggiare: ecco il distacco. Fluire tra l'amore e l'accettazione della loro indipendenza è un atteggiamento salutare.

Perls citò quattro manifestazioni genuine (e, se permettete, quasi diagnostiche) di questo stato di salute: l'ira, il dolore, il piacere e l'allegria, considerandole salutari nella loro forma presente e in concordanza con l'unità io-mondo. Esplosioni, queste, tipiche di una personalità autentica, di un vero "self". Non lasciatevi spaventare dalla parola *esplosione*. Molti sanno guidare un'auto: ecco, nei cilindri ci sono cento esplosioni al minuto e questo è differente dall'esplosione violenta del catatonico (questa sarebbe come l'esplosione di una cisterna di benzina). Inoltre, "*un'esplosione isolata non significa niente*" (Perls, 1974, pp.68-69).

Ho sempre inteso le manifestazioni autentiche – descritte da Perls a proposito di questo stato esplosivo – come rappresentative della salute, anche se ritengo che possiamo guardare un po' più lontano. L'ira autentica o genuina sarebbe la naturale esteriorizzazione di questo atteggiamento, sempre che esista una coerenza con gli avvenimenti che la attivano. Così, allo stesso modo, possiamo considerare il dolore e la pena, l'allegria e il piacere – che Perls in particolare chiamava orgasmo ma che voglio estendere a qualcosa di più di un'esperienza puramente sessuale – come espressioni che sono in armonia e in sincronia con i fatti che si presentano: ciò che esistenzialmente sarebbe il nostro essere nel mondo.

Gestalticamente parlando, si può considerare che tutti gli atteggiamenti sono genuini nella misura in cui si esprimono come necessità che premono per essere soddisfatte. Per questo, terremo in considerazione quattro dimensioni fondamentali: quella presente, quella quantitativa, quella qualitativa e quella sociale.

La prima – dimensione presente – è la concordanza tra l'avvenimento presente e la provocazione attiva di una di queste quattro dimensioni. In altri termini, ciò che sta accadendo qui e ora nell'ambiente che mi circonda e la risposta cosciente ad esso.

La seconda e la terza dimensione – quantitativa e qualitativa – sono così strettamente legate da essere inseparabili. L'intensità-grandezza e la qualità-implicazione che prendono gli eventi e la genuina manifestazione con la quale andiamo a rispondere in termini quantitativi-qualitativi rendono necessario un livello di limpidezza e unicità che sono il prodotto della costruzione di una vita. Pertanto, considerare ciò che entra in gioco, senza contaminare, contagiare o impregnare il nostro atteggiamento con situazioni irrisolte del passato o perfezionismi introiettati che corrompono le nostre azioni nel presente, è conseguenza diretta del cammino della nostra vita. Colpa e pentimento sono la conseguenza del non agire a partire da questa autenticità – o meglio ancora *limpidezza* – nella connessione con la nostra saggezza organismica.

La quarta dimensione – sociale – è legata al nostro intorno. Difficilmente una risposta è pulita e genuina se non è coerente con l'intorno in cui ci troviamo. C'è sempre un'etica civico-intuitiva che detta il limite di ogni azione tra sé e agli altri. A volte si tratta di un insieme di educazione, carattere o sistemi difensivi di relazione con l'ambiente in un dato contesto storico.

Un'azione è salutare se la sua espressione contiene qualcosa di queste quattro dimensioni unificate. Ciò che siamo si esprime nel momento in cui rispondiamo. Tutto è lì e torniamo al karma. Possiamo giustificare, rinunciare, distrarci o dimenticare. Possiamo anche essere coscienti e apprendere dai nostri atti. La Gestalt-terapia chiama questo *crescita*.

L'ira è necessaria nel caso in cui dobbiamo porre dei limiti al mondo che a volte forza le nostre frontiere di contatto. Il piacere, tanto nella fluida gioia della nostra sessualità come in ogni soddisfazione, comporta un'incontenibile sensazione di contatto con i nostri istinti, manifestazioni intrinseche della nostra natura interiore e della sua relazione con la natura esteriore. Arrivato a questo punto, il piacere trasforma l'interno e l'esterno in unità. Chiaramente differenziamo il piacere dalla mania. Speri-

mentiamo una forza, la forza della vita, una vitalità che ci fa sentire parte di un tutto. Il piacere ci connette, ci rende corpo-sentimento-intelligenza-spirito. Si è molto discusso dell'edonismo gestaltico in opposizione all'apollinea psicologia classica. Devo ammettere che questo dualismo non apporta nulla e al contrario crea una serie di fantasie che confondono chi cerca una terapia gestaltica e chi desidera formarsi in questo approccio.

Il piacere contiene in sé un principio creatore. Il piacere e il dolore non presentano dualismo, anche se illusoriamente siamo soliti vederli come opposti. Qui, potremmo vedere Eros e Tanatos alla luce di un'interminabile spirale di inizi e finali. L'allegria genuina è uno stato di coscienza prodotto da un cammino di autoconoscenza e autovalorizzazione. La capacità di vivere allegramente occupa lo stesso spazio che abbiamo aperto interiormente per collocare il dolore necessario, quando questo si sia presentato nella nostra esistenza.

Il dolore è vissuto con la sua naturale intensità quando l'esperienza della vera allegria ci accompagna in ogni circostanza.

Il buddismo è un cammino finalizzato a comprendere la dimensione non necessaria della sofferenza umana. Si può soffrire quello che è necessario, quando si ha coscienza dell'ego, perciò dell'illusorio. La sofferenza reale porta *awareness*. Da qui captiamo che tutto ciò che ci succede ha un senso, incluso il dolore. E comprendiamo che non dobbiamo soffrire più del necessario. Tutto è riflesso nello specchio della nostra mente, nei momenti di pratica meditativa, quando non si *gerarchizza*.. Se evadiamo dal dolore esistenziale, dalla sofferenza psicologica, se non accettiamo né comprendiamo l'impermanenza, non potremo vivere l'allegria in ogni momento in cui si presenti.

L'allegria evidenzia la semplicità, un regalo della vita.

Le quattro attitudini descritte da Perls sono chiare e impattanti. In un lavoro che ho presentato al Congresso Internazionale di Gestalt, nel 1995 a Buenos Aires (Argentina), affermavo:

Un gruppo che si costituisce per condividere un'esperienza terapeutica, dove si convive per più di cinquanta ore, è un gruppo che celebra una cerimonia di cura collettiva. (De Lucca, 1995)

Oggi aggiungo che si celebra la gratitudine che sperimentiamo nell'aprire il nostro cuore allo sconosciuto, quando ci troviamo tutti animati dal chiaro sentimento di voler crescere. Il rispetto e l'apertura istantanea ci stupiscono e celebriamo la realizzazione dell'utopia di un mondo umano. Questo è ciò che tutti affermano quando si pone intenzione nell'accompagnare la saggezza organismica che ci guida fino al nostro benessere.

Tutti ringraziamo di poter sperimentare la vita. Questo ringraziamento integra la coscienza della nostra origine, la fiducia nel nostro autosostegno e la nostra corporeità

come amore e materia. Questo, insieme alle quattro attitudini descritte da Perls, è espressione di salute.

Il ringraziamento si colloca nel circolo esplosivo come in quello che sgorga trasformato dall'implosivo – circolo anteriore - facendosi presente. Inoltre, l'esperienza di libertà come possibilità che – in uno spazio tanto stretto – possiamo decidere la rotta della nostra vita.

Si è liberi di scegliere come vivere. E' così che la libertà si converte nella più alta responsabilità davanti l'esistenza.

La responsabilità genuina accompagna tutte le opzioni così che cominciamo ad essere-saggezza-organismica. La libertà ci permette di fluire e mantenere l'equilibrio interno ed esterno. E c'è ancora altro: la fiducia nel nostro disegno.

Il nostro disegno è una forma di espressione individuale all'interno della collettività. Si può manifestare attraverso il nostro DNA come qualcosa di proprio e allo stesso tempo universale.

La gratitudine, la libertà e la fiducia sono attitudini autentiche davanti la vita, in armonia con l'allegria, il piacere, la sofferenza reale e la genuina difesa.

Comparo *genuina difesa* all'emozione che Fritz chiama *ira*.

Conosciamo l'ira come forza che ci permette di esplicitare la nostra potenzialità creativa. Conosciamo l'allegria e la gratitudine come espressione e sentimento di stare nella vita. Conosciamo la libertà, il piacere e la sofferenza reali come forme che incamminano e limitano permettendoci una direzione. La direzione si trasforma in proposito quando si consegna ogni azione alla saggezza organismica. Tutto questo è salute e anche di più.

Portiamo questi concetti alla nostra esperienza. Consideriamo per qualche minuto: di cosa sono grato? che cosa mi dà allegria? quale situazione di aggressività contenuta sono riuscito a trasformare in forza e fiducia? Davanti a quale sofferenza profonda ho trasformato il proposito della mia vita? Riflettiamo con calma...

La salute non costituisce la fine del cammino, bensì la direzione che possiamo fare in modo che prenda la vita.

La psicologia si è occupata di indagare, conoscere e teorizzare il funzionamento psichico. L'obiettività è raramente raggiungibile; può essere infimamente sfiorata se frutto della propria esperienza. Ancora meglio: possiamo servirci di un atteggiamento descrittivo-fenomenologico che come minimo limita le dimostrazioni interpretativo-razionali. Per questo la Gestalt terapia è un modo di vivere, è un esperienzialismo ateorico, come afferma Naranjo (1990).

La Gestalt-terapia ci mostra il vuoto che fertilizza la nostra vita.

Lesistenza della Gestalt-terapia è basata sulla sua fertile vacuità, nell'intuizione e nell'atteggiamento come pratica.

Entriamo nel vuoto fertile. Muoviamoci ancora un po' nella circolarità della spirale ascendente. C'è qualcos'altro oltre lo strato esplosivo, caratteristico della salute psicologica secondo la Gestalt-terapia? Se consideriamo la coscienza come la manifestazione del piano della nostra vita, questa deve potersi amplificare e trasmutare per conoscere e comprendere meglio noi stessi in relazione al mondo.

La *compassione* e l'*inseparabilità* sono manifestazioni della coscienza espansa – o forse sarebbe meglio chiamarla coscienza risvegliata –. Una volta che possiamo entrare in contatto con la nostra salute e allenare il continuum dell'*awareness*, nasce in noi la necessità di connessione con l'unità dalla quale ci siamo separati nella nostra introiettata concezione di essere esseri individuali. Tuttavia, ciò che di individuale possediamo è il nostro impegno e la peculiare dedizione alla saggezza organismica, che dal profondo del nostro essere sorge come archetipo dell'unità interindividuale.

L'unica cosa che ci individualizza è la volontà di stare o meno in questo flusso di connessione.

Potremmo parlare di *flusso connettivo* o *inseparabilità* da questo circolo.

Credere che ciò che conosciamo è frutto di qualcosa di personale risulta, come minimo, una mezza verità. Perls riteneva che la conoscenza è frutto della scoperta. E, rispettosamente aggiungo, dell'autoscoperta.

Che cosa scopriamo? Che cosa conosciamo?

Il modo in cui tento di rispondere a queste domande, che abitano in me da molti anni, è determinato da quello che ad essere scoperto nella ricerca di sapere chi siamo, prende la forma di un sapere organismico che rimanda a un disegno e questo, a sua volta, a una interindividualità. Se plachiamo la tentazione di dare uno o più nomi a questo disegno – che apre la strada alla speculazione con teorie e saperi più o meno ufficiali – ci manteniamo nella coscienza che per condizione naturale si amplifica al contatto con questo circolo della spirale.

Viviamo la inseparabilità di tutte le manifestazioni dell'esistenza a partire da una fenomenologia fresca e vera. Il fenomeno si presenta e ad esso mi consegno. Nient'altro.

La salute conquistata nel qui e ora mi permette di stare momentaneamente separato dalle forze che sostengono il mio ego e di impattare con il fenomeno che appare naturalmente. Il fenomeno sorge, si presenta, si manifesta, si forma senza la volontà personale; è la volontà personale che ci predispone ad entrare in contatto seguendo il fenomeno.

Tuttavia, la separabilità è la percezione che siamo entrati nell'illusione di essere individuali, nel senso frammentario, rispetto all'universo.

Nel credere che siamo stati i padroni del nostro disegno o che la saggezza organismica è frutto della nostra erudizione deliberata e individuale, cominciamo a considerare che siamo importanti. Questa *importanza personale* (egotismo) della quale parla Carlos Castaneda nei suoi libri di antropologia sciamanica è la risultante della più grande fantasia, del non contatto con la realtà integrata.

Il cammino che la Gestalt-terapia ci propone è il raggiungimento della connessione

con l'unità della quale siamo parte e alla quale abbiamo bisogno di sentirci uniti mentre ci convertiamo in una unità con noi stessi. Il linguaggio è limitato davanti all'abbondanza che scaturisce dall'ampiezza che va prendendo la coscienza.

L'abbondanza è l'esperienza che accompagna questo processo di guarigione attraverso il dispiego della coscienza e la comprensione dell'unità o inseparabilità. E' lì dove compare la comprensione, frutto del lavoro personale.

L'intendimento è l'inizio del cammino, la conclusione di tutto quello che possiamo fare, pensare e sentire per arrivare a sapere di noi stessi in quanto a funzionamento e motivazione. E', pertanto, fondamentale.

La comprensione è una improvvisa relazione con l'unità, tale come la Psicologia della Forma – chiamata anche Psicologia della Gestalt – afferma a proposito della teoria dell'apprendimento. La Psicologia della Gestalt si appella alla percezione attraverso cui arriviamo a percepire totalità e non parti unite che poi associamo. Ad ogni modo, nella nostra vita entrambe le operazioni si verificano in parallelo. La percezione fenomenologica è l'esperienza di unificazione senza frammentazione.

Possiamo anche considerare che la comprensione è l'unificazione di un mosaico di esperienze attraverso cui siamo disciplinatamente passati e che all'improvviso si trasformano in connessione con la saggezza organistica.

Questa abbondanza che accompagna l'inseparabilità è espressione di allegria, piacere, accettazione e creatività; ci porta a vivere con una fiducia genuina, con una libertà e un benessere di cui siamo grati.

Tutte le nostre attitudini davanti all'esistenza si unificano. Così entriamo nell'attitudine compassionevole.

...la parola buda significa in sanscrito essersi risvegliati a una realtà primordiale di radiante compassione e saggezza immanente. (Shrestha, 2006, p.6)

Il Dalai Lama, in una conferenza pubblica nel 1987, affermava: «un cuore compassionevole...è a sua volta radice e realizzazione di tutti i cammini spirituali». Aggiungeva: « ... lasciate che gli altri si occupino di Dio». (Shrestha, 2006, p.19)

Questa considerazione è interessante, è questo il lazo di unione tra lo psicologico come dimensione dell'unità dell'essere e il naturale sorgere della coscienza spirituale. La salute bio-psico-sociale amplifica naturalmente la nostra coscienza includendo in modo manifesto qualcosa che ci accompagna da sempre.

Appare la spiritualità naturale e intrinseca; la spontaneità garantisce la sua legittimità.

L'atteggiamento che evidenzia la spontanea unità interiore-esteriore nel presente è la compassione, stato fondamentale del nostro disegno o natura intrinseca.

La tradizione buddista parla di due livelli di bodhichitta o mente compassioniva. Nel livello relativo, la compassione consiste in atti di bontà

deliberati. Nel livello assoluto, bodhichitta richiede un riconoscimento totale della realtà, spogliata di dualismi. (Shrestha, 2006, p.22)

Possiamo riuscire ad avvicinarci a qualcosa di simile? Abbiamo parlato di ego come un modo di denominare il carattere di un individuo, una struttura difensiva che ci porta ad agire, pensare e sentire in modo prevedibile e stereotipato. Questo carattere è il risultato di un processo di parentificazione e socializzazione necessari. Il modo di tornare alla nostra salute, accompagnata da una visione circolare dell'esistenza, è frutto del lavoro con il carattere. Per questo è fondamentale avere una guida.

Non è inutile ripeterlo: la meditazione è una pratica disciplinata e sistematica in cui possiamo trovare la quiete mente-corpo necessaria per rasserenare l'ego. Non possiamo essere dominati – o sarebbe meglio dire *controllati* – da una parte a scapito dell'altra. Né è importante approfondire troppo quale sia la forma e il contenuto di una parte; è più significativo considerare la frammentazione in se stessa e cercare di tornare all'unità. Sappiamo già che la frammentazione è nevrosi, un agire compulsivo e polarizzato.

Focalizzare la polarità più utilizzata può risultare un'importante guida per equilibrare ciò che manca, un modo interessante di generare equilibrio.

Danielle Dutrenit – terapeuta della Gestalt, filosofa e ideatrice del metodo terapeutico a mediazione corporea chiamato *movimiento sanador* – ha posto particolare enfasi nell'integrazione degli opposti utilizzando la manifestazione della polarità da ciascuno più usata, amplificandola e portando il soggetto a vivere anche la polarità opposta mentre ricorre il cammino fino all'integrazione tra esse. Questo lavoro può essere molto potente attraverso la moltiplicazione gruppale; permette di scoprire i vestigi dell'unità interiore-esteriore con risorse corporee e Gestalt.

L'integrazione forma una nuova figura che generalmente è trasformatrice. La trasformazione si radica sul fatto che l'individuo lavori e lascia una situazione di *impasse* perché possa cominciare a fluire. E' molto chiaro percepire energeticamente quando un individuo sta lavorando e allo stesso modo quando comincia a fluire. Dopo dedicheremo una parte specifica al corpo, ma possiamo già dire che il nostro corpo può essere espressione dell'indifferenza creativa arrivando alla quiete o *tiyoweh*. Ciò che si conquista con la quiete, che molte volte può essere la continuazione di un lavoro corporeo guidato, è calmare il flusso di pensieri, azioni, emozioni che sostengono l'ego o il carattere. Così facciamo il più possibile per arrivare al vuoto fertile.

Faccio un esempio: mi sveglio ed ho ancora un tempo per rimanere a letto nella calma. Si succedono uno ad uno molti pensieri finché arrivo ad un avvenimento della mia vita attuale che mi fa sentire una profonda sofferenza psicologica. Si tratta di una persona amata e lontana, la cui vita non va bene. Ricordo questa persona e aumenta il mio dolore. Tuttavia, in questo stato indifferente, osservo con calma. I pensieri e soprattutto le emozioni che si presentano in figura sono momentaneamente in uno stato di indifferenziazione rispetto al contesto o sfondo. Posso vivere il dolore senza attaccarmi a quello che potrebbe succedere, a ciò che è stato o che sarà. E' un momento che sembra eterno.

Molte volte nel risvegliarci facciamo questa esperienza. Un puro accettare che è ciò che è. Muovendo il corpo poi cambia il punto di vista. Comincio a volere modificare la situazione, a speculare, a inventare strategie per la risoluzione delle cose. Appaiono emozioni come la paura e la disperazione. Perdo la calma. Entro in un ciclo ossessivo dove il razionale e l'emozionale agiscono in modo quasi indipendente dall'unità organismica autoregolatrice. Scatta il sistema difensivo o carattere che rende automatica ogni azione, sentimento, intendimento. Le azioni sembrano un torrentuoso fiume di possibilità per arrivare ad un successo risolutivo che non sappiamo nemmeno quale sia.

Un *impasse* che viviamo per anni non necessariamente è dovuta alla nostra capacità risolutiva; può essere che non troviamo il modo di poterla superare per la sua multidimensionalità o implicanza nell'intera nostra esistenza. Una struttura nevrotica o psicotica, un disturbo narcisista, tra gli altri, sono esempi di questo. Identificarci ripetutamente con il nostro modo di agire in relazione al mondo ci porta a supporre di sapere come siamo.

Non è facile accettare che non si tratta di come siamo, ma della strategia che usiamo per difenderci da ciò che non abbiamo potuto risolvere.

Quando abbiamo un conflitto si generano frustrazioni poiché non conseguiamo la soddisfazione desiderata. Questo impedisce che si chiuda il ciclo dell'esperienza con la restituzione dell'energia. L'energia continua a deviare e la nostra autoregolazione organismica attiva figure che tendono a chiuderlo. Dal momento che queste figure si ripetono – mai nella stessa forma anche se percepiamo somiglianza tra esse – generiamo un giudizio su noi stessi. Diamo spiegazioni, grossolane o sottili, ai processi che si compiono in noi e in altri. Identificarci con questa evidenza fa sì che sia inquestionabile la credenza che siamo di tale o quale maniera. In generale, non appare nessun dubbio su come ci vediamo e a partire da questo inferiamo come siamo. Questo è il maggior impedimento alla nostra autoconoscenza e autovalorizzazione. Tuttavia, la nostra saggezza organismica, sempre attiva sulla base del nostro disegno intrinseco, ci mostra sensazioni e sintomi che evidenziano che non siamo quello che sembriamo essere per esempio con somatizzazioni molteplici e mancanza di allegria. Il mondo moderno possiede la tecnologia sufficiente perché questa delicata manifestazione intrinseca sia diluita con prodotti chimici o inondata di euforia per la classica difesa dell'accettazione sociale. Così la sintomatologia diventa più esplicita. Compare la depressione, irrompe il panico, l'insostenibilità delle emozioni e tutti i tipi di dipendenza da sostanze, circostanze o oggetti.

Ci siamo frammentati nell'identificarci con una parte del tutto. La frammentazione è il prodotto dell'identificazione illusoria in come siamo e generatrice del carattere o ego.

Lego è l'interpretazione erronea e difensiva che interferisce con la nostra intelligenza e i nostri sentimenti convertendoli in ragione ed esaltazione.

L'abuso dell'intelletto o la frenesia emozionale promuovono la frammentazione di aspetti intrinseci che contengono l'unità in se stessi – intelligenza e sentimenti – e sono parte dell'unità che siamo in relazione con tutto ciò che ci circonda. Abbiamo già visto che esistono risorse trascendenti per conquistare la salute, il ritorno all'unità. L'esempio del distacco come atteggiamento naturale al momento del risveglio è interessante. Oltre ad essere conosciuto da molti come esperienza personale, è metaforicamente pedagogico. La quiete ci guida fino e permette la consapevolezza.

L'accorgersi, il rendersi conto è un momento nel quale prendiamo contatto con il genuino e l'autentico; questo è contatto con la saggezza organismica.

Il contatto, pilastro di tutta la teoria gestaltica, è, da questa prospettiva, l'ingresso nel cuore della saggezza del nostro disegno intrinseco. È l'esperienza di stare in connessione. È sperimentare di entrare nell'unità della salute.

La nevrosi, come frammentazione dell'unità e della realtà nel contatto con l'interno e l'esterno, non è visibile se non arriviamo qui. Qui compaiono i primi vestigi dell'intelligenza, così come la nobiltà dei nostri sentimenti, anche quando questi siano il rendersi conto della nostra più detestabile povertà. La presa di contatto è risanatrice in se stessa.

Molte volte comunico ai miei pazienti che nel cammino della nostra autovalorizzazione e autoconoscenza commettiamo errori nei quali possiamo strisciare anche per tutta la vita. Se incontriamo qualche impedimento nel conquistare questi livelli di salute non è per altra causa che non sia il mantenimento della difesa basata sull'evitamento dell'esperienza di vivere nell'unità. Anche se questa esperienza durasse un istante, è l'alternativa che innesca il cambiamento. Questa è la trasformazione.

Ogni istante vissuto a partire da questa consapevolezza è trasformatore.

Se siamo capaci di vivere vari di questi istanti lungo la nostra vita, indubbiamente andremo trasformandoci. Abbiamo allora bisogno di un metodo, di una struttura metodologica per questo compito di trasformazione. C'è chi spontaneamente arriva fino qui – e questa spontaneità la definisco contatto con il disegno intrinseco, presenza e connessione con la nostra saggezza organismica –. Possiamo includere questa *fortuna* in una metodologia che ci offra la possibilità di concretizzare la connessione soggetta alla nostra limpida intenzione personale.

I concetti della Gestalt-terapia di solito sono facili da presentare e difficili da realizzare. Abbiamo visto la complessità di vivere nel presente e come la struttura sociale nella quale siamo immersi scoraggi ogni manifestazione di unità temporo-spaziale. La tendenza rammentatrice delle potenzialità umane nell'ambito dell'educazione, della salute e anche nel sistema politico è uno scoglio difficile da superare. La vacuità vuota o fertile può essere un metodo trascendente per fare fronte alla patologia sociale e personale della frammentazione.

«Il significato culturale e psicologico della nevrosi», titolo del primo capitolo del li-

bro *La personalidad neurótica de nuestro tiempo* di Karen Horney (1945) ci invita a cercare fattori di malattia provenienti dalla cultura. Cito una parte della sua introduzione:

Se focalizziamo la nostra attenzione sui disturbi nevrotici attuali, riconosceremo che le nevrosi non sono generate unicamente dalle esperienze accidentali dell'individuo, ma anche dalle condizioni specifiche della cultura in cui viviamo. (Horney, 1945, pag.10)

La mancanza di contatto e di parità tra esseri umani, che porta alla sfiducia, alla sensazione di non poter offrire niente al bene collettivo non potendo accedere ad esso in modo naturale, e la mancanza del riconoscimento della storia di vita di ogni donna e di ogni uomo adulto con tutto ciò che potrebbe offrire ai giovani, sono schiacciati. Creiamo una forma malata di disperdere le risorse più sacre e nutritive della storia umana, che ci viene raccontata a partire da interessi personali o settoriali alla ricerca di potere e idolatria. Per questo, la società in generale prende dal nevrotico una risorsa nevrotica: l'arrivo di pochi al potere, che sia politico o religioso, conquistato attraverso innumerevoli transazioni che impediscono qualsiasi vero cambiamento nella direzione della salute collettiva. Così si crea una sensazione generale di novità che è la semplice scelta opposta a ciò che era vigente. Il risultato sperimentato collettivamente è quello di vedersi bloccati e con poche risposte a temi sempre più complessi, così come vissuti di angustia, scoraggiamento e paura.

La paura del futuro si sperimenta nel presente.

La paura attiva l'altro nemico della salute che cresce rapidamente: il fanatismo. Attaccarsi ad una ideologia, ad una credenza, ad un insieme di idee e norme davanti a tanta scarsità, timore e dubbi, è una tentazione quasi inevitabile. Ciò che non è inevitabile è che questa tentazione si converta in una dipendenza. Il menù di credo venduti da esperti in comunicazione di massa è stupefacente e inesauribile. E' logico che la psicologia come scienza – o, meglio ancora, come disciplina – cerca con tutti i mezzi di rimanere ai margini di questo supermercato.

La psicologia, tuttavia, ha le sue patologie, che non sono differenti da quelle che la portano avanti. La psicologia possiede i suoi eccessi; uno di questi è l'interpretazione. In generale, i fatti sono forzati a passare attraverso l'imbuto di supposizioni indiscutibili, tanto per la loro storia quanto per la struttura di potere che le sostiene.

La ragione delle ipotesi non può stare al servizio del potere.

In questo modo si perde anche la possibilità di onorare e considerare la storia, che sempre deve includere tutto quello che temporo-spazialmente determina ogni avvenimento, per collaborare e favorire la conoscenza umana. Mi riferisco a *tutta* la conoscenza umana; se entrassimo nella storia della psicologia con ogni autore – e ogni approccio teorico-tecnico che possa formarsi attraverso la sua ricerca e la sua pratica – troveremmo aspetti interessanti.

Il confronto è una valida possibilità, nel senso di trovare la validità di ogni teoria, a patto che non si converta in una squalificazione di una rispetto ad un'altra. Tra le possibili squalificazioni, vado a citarne due in quanto le più usate e pregiudiziali.

La prima consiste nel considerare che ci sono approcci o correnti di pensiero teorico-tecnici più profondi di altri e che per tale penetrabilità nell'umano ottengono maggiori risultati nel cammino verso la salute. La seconda sta nel legittimare un approccio clinico-pedagogico per la sua inserzione quantitativa nel mondo: si qualifica un approccio psicoterapeutico per la quantità di individui che lo utilizzano nel mondo e che si formano in esso, o per la soggettiva considerazione della sua coerenza teorica e profondità clinica.

Stimate, come lettori critici, se i risultati di queste proposizioni hanno creato un cammino armonioso, coerente e verificabile nella direzione della salute.

Davanti a tanta discordanza, frammentazione e lotte per il potere che non portano alla saggezza, io propongo il *vuoto fertile*.

Il vuoto ci offre la freschezza del nuovo senza nessun disprezzo per il passato o timore per il futuro.

Nel *vuoto fertile* non c'è l'abituale temporalità, si arriva ad un presente assoluto in cui si possono notare le totalità esistenti nel momento in cui ogni figura appare. Il vuoto fertile è un modo di descrivere e non di valutare.

Come si arriva a questo stato? Ci sono vari sentieri che ci conducono alla vacuità interiore. Uno di questi e forse il più importante è la pratica meditativa in assoluta quiete, come abbiamo già detto. Praticata nel tempo, la meditazione ci conduce ad una risignificazione della nostra esistenza, alla capacità naturale o innata di essere e stare in connessione col tutto. Se arriviamo a comprendere e integrare nella nostra vita quotidiana la concezione che siamo una manifestazione insieme a tutto l'esistente in questo pianeta che ci accoglie come una madre amorevole e che siamo parte microscopica e trascendente di un universo senza inizio né fine, qualcosa cambierà in noi. Il cambiamento che scaturisce da una tale esperienza integrativa non consiste in una puntuale modificazione dei nostri aspetti conosciuti, ma un ritorno alla memoria di essere veramente umani. Quando nelle tradizioni spirituali indo-americane si parla di recuperare la memoria, si considera la memoria come qualcosa che si è perso in relazione a questa unità con i tempi e i modi. L'ancestrale e il fortunato avvenire sono le conquiste che troviamo nella memoria di essere genuini uomini e donne.

La fertilità del vuoto sta anche nella considerazione dell'unione di questi principi femminile e maschile in ogni essere umano. Tutto unificato. Tutto ha bisogno di essere valorizzato e compreso in uno stato di pace interiore e armonia espressiva interiorizzata. La meditazione è un principio metodologico fondamentale nel cammino verso la salute proposto da questo modo di vedere la Gestalt-terapia.

A partire dal 1990 ho voluto cercare persone e colleghi che avessero conosciuto direttamente Perls e potessero testimoniare come egli era. Così ho conosciuto e col-

laborato per quattro anni con il Claudio Naranjo in Europa, Argentina, Brasile. Attraverso di lui ho preso contatto con Gideon Schwarz e Resaleah Landman. Ho anche avuto delle conversazioni con Ilana Rubenfeldt, nel 1984, in un insolito Congresso di Terapie Alternative in San Paolo, ove presentò il suo lavoro gestaltico-corporeo in modo eccezionale.

Ilana cominciò con un racconto che scatenò risate nella sala. Dopo ci fece lavorare con il corpo presentando questo metodo come la più sofisticata forma di lavoro imparentata alla Gestalt-terapia.

Ciò che ho dedotto da questi incontri è che tutti avevano notato che negli ultimi anni Perls dedicava molto tempo alla meditazione. La distanza di Perls da qualsiasi posizione spirituale come filosofico-razionalista è visibile nella sua opera e nel suo atteggiamento. Le stesse persone ritenevano che fosse un fenomenologo d'azione. Lui e la sua attitudine erano la fenomenologia contenuta nella clinica e nella teoria.

La cosmovisione orientale contenuta nella Gestalt-terapia è fenomenologica per origine e funzionale per attitudine. A nessun autore veramente gestaltico capiterrebbe di scrivere un manuale sul *come fare* poiché commetterebbe il primo e forse il maggiore peccato fenomenologico: programmare e anticipare quello che deve ancora succedere nell'*incontro col fenomeno*. Allora, per continuare, come avere una metodologia che non contraddica l'esperienza, l'atteggiamento fenomenologico? Che non sia un manuale e si mantenga aperta a ciò che succede nel presente? Stiamo chiedendo troppo?

Alla ricerca di un metodo

Ciò per cui abbiamo transitato fino ad ora ci conduce ad una struttura metodologica dalle particolari caratteristiche. Se il metodo è una struttura mobile, malleabile, assertiva nei suoi risultati e un modo di facilitare la comprensione, pare coincidere con il proposito della Gestalt-terapia. Se il metodo ci stimola a incontrare fluidamente la nostra saggezza organismica presente nel tempo e nello spazio, è un metodo interessante da considerare. Se il metodo è una guida disciplinata che per sua propria forma si stempera davanti al fenomeno che appare, è da considerare.

Ogni metodo deve contenere e manifestare, nella sua enunciazione, la capacità di perdere ogni importanza davanti allo splendore dell'esperienza.

Un metodo è buono quando crea la vacuità perché tutto si manifesti in connessione con la nostra esperienza di vivere. Un metodo deve avere un cuore, come afferma Carlos Castaneda (1968) nel suo libro *Las enseñanzas de Don Juan*. Tuttavia, deve anche possedere sapore, bellezza, musica, soavità, forza, sentimenti, linguaggio, in-

telligenza e praticità. Deve anche avere modo di dissolversi davanti all'esperienza e, ancora più importante, nutrirsi di essa.

Per l'Occidente, la *meditazione* è una pratica conosciuta, poco compresa e poco usata. Terapeuti, medici e pazienti hanno scarsa familiarità con la meditazione, con la pratica del *Kum-Nye* o yoga, e ancora minore è la conoscenza dell'origine e dello sviluppo di queste discipline, di queste pratiche e di questo modo di vivere. Nonostante questo noi occidentali sappiamo con chiarezza che abbiamo bisogno di acquietarci, di concederci più tempo per pensare, sentire e agire. In generale, riceviamo bene qualsiasi pratica ci porti a questo.

Quello che chiamiamo *tiyoweh*, l'arte della quiete del corpo e della mente, è un metodo per aumentare l'ascolto nobile, la doppia attenzione che già abbiamo menzionato, il contatto con la saggezza organismica che rende più salutare il nostro modo di vivere. *Tiyoweh* ci conduce a sentire la relazione di tutte le cose, la nostra vacuità. La quiete del corpo e della mente amplifica la nostra coscienza e ci permette di contattare la saggezza temporo-spaziale che si manifesta in tutto il sistema; nell'umano si rivela attraverso il suo peculiare disegno organismico.

Quando apprendete a entrare nella quiete, seduti per ore senza emettere nessun movimento o suono, potrete sentire l'Unità. Partendo da questa comprensione, potrete scoprire i suoni di Tutto ciò che vi si rivela. (Sams, 1982, p.120)

La quiete è, in se stessa, parte del metodo che propongo.

Il continuum di consapevolezza può anche essere stimolato da un terapeuta che abbia compiuto questo cammino e abbia l'onestà e il coraggio di vivere in questo modo mostrandolo ai suoi allievi e pazienti. Per questo ha bisogno di espandere la sua coscienza nel tempo e nello spazio. Questo, come abbiamo visto, è parte della pratica della quiete e si completa con la capacità di abitare un maggiore spazio di coscienza attraverso l'espansione delle frontiere di contatto dal nostro corpo verso l'esterno. L'espansione dello spazio dal mio corpo verso fuori, dove i limiti sono ogni volta più lontani da me come corpo, mi permette di entrare in contatto con l'energia che proviene da più lontano. Passo così dal vivere i limiti del mio corpo nei suoi contorni fisici, all'esperienza di un corpo energetico che possiamo espandere per intenzione e con la pratica. La coscienza dello spazio si va rivelando man mano che siamo coscienti dell'ubicazione di ogni cosa attorno a me.

Esistono esercizi che possiamo fare con noi stessi e con i nostri pazienti per rendere più acuta la nostra coscienza spaziale. Uno di questi esercizi è un classico della Gestalt: una persona mi si pone di fronte o dietro obbligandomi a percepire fino a dove o da dove entra nel mio circolo energetico-spaziale; una volta che è sul punto di attraversarlo, gli faccio un segnale perché si fermi. Successivamente colloco persone sempre più lontano e cerco di arrivare a loro con il mio spazio personale. Mi accorgo di come mi trovo e di cosa mi sto rendendo conto internamente ed esternamente. Arnauld Maitland ha usato alcune di queste risorse nei suoi insegnamenti di bud-

dismo tibetano. Ha ottenuto che le persone si sentissero dentro una grande fonte di saggezza contenuta nello spazio che, nell'espandersi, agiva ciò che proveniva da questa, nella coscienza. Il rendersi conto o *awareness* in un continuum di intenzionalità attiva non solo ottiene informazioni su ciò che esiste nello spazio che ci circonda sotto forma di energia e manifestazioni psichiche, ma ci dà anche informazioni sul corpo in se stesso e sui differenti modi sensoriali attraverso cui percepiamo il mondo interno ed esterno.

Torniamo a considerare la *trascendenza del domandarci chi siamo e cosa ci succede*. Il buddismo tibetano ci propone di formulare una domanda che non abbiamo mai fatto prima. I suoi insegnamenti cominciano con la formulazione personale di una domanda *corretta*, che contenga uno speciale senso per me. La domanda deve contenere due condizioni: la prima è che sia una domanda che non mi sono fatto prima, la seconda che sia una domanda che mi risvegli.

Tutta la conoscenza si fonda su domande. Se si fa la domanda corretta, la conoscenza che si trova dentro di noi viene alla luce. Qualsiasi sia la domanda, se favorisce l'*awareness* e la connessione con la saggezza organismica, si trova dentro il corpo energetico. Questo si definisce come ciò che si espande nello spazio e, circondandomi, genera una relazione con questo spazio. Al corpo energetico arrivano informazioni e conoscenza da questo spazio e la cosa importante è che posso aprirlo coscientemente. Certamente si tratta di una o più domande che fanno riferimento alla nostra vita, lavoro, coppia, figli, famiglia di origine ecc e, senza dubbio qualsiasi tema deve contenere una necessità reale e urgente che, per il fatto di essere posta come domanda inedita nella sua costruzione e nel suo contenuto, produrrà una nuova maniera di vedere la vita. La domanda in se stessa è promotrice di cambiamento, nel senso di un nuovo sguardo. Una domanda tipica potrebbe essere: «A che fine sono malato?» invece di «Perché sono malato?».

Poco importa la risposta; la domanda inedita e originale si incarica di aprire uno spazio o un vuoto pieno di fertilità in immagini, sentimenti e sensazioni fisiche.

In Gestalt-terapia parliamo anche di *focalizzazione*. La maggior parte delle narrazioni di pezzi di vita che un paziente ci porta, non solo costituiscono un racconto ripetuto, stereotipato e soprattutto cristallizzato di aneddoti, ma anche risultano legate a molte circostanze che si sono costellate insieme ad esso.

Quando il paziente parla di quello che gli succede, in generale lo fa portando una serie quasi illimitata di associazioni di fatti che producono impatti ripetuti nel terapeuta. Se non gerarchizziamo la figura ci vedremo inondati di informazioni antiche e reiterate. Il paziente ha raccontato la stessa cosa a se stesso e a coloro che erano disposti ad ascoltarlo, centinaia di volte. Il terapeuta deve scegliere la figura e da questa cercare di partire per lavorare.

Come scegliere la figura in quel turbinio di informazioni senza quasi energia? Un'opzione potrebbe essere l'arrestare il paziente in momenti del discorso dove si percepisce un aumento di energia, anche se sottile. Per far questo è necessario essere al-

lenati nell'arte della percezione, tanto nell'udire il discorso quanto nel notare come e quando si vanno mobilizzando aspetti attraverso il corpo del paziente e del terapeuta stesso. Le figure su cui si focalizza il terapeuta sono selezionate soggettivamente; inoltre espongono e dispiegano il cammino che questi intende adottare. Focalizzare consiste nel centrarsi in qualcosa che nel presente mi attrae in qualche modo. La figura focalizzata non è uguale per ogni terapeuta. Ci si colloca dove si considera che ci sia una possibilità di cambiamento di visione dell'esistenza che normalmente arricchisce lo spazio-tempo del paziente.

Nella scelta della figura focalizzata c'è un proposito: che il paziente contatti la sua saggezza organismica.

Se otteniamo questo, il paziente avrà una nuova relazione con se stesso e pertanto con tutto quello che ha ispirato il suo arrivo in terapia. Tuttavia, manca di considerare il *modo di dialogare* che deriva direttamente dall'esperienza, intelligenza e sensibilità del terapeuta, così come la sua fluidità nel connettersi con il vuoto fertile. Ci sono modi di parlare, comunicare, dire di per sé risanatori. Sono forme di esprimersi in cui tono e contenuto cercano di integrare polarità ed entrano in contatto con il tutto. Dobbiamo prestare particolare attenzione a non creare un dialogo che avalli e rafforzi la frammentazione che, per regola generale, il paziente porta con sé. Per questo è importante che il terapeuta sia un individuo integrato, autentico e in salute in vari di questi aspetti, nonostante possa star passando un momento difficile della sua vita. Nel suo dialogo, egli sarà un comunicatore di questa unità bio-psico-socio-spirituale. Il terapeuta cura con parole che accompagnano la sua attitudine ed esemplifica attraverso il suo agire, frutto del suo fluire organismico.

Il terapeuta cura per contagio.

Il terapeuta deve possedere un concetto di salute che il metodo teorico-tecnico gli approva come supporto e nel quale è stato addestrato e supervisionato. Egli trasmette parte fondamentale della sua esperienza di vita. A questo si aggiunge l'esperienza di stare abitando il presente.

Abbiamo già parlato del presente. Quando esprimo l'idea di abitare il presente si apre un'esperienza di base che ci porta a cercare di vivere a partire da questo tempo-spazio-corpo. Questa esperienza è trascendente in relazione alla lucidità e all'intensità che tutto prende nella vita. Se il passato è ricordato, di solito lo è attraverso situazioni inconcluse che abbiamo da risolvere e che, come abbiamo visto, sono generatrici di figure che emergono da un ampio sfondo. Ciò che è stato grato normalmente non viene riportato nel presente.

Desideriamo fare memoria di ciò che è stato gradevole nella nostra storia? Se la risposta è positiva, permettete un'altra domanda: lo facciamo abitualmente? Possiamo riflettere su questo? Fermate la lettura e fate l'esercizio di ricordare solo momenti allegri della vita, avvenimenti luminosi e piacevoli. Cominciate col ricordare occasioni nelle quali siete stati contenti insieme alle persone che vi circondavano, per poi passare a momenti di benessere e armonia in solitudine...

Ciò che è spiacevole, oscuro e doloroso irrompe nella nostra coscienza per essere affrontato e risolto. C'è una differenza importante, anche se sottile, tra la sofferenza e il dolore. La Gestalt-terapia non ne fa una chiara distinzione, però la fanno le tradizioni orientali. La sofferenza è evitabile. Questo vuole dire che essa non deve necessariamente rimanere fissata alla nostra vita poiché ogni atto presente genera novità e può far evaporare i fissatori di questa sensazione. La sofferenza è un congelamento, una fissazione in qualche momento della vita. Paralizza il naturale fluire energetico e contamina ogni azione, pensiero e sentimento che nasce in noi. Frammenta la nostra esistenza fino ad una rigidità e una ripetizione di patterns che portano alla nevrosi e a molti disturbi psichici e fisici. La sofferenza ci lascia uguali per sempre per contagio ed espansione in tutto ciò che mi succede.

Trattare con la sofferenza è entrare in una ruota senza fine.

I miei colleghi mi domanderanno: a cosa serve allora la psicoterapia? Metterci nella sofferenza, propria o altrui, è una via d'accesso, una porta d'entrata che ci permette di sapere dove siamo. La psicoterapia permette di accedere ad un altro livello temporo-spaziale dell'esistenza dove la sofferenza già non è più parte della vita essendo questa un intento presente.

Enunciare bene è conoscere le coordinate delle nostre azioni. Per questo è sommamente importante descrivere chiaramente la sofferenza che fissa il nostro paziente. Abbandoniamo rapidamente le reti del racconto e rimaniamo con la presentazione fenomenologica. Normalmente, se stiamo attenti, ci accorgiamo di movimenti, gesti, sguardi ed espressioni corporee generali dell'altro. E' qui che abbiamo bisogno della doppia attenzione.

Davanti alla sofferenza, scegliamo il cammino che porta al fluire organismico. Come sapere che andiamo in questa direzione? Dal momento che la sofferenza è un'istituzione e, come tale, qualcosa di stabilito, creato, fondato, mostrato, entrare in essa e considerarla come oggetto e oggettivo nel nostro lavoro è dargli autorità.

Agire sulla base della sofferenza e per la sofferenza è un modo di valorizzarla e fare in modo che si perpetui.

La sofferenza ha in sé una vibrazione talmente sedimentata e ingannevole nel compromettere il fluire energetico per invasione e inserzione che ogni atto terapeutico risulta essere un modo di recuperare questo fluire organismico verso la salute che si colloca in uno stato temporo-spaziale-corporeo altro. Come lo ottengo? Trovando, attraverso il continuum di consapevolezza e la doppia attenzione, le esteriorizzazioni, le espressioni e le presentazioni che irrompono fenomenologicamente. Qui trovo energia e mi focalizzo.

Il corpo è un buon conduttore di questo, sia per ciò che il terapeuta sente che per ciò che il paziente comunica. Se si tratta del paziente, utilizziamo il check costante di come egli vive fisicamente ciò che gli sta succedendo nella misura in cui va conqui-

stando la sua fluidità.

Dal canto suo il dolore invece è inevitabile dato che è causato da aspetti concreti. Il dolore non ferma la mia vita né condiziona la mia visione del mondo o di me stesso; si tratta di errori, avvenimenti, comportamenti che avrei preferito non avere o aspetti del mondo che mi hanno danneggiato. Vorremmo che quello che è stato fatto e che ha causato dolore non fosse esistito.

Attraversare i dolori è trovare in essi le chiavi per aprire porte che possono guidarci verso la salute.

Gli spazi e i tempi dove troviamo i ricordi di quello che ci ha causato dolore contengono insegnamenti che vanno costruendo la *fiducia organismica*.

Fiducia è provare a fare in modo che la vita sia abbondante.

Il dolore ci conduce alla fiducia che possiamo risignificare tutto il passato con tutto ciò che nel presente gli conferisce senso. Il lavoro perché questo succeda non può, come abbiamo visto nella sofferenza, retroflettersi sui contenuti e compiacersi nell'esautivo ed investigativo sguardo che permette di interpretare la vita a partire da un "come se". E' necessario farsi da parte nel ritornare a un problema.

In cosa consiste l'ammalarsi?

A proposito di questo tema voglio dire che tutte le malattie mentali sono malattie dell'unità che noi siamo in relazione col tutto.

La malattia si costruisce.

Il nostro ego, come contenitore di tutte le identificazioni, è un sottile sistema difensivo macro funzionale che distorce la realtà e quindi genera equivoci derivati dall'inesattezza della percezione emozionale e razionale della realtà. Non ci ascoltiamo, non facciamo silenzio né ci mettiamo in un atteggiamento di quiete, non meditiamo, non stiamo attenti a ciò che il fenomeno ci mostra, non vediamo più in là di quello che programmiamo di vedere ed essere. Parliamo di un ego che limita la nostra saggezza organismica.

La saggezza organismica è fonte di tutte le conoscenze interne ed esterne, è l'esperienza di vivere sentendo che siamo inclusi nel tutto e che siamo parte di questo tutto.

Non vogliamo che questo ego ci tolga il sentimento che accompagna la connessione; non possiamo accettare di non vivere di allegria. Avremo da entrare in uno spazio-tempo differente per attraversare il dolore e rimanere insieme ai messaggi nascosti che il dolore contiene. Per questo genereremo un atteggiamento di attenzione nei confronti dei sintomi, di rispetto di ciò che sappiamo essere contenuto nelle difese e di ciò che soggiace dentro ogni malattia.

Non si tratta di una venerazione della malattia, ma di quello che sappiamo essere contenuto in essa e che possibilmente da molto tempo ha bisogno di esprimersi. Inol-

tre, l'*inclusione nel tutto che ci circonda* è un modo globale di valutare tutte le persone e tutti gli aspetti della nostra vita.

Lasciare qualcosa fuori, come le ragioni per non includere quello che per cristallizzazione difensiva trasformiamo in fobie e frustrazioni, ci frammenta e sempre è un atto che proviene dall'ego.

Se siamo radicali nel cammino verso la scoperta di ciò che è contenuto in tutte le manifestazioni del nostro essere, per prima cosa dobbiamo includere l'ego e secondariamente scoprire che cosa ha da offrirci. Per la sua grandezza e influenza, deve contenere qualcosa di importante.

La ragione per cui lavoriamo nella salute, tanto la nostra quanto quella di coloro che ci consultano, sta nella fiducia di trovare – nel senso di *contattare* – la dimensione essenziale. Questa essenza è quello che abbiamo chiamato *disegno intrinseco*. Indescrivibile, solo frutto dell'esperienza, l'essenza ci rende peculiari e allo stesso tempo ci uguaglia all'umanità. E' questo che più ci interessa nel cammino verso la salute.

Immergersi nella nevrosi ci conduce ad illimitate avventure, ci distrae con sottili differenze, varie piccolezze o ingegnose visioni che mascherano il solito. La maggior parte delle psicoterapie agisce in questo luogo ombroso e si autoconferma attraverso risultati irrilevanti. Il cammino della salute richiede di entrare in queste dimensioni oscure dell'essere con il chiaro proposito di trascenderle e vedere il risplendere della gratitudine di essere vivi.

Ci ammaliamo quando entriamo in una dimensione in cui prevale la scarsità.

La salute è un'abbondanza calma. E' calma per essere il risultato di una fiducia intrinseca.

La fiducia intima è l'esperienza che va sorgendo davanti alla capacità di contattare la saggezza organismica, quale emanazione del disegno intrinseco che include tutto il mio essere nel tutto. Il dolore è uno degli aspetti che possibilmente fornisce questa speranza.

Ogni volta che ho preso parte ad a incontri sugli insegnamenti buddisti – dove ho appreso a differenziare il dolore dalla sofferenza non necessaria – ho sentito prima un peso che avvolge il presente per poi trasformarsi in un calore lungo il mio corpo. E' questo il segnale della speranza, conquistare gli spazi che esclusi.

Tutta quell'energia si pone a disposizione per essere liberata dal piano rappresentativo mentale per essere inclusa nel fluire organismico. »Dolore è speranza«, afferma Arnaud Maitland (2010) nei suoi insegnamenti di buddismo tibetano di Tarthang Tulku Rinpoche.

A proposito di inclusione-esclusione e della tendenza a dare maggior energia a uno dei poli, ho già citato che nella filosofia orientale si parla di *koan*, un enunciato che contiene in sé una opposizione che non può essere risolta nonostante venga analizzato più volte nel tentativo di scoprire tutto ciò che esiste in esso. Il *Koan* è un modo di considerare che l'umano non può essere risolto, nonostante ci si provi attraverso una persistente e incessante ricerca di ciò che esprime in ogni presente. Questa è

la ricerca della verità, si prova anche se non si trova necessariamente. Quello che sperimentiamo è il cammino e questo ci lascia qualcosa di residuale in forma e atteggiamento. Per poco che sembri, è molto.

Se per l'esperienza di questa ricerca di autoconoscenza vado rendendomi conto che ogni comprensione sempre mostra una parzialità in relazione col tutto, che rivela la sua immensità, ciò che trovo mi avvicina alla prudenza e alla sobrietà.

Freud (1895) fu brillante nel proporre le libere associazioni, essendo questo un ottimo modo di individuare il conflitto. Per Freud il conflitto sta dove si ferma la libera associazione, dove appaiono le fissazioni che si manifestano attraverso l'angustia nevrotica; siamo fobici nei confronti di quelle circostanze che interrompono il fluire energetico naturale.

Nel suo magistrale libro *La vecchia e la nuovissima Gestalt*, Claudio Naranjo (1990) afferma:

... ancora un'altra attitudine, espressa nell'attività del terapeuta gestaltico, è un disprezzo per le spiegazioni, per le interpretazioni, per le giustificazioni e per l'attività concettuale in generale. La derivazione di questo atteggiamento, a partire da ciò che chiamo l'attitudine basica, è facile da visualizzare se consideriamo che al parlare a proposito delle cose, immediatamente ci stiamo allontanando dalla nostra esperienza diretta di esse. (Naranjo, 1990, pag.18)

La scelta di questo passo del suo libro mi stimola a rafforzare l'idea di malattia come una unilaterale e condizionata forma di vedere la realtà. Normalmente siamo tentati di vivere a partire da uno dei poli della molteplicità di prospettive che ha l'esperienza soggettiva della realtà. L'interpretazione analitico-psicologica è in qualche modo una visione unilaterale dell'ampiezza spazio-temporale che prende l'essere. Fritz Perls chiamava questo *elephant shit*, immondizia intellettuale e poca intelligenza unificatrice. Due circostanze in particolare si prestano nel comportare l'allontanamento della persona dal fluire energetico: l'immediatezza e il "dover essere".

Perls (1968) a questo proposito citava due aspetti della Gestalt-terapia che non possiamo ignorare. Il primo aspetto è il dialogo interno torturante tra un "cane di sopra" pieno di manifestazioni di onestà, giustizia, integrità, probità e, se permettete, di qualcosa di casto, e un "cane di sotto" manipolatore e pieno di scuse per quello che ha già programmato di non fare.

E se avanziamo di un altro passo ed esaminiamo i due pagliacci, come li chiamo io, rappresentando il gioco dell'autotortura nello scenario della nostra fantasia, allora incontriamo due personaggi così ... (Perls, 1974, pag.30)

Se prestiamo attenzione e agiamo ascoltando il cane di sotto saremo individui presi dall'immediatezza. L'intenzione gestaltica di vivere nel presente ha la sua polarità patologica: l'immediatezza, appunto. Questa è un modo di non farsi carico della vita

come un tutto, di vivere solo per soddisfare necessità presenti in modo compulsivo. L'immediatezza come modo di vivere la vita ci impedisce di nutrirci del presente e della sua luminosità. E' un modo di impedire o evitare ogni contatto con quello che la situazione genera in noi.

L'immediatezza è molto distante dalla spontaneità

L'immediatezza, come forma di vita stereotipata, è la schiavitù di dover andare dove vedo una scorciatoia, è il veleno dell'azione irresponsabile agita solo in nome di quello che mi soddisfa, senza alcun senso di unità interiore-esteriore. Nell'immediatezza si vive da e per la frammentazione.

Potremmo semplificarla con l'esempio di quelle persone che mangiano tutto quello che è in frigo senza interessarsi di ciò che resta per dopo o se altri hanno bisogno di mangiare. In questa tendenza, aldilà dell'ovvia irresponsabilità di ogni azione, esiste una gerarchizzazione del corpo e dei suoi piaceri momentanei a scapito di qualsiasi disposizione ad integrare aspetti dell'unità dell'essere. Nonostante possa usarsi in eccesso l'intelletto per pianificare queste azioni, esso favorisce la frammentazione e offre soluzioni che propendono esclusivamente per la soddisfazione compulsiva istantanea. L'impoverimento psicologico, e per estensione quello di tutti gli aspetti dell'essere, includendo quello materiale, è il risultato della vittoria del cane di sotto. Se viviamo ascoltando il cane di sopra che, come affermava Perls, è "nuovamente la maledizione dell'ideale: la maledizione di quello che uno deve essere quello che non è" (1974, pag.31) si cade in esigenze che ripetutamente portano a considerare quello che non è possibile come un obiettivo da raggiungere.

La persona che enfatizza questa polarità di dispone a vivere una vita teorica, con una domanda costante di quello che si deve fare in ogni momento e, nella misura in cui non raggiunge questo, va ingigantendosi l'energia dedicata a tale fine. « Il cane di sopra ha esigenze di un perfezionismo impossibile da raggiungere», scrive Perls (1974, pag 30). Il perfetto si trasforma nell'unico dettame, cosa che fa sì che irrimediabilmente la frustrazione sia il sentimento di base. Tuttavia, c'è ancora altro di cui si parla poco: la creazione di una vita parallela a quella ufficiale – sia nella dimensione che occupa la fantasia psicologica come realtà virtuale che nella costruzione di una concreta realtà quotidiana – e una predisposizione alla bugia per sopraelevarsi dalla frustrazione è origine e sostentamento di ogni nevrosi.

Non solo il cane di sopra è richiedente e fa considerazioni su come devono essere le cose, ma anche ha una punizione per ogni volta che non si ottengono i risultati. Dal momento che i risultati non arrivano mai, il castigo è sempre visibile. Sembra che in questo campo intrapsichico di dialogo tortuoso che affligge e punisce si sviluppi molto bene le bugie e la colpa. La familiarità tra bugie e colpa pare ovvia se uno ricorre, nella storia dell'umanità, le forme di pagare per un peccato.

La violenza con cui ci si castiga e le bugie con cui si risponde sono modi di creare responsabilità davanti alle mie azioni nel mondo, che sono la forma in cui creo lacci

e relazioni. Sono responsabile di ciò in cui interferisco. Questa responsabilità, quella del cane di sopra, nasce per e dalla frammentazione e diviene un amplificatore dell'ego. Il dialogo tra queste due parti scisse dell'unità – che per questo stesso motivo lottano per sussistere – è autotorturante e generatore del modo insano che abbiamo di vivere.

Mi sono sempre chiesto come si è arrivati a vivere in questo modo. La risposta risiede nel peccato originale. Gli esseri umani hanno interrotto la relazione con la loro saggezza organismica, emanata dall'universale. Abbiamo avuto la sensazione di dover essere padroni della conoscenza. Questo ci ha portato a non prendere contatto con le vere fonti. Abbiamo perso la fiducia nella nostra natura come manifestazione del non illusorio, vero, legittimo, essenziale.

Abbiamo creduto di poter trovare la fonte cercando fuori di noi stessi. Abbiamo creato infinite interpretazioni della realtà e ci siamo aggiudicati la paternità di un tanto egocentrico compito. Il nostro ego ci ha presi prigionieri. Se approfondiamo, il dialogo interno tra il cane di sopra e il cane di sotto risulta la rappresentazione più chiara che abbiamo del vivere male.

Vivere male = equivoco = frammentazione = cristallizzazione = arresto del fluire energetico = polarizzazione dell'esistenza = lontananza dalla saggezza organismica = colpa = bugie = punizione = risentimento = frustrazione = evitamento del contatto = euforia = depressione = interruzione di ogni proposito = evitamento del contatto = ignoranza = repressione = immediatezza = eccetera eccetera. Nessuno nelle sue piene facoltà entrerebbe in questo ciclo senza fine.

Nemmeno la patologia differisce dal disegno circolare di tutte le cose. Per la sua circolarità, si può avere accesso diretto alla patologia in qualsiasi anello della catena, non importa quale. La psicoterapia dovrebbe non distrarsi davanti a una tale esuberanza di sintomi. Essa è l'intento di promuovere un arresto in questo ciclo e di fomentare un'altra attitudine.

Fomentare un'attitudine è psicoterapia e, secondo la visione integrativa di un clinico, la tentazione di dedicarsi alla ricerca come compito quasi esclusivo suona come qualcosa di fobico. La ricerca, compito fondamentale per lo sviluppo di qualsiasi disciplina, non può essere scissa dalla pratica e dalla relazione intima con la realtà.

Occupiamoci prima dell'attitudine. Quale attitudine? L'attitudine che va generandosi attraverso la connessione con la saggezza organismica. Stiamo apprendendo, alla fine di questo capitolo, un metodo di connessione possibile per vivere a partire da qui.

Da questa saggezza organismica, che cerchiamo di accompagnare in maniera cosciente, nasce la cura, la salute. Questa non può risultare dall'arduo lavoro con ciascuno degli anelli della catena del vivere male. Sarebbe un investimento di energia eccessivo per ottenere dubbi risultati. Sappiamo che molte volte rendersi esperti dei conflitti che si vive non produce cambiamenti visibili; si tratta di un'assenza di con-

tatto con l'ovvio: *elephant shit*, direbbe Perls, qualcosa che ci mostra chiaramente il cambiamento di paradigma che la Gestalt-terapia ha proposto dalla fine degli anni cinquanta.

La salute è ed emana per condizione naturale dalla connessione con il fluire organismico. La salute è frutto del contatto con il disegno. Salute è inclusione.

Come si trasforma tutto questo in salute? Si tratta della possibilità di depotenziare ogni *dovrei, avrei da, sarei...* prestando speciale attenzione a ciò di cui abbiamo bisogno nel presente e aprendo la realtà in termini spazio-temporali e corporeo-istintivo.

Quando la Gestalt terapia si sofferma su questo tema, si parla in generale dei *dovrei* presenti. Tuttavia, possiamo parlare anche dei *ho dovuto essere* e dei *dovrò essere* come espressioni che parlano del modo in cui si considera il passato e il futuro.

Il gioco dell'autotortura è cominciato: *se sono stato troppo veloce nell'essere intimo con qualcuno..., se sento che mai avrei dovuto dargli quel regalo..., se avrei dovuto pensarci prima perché non succedesse..., se devo sforzarmi sempre di più per..., se fossi nato in un'altra famiglia le cose sarebbero andate meglio...*

Per uno psicoterapeuta di qualsiasi scuola teorico-tecnica, farsi un'autocritica rispetto a come avrebbe dovuto agire dopo che il presente dell'incontro col paziente è già passato, è qualcosa che assomiglia ad una tortura. Agli inizi della nostra pratica forse è stato qualcosa di abituale, se godiamo di un minimo di responsabilità e coscienza della nostra interferenza. Con il passare del tempo, in cui si suppone che acquisiamo esperienza, l'incontro esistenziale fornisce tutto quello che lì si presentifica come necessario ed è l'*accompagnamento del fluire sistemico* ciò che veramente dev'essere figura perché l'incontro si compia. Tutti i *dovrei, avrei dovuto, dovetti* congelano l'incontro e lo deviano dalla volontà di quello che uno – di solito il terapeuta – vuole che succeda. Così si arriva al *controllo*. Il controllo è la forma migliore di creare un arresto nel fluire dell'energia che porta alla cura.

E' abbastanza strano che gli psicologi supervisionino ciò che *hanno fatto* con i loro pazienti. Chiaro che, ogni psicologo, giovane o veterano nell'esperienza clinica, ha bisogno di una supervisione o *intervisione* tra i suoi colleghi (e non necessariamente della sua stessa corrente giacché si possono produrre giochi di potere e protezionismo) per condividere difficoltà, punti bui ed evitamenti di contatto con chi sta di fronte. Il paziente è un essere che si presentifica davanti a noi. Se pensiamo che non succede niente, stiamo evitando in qualche modo il renderci conto della realtà. La supervisione è il lavoro che ci permette di entrare in contatto con ciò che stiamo evitando come terapeuti. Arriviamo a ciò che è legato alla difficoltà del terapeuta, alla sua nevrosi. Se non lavoriamo regolarmente su noi stessi, le nostre difficoltà si convertiranno in controllo. La classica forma di controllo è quella di sapere prima che fare con i nostri pazienti. E' una modalità abituale degli psicoterapeuti quella di interrompere il fluire organismico nella cura.

Sapere non è troppo importante; ciò che conta è avere l'intenzione di fluire.

Uno degli obiettivi della terapia gestaltica è essere capaci di vivere nel presente (almeno quando lo scegliamo) in modo che nessuno standard del passato oscuri la nostra presa di coscienza, che siamo quello che siamo, che nessun senso del dovrei offuschi la nostra identità. Tuttavia, possiamo fare questo adesso? Se no, è molto possibile che la regola del non-doverismo sia irrealista.

(Naranjo, 1990, pag.67)

Anche il parlare “a proposito di” rappresenta un'esagerazione nella spiegazione razionale della realtà vissuta e sostituisce il centrarsi sul presente dell'esperienza.

Possiamo notare in questo modo che separarsi dal presente, anche come scelta di vita, è molto facile e alla portata di molti. Pubblicizzato dal mondo che ci circonda, è un modo di sentirsi parte di questa maggioranza. Si fomenta come forma illegittima di entrare in contatto, essendo un evitamento di questo. Un errore che ci ha portato a creare, collettivamente, una società malata e generatrice di malattia.

Nei momenti in cui siamo condotti dalla quiete e conseguiamo la connessione con il vuoto fertile staccandoci da tutte le autoaccuse, l'esperienza si converte in contatto. Questa esperienza integratrice ci mostra quanto abbiamo perso nel cammino dell'incontro con l'essenziale. L'essenziale è sempre semplice, per natura. Il corpo è ricettore e beneficiario di questa esperienza. Lo spazio per ottenere connessione è illimitato, eterno e di possibile accesso alle sue più remote manifestazioni e dimensioni. Possiamo prendere tutto ciò che siamo disposti a trovare. Non c'è niente nel tempo e nello spazio che il corpo non possa contattare. E' questa la definizione più esaustiva e precisa del concetto gestaltico di sfondo?

Il rilassamento che produce la pratica del *Kum-Nye* genera l'espansione cosciente del corpo energetico, che, questa tradizione, chiama Ku.

Torniamo al concetto centrale che circonda il tema delle domande corrette. Il proprio e naturale fluire risponde alle domande.

Altro concetto trascendente è che la risposta, in realtà, poco importa. Quello che importa è lo stato che la domanda produce, data la sua forza e la sua intenzione. Ciò che si cerca è di fare domande genuine e pulite. E' la domanda che possiede la chiave per la conoscenza interiore. Mi rendo conto di questo attraverso le manifestazioni del corpo. Il calore nel corpo è espressione di salute o connessione con la saggezza organismica. Abbiamo una buona notizia: possiamo tornare al paradiso e annullare il nostro peccato di esserci creduti dèi alla ricerca di conoscenza. La conoscenza e la saggezza sono stati sempre lì, a portata di mano. Ora possiamo ascoltare il suono del silenzio e la sensibilità della quiete.

Il suono del silenzio è esperienza amorosa e la sensibilità della quiete è l'esperienza

unificatrice di tutte le cose.

L'esperienza di unione affievolisce il dialogo interno che sembra spegnersi o calmarsi. E' evidente che il dialogo torturante si va dissipando nella misura in cui andiamo disalleneando l'illusione e calmando la competizione tra i poli. Tuttavia, l'annullamento della polarità si dà quando la *domanda corretta* è pronta e crea un nuovo punto di vista.

Includendo elementi stiamo salendo nella spirale della conoscenza. Ricordiamo che escludere è alimentare il nostro ego, ci responsabilizza rispetto al nostro ingresso nella malattia. E' la scelta di una parte "come se" fosse il tutto. Tanti mali si fondano sull'assurdità di non vivere nell'unità! E d'altro canto è tanto difficile vivere in questa unità! Solo fermando il mondo interno nella sua mania di frammentazione arriviamo a toccare lievemente l'unità.

Realtà e illusione

Possiamo dire che qualsiasi tipo di illusione è basato sulle fantasie che abbiamo introiettato nella storia di vita. Ci identifichiamo con le fantasie a seconda del carattere che abbiamo utilizzato selettivamente come sistema difensivo. Crediamo di essere il prodotto di tutto questo artificio da noi creato e stimolato da ciò e da coloro che ci circondano. Diciamo: «Sono così!» e potremmo uccidere pur di difendere questa illusione. Ciò che senza dubbi riguarda ogni forma di contatto, di percepire, di pensare, di sentire e agire lo chiamiamo *soggettività*. Possiamo arrivare fino al solipsismo:

egoismo teorico come orientamento filosofico che considera l'io soggettivo come l'unico esistente. Un solipsismo metodologico è la base della teoria della conoscenza del neopositivismo.
(Carnap, 1978, pag.921)

Jaspers afferma che le cose che ci sembrano più *evidenti* sono abitualmente anche le più enigmatiche, come il tempo, l'io, la realtà.

Si è definita la realtà come ciò che esiste in sé, l'obiettivo, il vero essere, ciò che esiste nel tempo e nello spazio. Si parla dell'esperienza della realtà come di un fenomeno che non deriva da altro. E' reale ciò che percepiamo col nostro corpo, ciò che ci offre resistenza e che *sperimentiamo come reale nella coscienza dell'essere*. (Dorsch, 1978 pag. 834)

E' possibile conoscere la realtà? Si può disconnettere il macchinario costruito e consolidato negli anni? Si può, sì; anche se non è semplice. La realtà è quello che resta se togliamo tutto questo. Probabilmente da qui si inferisce una delle influenze tanto note nella Gestalt che è la fenomenologia di Husserl (1913) con il suo metodo di

riduzione eidetica: mettere tra parentesi ogni nostra opinione e giudizio nella nostra percezione per poter percepire il fenomeno così come si rivela.

Il fenomeno è la realtà che possiamo apprendere (secondo quello che stiamo dicendo) e in questo senso tutto combacia con tutto.

Secondo Metzger (1978, pag.834) esistono cinque punti che renderebbero intellegibile il concetto di realtà:

La realtà è l'ambito di ciò che esiste fisicamente, del transfenomenico nel senso ampio.

La realtà è l'effettività del mondo vissuto.

La realtà è quello che si trova per osservazione, a differenza di ciò che è semplicemente presente.

La realtà ci mostra la differenza tra qualcosa e niente, tra pieno e vuoto.

La realtà si distingue come vera dal meramente apparente.

Ad ogni modo, la Gestalt-terapia è la *terapia fenomenologica* che è senza aver bisogno di alcuna parentela con Perls e con i filosofi fenomenologi. La Gestalt-terapia ha in sé il paradigma fenomenologico per semplice DNA, poiché vivere sulla base di questo è salute. La fenomenologia nella Gestalt è una posizione salutare. Il fenomeno è la realtà che possiamo apprezzare e che impatta sul nostro essere. La sua rilevanza è data dalla capacità di entrare in contatto con noi stessi e con l'ambiente. E' espressione di saggezza proveniente dall'organismico. E quando si è davanti a questa realtà, il corpo accompagna con calore. Siamo un tutto che sta dentro un tutto. Questo semplice enunciato è reale per sua natura. Questo è Gestalt.

La pratica della quiete del corpo e quindi il rallentamento del flusso di pensieri è un possibile modo di sperimentare questo. In questo modo, la fiducia si va insediando in me. Vado incontro al vuoto fertile, lieve e fluido tra i pensieri compatti. Il rigido lascia il posto al fluido. Se c'è realtà c'è fluidità. Fluidità di tutto il mio essere. L'obiettivo e il soggettivo si mescolano, si succedono uno all'altro per tutto il tempo; ora posso sapere qual è la trama di ciascuno. La realtà e l'illusione hanno qualità che possiamo sperimentare fisicamente. E possiamo sperimentarle anche percependo i sentimenti che ciascuna mi provoca. Inoltre, possiamo intelligentemente deliberare su cosa è cosa. E, soprattutto, tutto questo agisce armoniosamente e in uno stesso tempo-spazio.

E' possibile allora l'obiettività?

Si, è possibile, ma si può raggiungere in pochi momenti della nostra vita. Tutto il resto è la nostra soggettività al servizio del poter vivere in relazione. Illusione che non solo produce ma anche è prodotto dell'ego.

L'irrinunciabile è che l'ego esista; stimolante e temerario è che per pochi momenti possiamo vivere un mini satori a partire da un'obiettività fenomenica in cui si giunge alla verità cosmica che ci dà certezza della sua esistenza attraverso la sua esperienza.

Questa irrimediabile dualità che anche produce un dialogo interno *realtà-illusione*

(per l'esattezza quello tra il cane di sopra e il cane di sotto) è parte del cammino circolare e ci permette di ampliare la nostra coscienza nel senso di poter essere più permeabile all'autenticità naturale della verità. Parlare di *verità* ci conduce all'*amore*. Due manifestazioni del disegno che sono state particolarmente deformate e in qualche modo corrotte dall'ego umano.

Se l'amore è possibile, allora lo è anche la verità e permettetemi di dire che è vero anche l'inverso. Dunque entrambi si distinguono per la loro importanza in aspetti fondamentali della nostra vita.

Non ci resta che parlare del terapeuta, colui che cerca di lavorare da una posizione di salute. Claudio Naranjo nell'introduzione del suo libro *La vieja y la novísima Gestalt* considera che:

...nella misura in cui la psicoterapia può essere compresa, questa attività di produrre un'espressione genuina e confrontarsi con il disfunzionale costituisce una strategia; nella misura in cui la terapia deriva dal grado di sviluppo dell'essere del terapeuta, questi saranno i risultati spontanei di una relazione naturale e della creatività individuale. (Naranjo, 1990, pag.10)

Inquadramento e attitudine psicoterapeutica sono una diade inseparabile. L'atteggiamento del terapeuta gestaltico è, tra molte cose, una predisposizione alla creatività nell'incontro con l'altro, alla scoperta di quale messaggio ci sia nella stretta relazione con l'insano, per cominciare una ricerca del genuino nella nostre vite, tentando di calmare i pensieri e confidando che le soluzioni provengano dalla saggezza organismica e non dal solito formato cristallizzato dell'ego.

Per questo è importante arrivare ad un *come*, che potrà essere trasmesso se si è fatto prima un certo cammino. L'inquadramento deve possedere un'apertura sufficiente perché questo possa accadere. Ecco qui il rischio.

L'apertura di questo inquadramento può e suole essere favorevole se si conoscono i limiti clinici del contatto e se si ha un fuoco preciso nel lavoro che paziente e terapeuta hanno bisogno di realizzare in relazione al fenomeno che si compie tra loro. Il fenomeno evidenzia la realtà presente che ci tocca per dare testimonianza di *come è*. Il *perché*, il *come* e il *per cosa* (*a che fine*) sono necessari nonostante Perls abbia considerato che il *perché* porta all'analisi e quindi ad un uso eccessivo dell'intelletto e il *come* invece rinvigorisce la relazione con la Gestalt della coscienza e il contatto. Fare un confronto fra questi tre modi di conoscere è un modo di creare frammentazione. Nel nostro linguaggio consideriamo il *perché* come promotore di frammentazione interna e con il mondo, se e solo se è l'unico riferimento nella lettura della supposta realtà o nella ricerca di questa. Il *per cosa* ci porta alla finalità e al proposito delle cose che appaiono nel campo cosciente, essendo figure che scaturiscono da una necessità. In questo senso è globalizzante e unificatore anche se non ci connette specificamente con il fenomeno così come può fare l'interiorizzare il *come*.

Il come descrive e connette tutti gli aspetti in sé.

L'atteggiamento generale stimolato e sostenuto dal *come* è gestaltico per natura e vitalizza il suo sostrato fenomenologico in modo concreto senza necessità di fare della filosofia al riguardo. Da qui possiamo muoverci in avanti.

Dal fuoco sul fenomeno-paziente in relazione stretta col campo creatosi naturalmente tra lui e il terapeuta, si arriva all'interscambio di un metodo sostenuto da un'attitudine.

L'attitudine si è andata creando in relazione con l'intenzione di vivere in questo modo. E' per questo che la Gestalt-terapia è un modo di vivere e un paradigma, così come un linguaggio: quello dell'integrazione di tutte le manifestazioni a partire dall'unità dell'essere.

I rischi di questa apertura in spazio, tempo e corpo sono evidenti. Saremo all'altezza di ciò che stiamo proclamando? Il nostro atteggiamento sarà autentico? Sarà autentico in sviluppo e salute? Sarà più una caricatura o una posa che adottiamo nell'illusione di aver raggiunto la quiete? Mi sto immaginando tutto? Quando e come sapremo se viviamo o meno di questa attitudine? Supponendo che la realtà mi mostri che vivo in questo modo, cosa succede con l'esposizione che un approccio di tale apertura mi impone?

Se abbiamo conquistato l'attitudine, non c'è costo di energia; il lavoro favorisce sentimenti come l'allegria, il benessere e il merito di essere al servizio dell'umanità. Si potrebbe scrivere un'opera di dieci volumi per descrivere gli aspetti che la saggezza organismica sviluppa nel terapeuta e come egli la può utilizzare per il suo sviluppo personale e quello del suo paziente; o per dire che si tratta di un essere sufficientemente coraggioso da vivere di connessione con tale saggezza, un essere che sa che mai gli apparterrà se non per la sua libertà di cercare la connessione con essa.

Il concettuale si arrende davanti a ciò che è. Il concettuale si autoalimenta nelle sue tentazioni espansionistiche. Il Gestalt-terapeuta confida in questa saggezza organismica, nel disegno di tutte le cose e cerca di vivere di questo. Entrerà in contatto con l'impermanenza di ogni manifestazione della realtà. Considererà che per quanto rigoroso sia, il severo compito della trasparenza concettuale proviene, nel migliore dei sensi, da aspetti che sono eterni per la loro naturale esistenza nel nostro disegno.

Il Gestalt-terapeuta è spontaneo (come siamo abituati ad ascoltare nei congressi e a leggere nei libri) nella misura in cui va assimilando il fluire organismicamente. Si comporta in questo stesso modo:spontaneamente. Il Gestalt-terapeuta conquista la sua spontaneità in quanto connesso a tale natura e fonte.

E' il momento di prepararci a chiudere questo lungo capitolo che si è aperto con la domanda su che cosa sia la Gestalt-terapia. Terminiamo con un metodo per cercare di trovare nel presente la salute e la realtà. Come avrete potuto considerare, la Gestalt-

terapia è un modo, fra tanti, di vivere la vita in connessione e intenzione armoniosa con e sulla base dell'autoregolazione e dell'autoconoscenza.

Certamente considerate anche che per questo è necessario rivitalizzare l'attenzione al fenomeno che si presentifica in noi. Sapete ora che ogni interpretazione della realtà è una visione caricata di soggettività e che, lontano dall'essere qualcosa di negativo, deve essere confinata a momenti in cui clinicamente è strettamente necessaria.

Gestalt-terapia è un incontro con l'energia liberata e non con la sua cristallizzazione, con l'autentico e non con ciò che sorge dall'ego, con il circolare e non con il lineare.

Soprattutto ora sappiamo che ambire a poter ridisegnare o interferire nel *disegno intrinseco* è la grande malattia collettiva. Possiamo vivere in esso e ringraziarlo mentre siamo in vita.

Per questo, come indica il titolo di questo primo capitolo, è il vuoto fertile ciò che ci conduce a vivere in questa attitudine.

Il prossimo capitolo conterrà tecniche per la formazione dei terapeuti. Nel successivo, confido di poter trasmettere strategie di pratica clinica.

L'autoregolazione organismica, sistema complesso di funzionamento trasversale e personale, è la rappresentazione in ogni sua peculiare manifestazione – tra queste, l'umano – di quella fonte nella natura che risponde al disegno di tutto l'esistente.

Per finire, potremmo dire che la connessione con la saggezza organismica porrebbe in discussione molte delle verità che fondano la nostra società.

Il vuoto - «luogo» che tutto contiene – mostrerà e sosterrà la legittimità dell'esperienza umana.

(NdR) Nel prossimo numero della rivista verrà pubblicato il secondo capitolo e così a seguire per i successivi. L'intero libro di Fernando De Lucca in italiano verrà poi raccolto e pubblicato in un supplemento entro la fine del 2017.

Gianni Capitani - Senza titolo, 2016, cm 80 x cm 70



ARTICOLI



La fenomenologia come mezzo di diagnosi medica

Silvia Paoli - Pediatra, omeopata, psicoterapeuta

Abstract

Riflessioni di natura scientifica relative all'uso della fenomenologia nella diagnosi medica. Valutazione comparativa del concetto di olistismo nella materia medica omeopatica e nella psicoterapia della Gestalt

Parole chiave: Omeopatia, Olistismo, Fenomenologia

La fenomenologia implica un modo di osservare gli eventi che per il medico, erede della logica cartesiana ed epistemologica, non è acquisito spontaneamente o nel corso di studi, ma da ricercare e recuperare.

La diagnosi fenomenologica non si sofferma sul sintomo, parte da questo in quanto evidente, sofferto e cerca il teatro in cui è inserito (relazione figura-sfondo) in modo da renderlo un componente di un insieme che gli dà senso compiuto.

L'ottica fenomenologica è per questo olistica nel senso che "l'insieme risulta qualcosa di più della somma dei singoli elementi".

Da questo punto di vista la psicoterapia della Gestalt non promuove il concetto di **salute** ma quello di **ben-essere**, inoltre non quello di **cura** ma piuttosto di **resilienza** e l'attenzione va sulla ricerca dei mezzi di autosostegno piuttosto che di delega.

Siamo ad oggi spettatori di un'era usurante dal punto di vista organico e psichico, sollecitati in continuazione a reagire o conservarci (bombardamenti mediatici, opinioni contraddittorie sulla salute, promesse di "vita eterna e salute inossidabile", ricerca di cause di malattia nei fattori più impensati e contraddittori) al punto da creare patologie sempre nuove in risposta a tutto questo (es. l'ortorexia cioè l'attenzione esasperata ad evitare il cibo che può far male) e l'anticipazione nell'età di esordio di patologie degenerative (es. ernia del disco, lombosciatalgie e malattie del sistema nervoso centrale quali il Parkinson, con esordio prima di 40 anni).

Quello che è da colmare è dunque il gap tra salute del corpo (di pertinenza medica) e della mente (di pertinenza psicologica/psichiatrica) con un'operazione di lettura di quella malattia in quella persona con la sua specificità, proprio perchè "ogni insieme è più della somma dei singoli elementi" e "la mappa non è il territorio".

La fenomenologia esistenziale apporta nell'arte medica quel *quid* di esperibilità che aggiunge alla teoria e prassi scientifica il panorama umanistico e filosofico-storico della persona, la sua panoramica sintomatica come fosse una chiave che apre una serratura senza conoscerla. Certamente anche l'ottica fenomenologica va perseguita con tecnica e teoria, ma la veridicità della relazione è il punto basilare da cui partire per l'anamnesi storico-narrativa.

Ecco che educare il cliente/paziente alla "propria autoregolazione organismica" implica uno sguardo all'altro con la sospensione del giudizio e un'educazione a vedere sempre una relazione tra figura e sfondo nella storia della persona (anamnesi olistica fenomenologica).

L'osservazione scientifica implica due versanti, quello in vitro ed in vivo e sappiamo che non sono sovrapponibili. In vivo risulta evidente che "la mappa non è il territorio" e gli stessi organi hanno un funzionamento che cambia a seconda dell'autoregolazione che un individuo ha nel suo contesto. Ad es. un enneatipo avrà un compenso nell'ambiente dove vive, lavora etc. diverso da quello di un altro enneatipo, pur nello stesso ambiente: un carattere di pensiero si muoverà in un contesto sviluppando delle abilità diverse da un carattere di sentimento o di azione e quindi per es. un'ipertensione o un'ulcera saranno da osservare in un contesto "in vivo" talvolta opposto.

La stessa osservazione si può fare sui **miasmi in omeopatia** (materia medica nata nell'800 con Hahnemann): sono questi i cosiddetti terreni di appartenenza della persona dai quali è prevedibile anche la patogenicità mentale, emozionale e fisica:

- Una costituzionalità **psorica** avrà soprattutto disfunzionalità, disturbi vai e vieni senza mai completa scomparsa, irritabilità di fondo ma senza grossi squilibri (condizione base del bambino).

Es. problemi catarrali vai e vieni, dermatiti superficiali e capricciosità, ansia ben contenibile.

- Una costituzionalità **sicotica** avrà iperplasie cioè iperattività a livello cellulare (polipi, escrescenze etc.) e mentale (desiderio di dominanza, fissazioni etc.).

Es. fibromi cutanei o genitali da richiedere intervento terapeutico/chirurgico e desiderio di prevalere nel proprio ambiente con presenza di idee ossessive.

- Una costituzionalità **sifilitica** svilupperà piuttosto disarmonie cellulari con tendenze distruttive (ulcere, erosioni, dismorfie etc.) e un senso di disarmonia mentale quasi tendente alla perversione.

Es. strabismo oculare, scoliosi vertebrale, ulcera gastrica e senso di predominio con distruzione dell'altro.

Tutto questo detto sinteticamente per dare il senso degli stili dei tre miasmi, direi piuttosto degli **stili** di comportamento miasmatici, quasi si dovesse immaginare un personaggio che si muove nel suo teatro.

Questa lettura ha una somiglianza con l'enneagramma, anche perchè lo stile comportamentale diventa malessere quando c'è la fissità.

La fenomenologia offre gli strumenti per insinuarsi negli interstizi di questo teatro, non guarda solamente la cronologia dei fatti ma anche il colore di questi partendo "dall'effetto che mi fa" il fenomeno, il campo che ho davanti.

Tutto questo non esclude che in un'ulcera gastrica, ad esempio, venga prescritta una terapia indicata al caso, qualunque sia, ma se rimaniamo sul sintomo isolato l'ulcera diventerà solamente più silente. In omeopatia si parla anche di "approfondimento" (cioè la malattia si sposta su un organo più profondo e nobile) della patologia quando il sintomo è soppresso senza considerare l'ottica dell'insieme della persona. Ma se partiamo dal sintomo e andiamo sulla storia, sul modo di muoversi dello stile del paziente nel contesto **in vivo**, allora l'ulcera diventa un componente del sistema entropico dell'organismo, un indice dell'osmosi che si ha tra questo ed il suo ambiente; diventa quindi possibile gestire la relazione persona-ambiente in modo da far emergere opportunità diverse e, mettendo il dito sulla resilienza oltre che sul sintomo, ci si può permettere di fare ogni terapia sintomatica (farmacologica, omeopatica, comportamentale che sia) non perdendo di vista il terreno dove si instaura il problema.

L'intenzione in ottica fenomenologica diventa quindi anche una prevenzione più efficace e duratura nel tempo delle complicanze, permettendo alla persona di rispondere con il proprio stile allo svolgersi degli eventi nella vita, ad essere resiliente.

Parallelamente si crea una sorta di *habitus* esercitato a vedersi come panorama di fatti concatenati e quindi cambiabili con **la riabilitazione dell'abilità di risposta** piuttosto che con la soppressione medica del sintomo.

Bibliografia

- Galimberti U., *La casa di psiche. Dalla psicoanalisi alla pratica filosofica*, Feltrinelli, Milano 2005
- Hahnemann S., *Le malattie croniche-loro peculiare natura e guarigione omeopatica, dall'originale tedesco del 1835 vol.,1* Edi-Lombardo, Città di Castello (PG) 2002
- Ortega P., *Appunti sui miasmi*, Cemon, Napoli 1982
- Polster E., *Psicoterapia del quotidiano. Migliorare la vita della persona e della comunità*, Erickson, Gardolo (TN) 2007
- Quattrini G.P., *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti, Firenze 2011

Tre corpi, tre forze, tre sedie

Complessità in scienza, filosofia e psicoterapia

Alessandro Cini - Psicologo, Psicoterapeuta, Ph.D

Abstract:

Filosofia e scienza consegnano all'essere umano un mondo incerto, dove l'oggettività, la sicurezza di osservare, e effettivamente vedere ciò che appare sia qualcosa di certo, non esiste più. Nella complessità l'ambivalenza, la compresenza di tesi e antitesi è la norma. Le catene causali si mischiano tra di loro fino a perdere la loro funzione deterministica, e allo stesso tempo piccolissimi cambiamenti nelle condizioni iniziali di un fenomeno causano cambiamenti giganteschi nella sua evoluzione. Anche la psicologia ha da tempo abbandonato la via che portava ad immaginarsi l'uomo come semplice o al massimo complicato, lineare e spiegabile in tutte le sue determinazioni, e una psicoterapia che si occupi dell'esistenza non può certo fare a meno di confrontarsi con la complessità.

Keywords: complessità, dialettica, tre forze

Che l'essere umano sia immaginabile come una complessità, come un insieme che trascende le sue parti, è ormai cosa assodata, almeno nella visione che l'ottica gestaltica ad orientamento fenomenologico-esistenziale ha dell'uomo e del suo mondo interno. Se è vero che in Gestalt la base di ogni comportamento sta nel sentire, è anche vero che questo non determina linearmente nessun tipo di comportamento: ciò che traghetta l'organismo verso il fare, per farla semplice, è un insieme complesso di sentire, pensare e contingenze ambientali, che combinandosi tra loro danno vita a fenomeni che vanno dalla creatività, dall'arte, dalle esperienze spirituali alle abitudini, ai comportamenti stereotipati, alle nevrosi.

Se qualcosa di simile al concetto di complessità lo si ritrova nelle culture orientali, in tradizioni che affondano nei millenni come negli Astamangala tibetani, con il concetto del tutto interconnesso rappresentato dal nodo senza fine, o nella circolarità del pensiero buddista e induista, per quanto riguarda la storia del pensiero occidentale la complessità emerge prepotentemente solo circa due secoli fa. Il mondo occidentale si è evoluto nella direzione della linearità, verso lo studio scientifico di cause e di ef-

fetti che hanno sì permesso un grande progresso tecnologico, ma hanno sacrificato la complessità alla meccanicità pragmatica del problema-soluzione.

È proprio nelle scienze classiche che la complessità si riaffaccia nel pensiero occidentale, passando, per così dire, dalla porta principale. Questa, con tutto il suo carico di incertezza e di imprevedibilità, viene storicamente riconosciuta dalle scienze classiche a partire dalle scoperte avvenute nel secolo scorso in seno alla microfisica, in risposta ad una serie di incongruenze e fatti impossibili che gli scienziati osservavano, fatti che hanno messo in crisi i capisaldi del determinismo scientifico. Le scoperte legate a fenomeni fisici come lo studio delle particelle, dell'atomo, del quanto (Bohr, 1932; Heisenberg, 2002; Schrödinger, 1995), così come il progresso nella termodinamica (Boltzmann, 1886; Prigogine, 1977) hanno costretto gli scienziati a dubitare della esaustività del classico metodo scientifico e della visione semplicistica e semplificante del mondo, innescando una rivoluzione a cascata che è sfociata negli approcci contemporanei dell'epistemologia della natura del vivente (Maturana Varela, 1985). I precursori di tali teorie nascono però all'interno degli studi su aspetti macroscopici dei fenomeni naturali, all'interno della meccanica celeste, disciplina dell'astronomia che ha come obiettivo quello di calcolare le traiettorie dei corpi celesti, dove questi si trovavano nel passato e dove saranno nel futuro. È qui che abita il concetto di ordine divino di cui Newton ha studiato e spiegato le leggi, dimostrando la sua teoria di gravitazione universale (Newton, 1687) secondo la quale due corpi esercitano una forza d'attrazione l'uno sull'altro in funzione della loro massa e della loro distanza. Nella visione di Newton esiste un universo estremamente ordinato e prevedibile, ma la sua legge di gravitazione opera in un mondo eccessivamente semplificato: essa è indubbiamente valida se si considerano di volta in volta le relazioni tra due soli corpi (ad esempio sole-terra, terra-luna) e se non si considera la storia del sistema in questione. È una legge meccanica, non dinamica, e la variabile tempo è irrilevante.

La breccia che si insinua nell'ordine emerge con disarmante presenza quando si cerca di capire e di prevedere l'evoluzione di un sistema che considera pianeti e stelle in cui sono in relazione più corpi celesti. Nel momento in cui viene aumentato il numero dei corpi che interagiscono, la legge di gravitazione universale non è più in grado di stabilire soluzioni rigorose e precise alla dinamica dei corpi celesti presi in considerazione. Non è più possibile trovare una soluzione generale, e il problema sembra irrisolvibile.

Nell'ambito degli studi sulle dinamiche celesti, questa diventa una vera e propria sfida. Non si riesce più a definire con certezza la stabilità del sistema solare: ogni tentativo subisce una profonda influenza di piccole, piccolissime variazioni nelle condizioni iniziali del sistema; diventa impossibile fare predizioni certe delle orbite su lunghi periodi. Pur semplificando al massimo la formulazione del problema, limitando a tre il numero dei corpi in interazione, la complessità con il suo carico di incertezza, incompletezza e imprevedibilità di soluzione resta presente.

Poincaré, che a lungo si è dedicato allo studio della sua soluzione, è il primo ad accettare la complessità del sistema a tre corpi, il primo a rendersi conto della crisi del

determinismo (Poincaré, 1890). Dimostra che se si definisce il sistema in termini quantitativi, se si cerca di disegnare la traiettoria evolutiva del sistema considerando lo scorrere del tempo e la sua storia, piccole variazioni nelle approssimazioni dei parametri, approssimazioni necessarie in quanto non è possibile raggiungere una rigorosa precisione per i numeri irrazionali e periodici, ne minano la stabilità, e l'evoluzione del sistema diventa imprevedibile. Il problema dei tre corpi non ammette una soluzione analitica e rigorosa di stabilità: il sistema può presentare sia soluzioni stabili che instabili.

Le implicazioni epistemologiche di tale dimostrazione sono enormi. La matematica, scienza perfetta, si apre al caos deterministico, e nello studio dei sistemi al metodo quantitativo si affianca il metodo qualitativo, che permette di controbilanciare il riduzionismo dei metodi analitici ponendo l'accento sulle proprietà globali del sistema, come il considerare i tre corpi interdipendenti. Si va alla ricerca non più di previsioni precise, ma delle diverse possibilità di evoluzione della globalità del sistema frutto delle relazioni tra le parti.

Poincaré di fatto propone un interessante intreccio tra semplicità e complessità, in cui si legano indissolubilmente la semplicità della formulazione della legge di gravitazione universale e la complessità dei moti planetari. La semplicità, piuttosto che risiedere nella natura, è proiezione dello sguardo dell'uomo.

“Se la semplicità fosse reale e profonda resisterebbe alla crescente precisione dei nostri strumenti di misura; se dunque credessimo che la natura sia semplice in profondità dovremmo concludere da una semplicità approssimata una semplicità rigorosa. Lo si faceva un tempo; ma non abbiamo più il diritto di farlo” (Poincaré, 1902).

Così come leggi semplici non portano necessariamente a comportamenti semplici, la composizione di elementi semplici dà origine a fenomeni estremamente complessi. Il problema dei tre corpi, che nel pensiero di Poincaré si allarga a tutti i fenomeni naturali, si riassume nelle relazioni che agiscono nel tempo all'interno del fenomeno, quasi a definirne la forma, il tutto, l'effetto composizione, dando vita a una realtà dinamica, in cui il divenire ne è un elemento caratterizzante. Nel caso della meccanica celeste si intersecano diverse forze di attrazione che danno vita ad un campo di forze dinamico, lungo il quale corrono le orbite dei pianeti. Ogni fenomeno che sia descritto da forze esercitate da corpi diversi può essere immaginato come un intreccio di attrazioni/repulsioni. Campi di forze simili si riscontrano anche a scale minori, come ad esempio nella traiettoria di un pendolo che oscilla tra due o più magneti: la dinamica disegnata dal moto del pendolo è estremamente complessa, ed è impossibile prevedere con certezza su quale calamita si fermerà.

Se facciamo dei tre corpi e del moto del pendolo metafora, qualcosa di simile lo si ritrova nella filosofia, precisamente nel fare filosofico proprio della dialettica. Questa ha radici storiche lontane, nasce nella filosofia dell'antica Grecia, e ha in secoli recenti trovato nuovo lustro con Hegel. La dialettica nasce con lo scopo di mettere mettere

in relazione una verità e il suo contrario, rappresenta l'arte del dialogo in cui si incontrano gli opposti. La dialettica ammette delle azioni reciproche, o interazioni, tra gli opposti, come bianco e nero, e tra questi costruisce un percorso, le cui tappe passate non sono semplicemente passate, ma hanno sollecitato o reclamato le tappe presenti, in queste continuano e ne sono retroattivamente modificate. La dialettica non segue una strada prestabilita, ma fa da sé la propria strada, procedendo nel dialogo tra gli opposti. Il pensiero dialettico è quello che ammette che ogni termine non è tale se non in relazione al suo termine opposto, e diviene ciò che è in virtù del movimento, e la realtà è sintesi tra gli opposti. Si passa così da una logica lineare come quella di Aristotele a una logica a spirale, in cui ogni incontro tra tesi e antitesi dà vita ad una sintesi che li comprende entrambi, li concilia (Hegel, 1807). La logica dialettica è una logica complessa, in cui si sorpassa il principio aristotelico di identità e di non contraddizione.

Nella dialettica di Merleau-Ponty, tesi e antitesi sono invece due poli che creano un campo di forze, all'interno del quale si trova la sintesi. L'idea di sintesi in Merleau-Ponty è diversa rispetto a quella di Hegel, dove tesi e antitesi si dissolvono nella sintesi, la quale risulta quindi essere un prodotto fortunato dell'incontro tra questi due poli. Se per Hegel la dialettica è un procedere lungo la spirale logica, per cui ogni sintesi è comprensione e superamento di tesi e antitesi, per Merleau-Ponty la sintesi è semplicemente un qualcosa che accade nell'incontro di tesi e antitesi, che non si annullano, né si sommano. La sintesi è un fenomeno nuovo in sé, che accade nel dialogo tra tesi e antitesi, ed è il corpo che ne fa esperienza, attraverso l'ampio ventaglio delle percezioni e sensazioni incarnate (Merleau-Ponty, 1945). L'iper-dialettica di Merleau-Ponty abita all'interno della relazione naturale che c'è tra gli opposti, è aperta alla molteplicità dei rapporti e alla polivalenza di sensi e significati che contraddistinguono l'esperienza umana del mondo (Merleau-Ponty, 1964). Proprio come fa il piccolo planetoido tra i due grandi corpi celesti di uno dei più famosi problemi della meccanica celeste, la sintesi si muove, disegnando traiettorie complesse e imprevedibili tra tesi e antitesi, mantenendo le potenzialità dell'una e dell'altra parte.

Un esempio di sintesi in questo senso ce lo fornisce il concetto del tempo. Questo è sicuramente un fenomeno che si presenta come composto da tre momenti distinti: passato, presente e futuro, di cui il presente, dei tre, è l'unico realmente esperibile. Ciò che accade nel presente è in qualche misura legato a ciò che è accaduto nel passato, e a ciò che accadrà nel futuro, è la sintesi di passato e futuro. È infatti possibile considerare il presente come frutto del passato, come risultato ultimo delle proprie scelte e delle proprie esperienze, della propria storia, e allo stesso tempo è possibile vederlo come teso verso il futuro, e in questo senso gli eventi presenti sono da leggersi come orientati agli scopi, piuttosto che come causati dal passato. In un certo senso il futuro si percorre come a ritroso, con lo sguardo fisso nel passato per scegliere ciò che sono adesso. L'esistenza è un essere possibile, cioè un progettarsi in avanti; ma questo progettarsi in avanti non fa che cadere all'indietro, su ciò che già l'esistenza è. Futuro e passato si condensano nel presente, che mantiene nelle sue declinazioni sia il passato che il futuro.

Considerare il presente come figlio del passato o padre del futuro fa una certa differenza. Se il presente è figlio del passato, può avere connotati legati all'accettazione di sé per come si è, legati al compimento di una storia che si guarda alle spalle, con i colori caldi di ciò che fu. Se il presente è padre del futuro, si apre una lettura del mondo basata sul desiderio, sulle intenzioni, sulla volontà, intese come le fondamenta di ciò che costruiamo adesso orientato al poi.

Prendere in considerazione soltanto un'interazione tra le due tesi-antitesi (passato-presente, presente-futuro, passato-futuro) offre una prospettiva lineare sul presente, limita le scelte che possono essere fatte e dipinge con limitate tonalità di colore il momento vissuto.

“Quanto esiste, esiste qui ed ora, il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda o storia. Il futuro esiste qui ed ora nel presente attuale come anticipazione, pianificazione, saggio, aspettativa e speranza o timore o disperazione. La terapia della Gestalt lo assume tale e quale si presenta nel qui ed ora, non per come è stato o come potrebbe arrivare ad essere. E una focalizzazione fenomenologico-esistenziale nella misura in cui è esperienza e sperimentale” (L. Perls, 1992).

Vivere il presente contemporaneamente come ultimo momento del passato e primo momento del futuro permette di godere del più ampio ventaglio di possibilità accessibili nel momento; tenere in considerazione il presente ci dà indicazioni su come stiamo procedendo, raccorda nell'istante presente, passato e futuro, e ci permette di operare aggiustamenti se tale raccordo non è soddisfacente.

Qualcosa di simile a ciò che succede nel problema dei tre corpi e nell'iper-dialettica di Merleau-Ponty lo ha immaginato anche Gurdjieff, quando racconta delle legge del tre (Ouspensky, 1976) per cui ogni fenomeno naturale, ogni fenomeno su qualsiasi scala, dal piano molecolare al piano cosmico è il risultato dall'interazione congiunta di tre forze diverse, etichettate come forza attiva (o positiva), forza passiva (o negativa), forza neutralizzante (o riconciliante). Un esempio semplice di come lavorano queste tre forze è la bicicletta: si può immaginare la forza attiva come la spinta sui pedali, la forza passiva la resistenza della ruota, e come forza neutralizzante la catena, che mette in relazione spinta e resistenza. Se anche una sola di queste forze non è presente, la bicicletta è pressoché inutile; se presenti insieme creano il movimento.

Queste tre forze si esprimono, appaiono solo quando entrano in relazione l'una con le altre. Esse diventano quello che sono, si declinano nella loro qualità (attiva, passiva, neutralizzante) solo nel momento in cui entrano in relazione tra di loro, cioè una diventa attiva o passiva sulla base della relazione che stabilisce con le altre. Quando ad esempio nel corso di una seduta il paziente si mostra indeciso su cosa volere, o quando non riesce a fare qualcosa, si può immaginare che una parte di lui traini, tiri verso qualcosa, mentre un'altra parte spinga in direzione contraria, verso un resistere, o un evitare, come a bloccarlo. Finché le parti rimangono due voci distinte e distanti,

nulla succede, niente si muove.

La terza forza nasce nella relazione che queste possono mettere su. Con l'aiuto del terapeuta le parti si mostrano, con il mondo che si portano dietro, con tutti i loro bisogni, le loro motivazioni e le loro volontà. Le modalità con cui la terza forza svolge la sua funzione riconciliante sono molte, e variano a seconda della situazione. Nell'incontro tra le prime due forze può venire fuori uno scambio di richieste specifiche, un riconoscimento, un'accettazione, un avvicinamento o una comprensione l'una dell'altra, e questo non è tanto importante. Quello che conta è il campo che si crea tra le forze, e il movimento che vi è permesso.

In fin dei conti è ciò che la Gestalt fa sin dai suoi esordi con la pratica della sedia calda, o sedia vuota che dir si voglia: le polarità si incontrano, dialogano, scambiano sensazioni, emozioni, richieste e volontà, e nell'animo umano si accende la scintilla della possibilità. Nel setting psicoterapeutico della Gestalt c'è posto per la sedia del terapeuta, per quella del paziente, più una terza sedia, sulla quale prende posto, man mano che si svolge la terapia, qualsiasi interlocutore reale o fantasmatico che sia, con il quale il paziente si confronta: si crea così una situazione in cui il paziente può far emergere e fare comunicare tesi e antitesi. Tra le due sedie, nella relazione tra gli opposti, abita la sintesi, o la forza riconciliante.

Se dall'incontro tra le parti può nascere un sintomo, un compromesso o una sintesi, possiamo immaginare che nel primo, nel sintomo, ci sia assenza di movimento, fissità; nel secondo, nel compromesso, una linearità, una azione-reazione; nella terza, la sintesi, il movimento non lineare e imprevedibile del pianetino di Poincaré, la complessità della sintesi di Merleau-Ponty, l'imprevedibilità della creatività. È attraverso il movimento tra le parti, nella relazione tra chi siede su una sedia e chi su un'altra, che si può operare per migliorare la qualità della vita.

Tra tutti i fenomeni, anche quelli psichici possono essere immaginati come determinati dall'incontro di tre forze. La complessità della psiche ha da sempre portato ad interrogarsi circa quali fossero le forze che si muovono dentro di essa. Platone immaginava che nell'animo umano abitassero un'anima razionale, un'anima irascibile e un'anima concupiscibile, che in un intreccio di raziocinio, impulsi e desideri guidano l'esistenza dell'uomo. Nella metafora che disegna la psiche come se fosse una biga, i cavalli che danno forza e movimento al carro sono immaginati come le due anime irascibile e concupiscibile, mentre la funzione di guida, l'auriga, spetta all'anima razionale (Migliori et al., 2007). Anche Freud, che a Platone sembra ispirarsi, immagina l'animo umano come un ambiente dove abitano tre forze in relazione tra loro, dando vita alla famosa tripartizione della psiche in es, io, e super-io, dove l'io si preoccupa di conciliare gli impulsi con le norme e gli ideali e gli impulsi (Freud, 1923). Anche Berne immagina una psiche tripartita: nell'animo umano abitano genitore, bambino e adulto, nomi che evocano le funzioni che queste parti gestiscono. Abbiamo una parte bambina, spontanea, creativa e per certi versi impulsiva, una parte genitore, che si occupa di proteggere e imporre al bambino interiore le norme acquisite durante l'infanzia, e una parte adulta, alla quale è deputata la razionalità e la gestione del qui e ora, nonché dei rapporti tra le altre due parti (Berne, 1967).

Anche nel linguaggio comune si ritrova una sorta di tripartizione della psiche, e spesso si riconoscono le scelte e i comportamenti umani come di testa, per tutte quelle scelte che hanno subito il vaglio del raziocinio, del pensiero e della volontà; di pancia, quando ci si muove appoggiandosi sull'istintività, spesso immaginata come una forma diretta o spontanea di agire; di cuore, quando sulle scelte pesano enormemente sentimenti, umore e emozioni.

In Gestalt possiamo immaginare che le tre forze che albergano nell'animo umano esercitino la loro funzione con il sentire, il pensare e il fare. Ora, anche se è vero che per Platone la forza conciliante è l'anima razionale, per Freud può essere l'io, così come per Berne la gestione delle relazioni tra le parti interne è deputata la parte adulta, io credo che la realtà delle cose sia un po' più complessa: non è possibile considerare l'una come la forza attiva, l'altra passiva e l'altra ancora riconciliante prescindendo dal contesto, dalla cornice, dallo sfondo in cui queste si presentano. Non è verosimile immaginare una gerarchia fissa tra le forze: capita di sentire, di essere mossi dalle emozioni e frenati dal pensare, e l'agire, la terza forza, sparisce sullo sfondo, così come capita di fare, forza attiva, per smettere di sentire, forza passiva, senza prendere in considerazione il pensare come forza riconciliante, oppure di pensare, scegliere di perseguire uno scopo, forza attiva, e non agire, o comportarsi in modo tale da non raggiungerlo, senza la consapevolezza dell'effetto che fa tutto ciò.

Bisogna prendersi cura di tutte le forze che si muovono nell'animo umano. Nel fare terapeutico, sicuramente una parte del lavoro è quella di portare il paziente verso la consapevolezza di ciò che sente, di aiutarlo a seguire una logica nei suoi pensieri o ad immaginare quello che vuole, ma se non entra in gioco anche la terza forza, il fare, niente accade. È per questo in Gestalt si punta forte sull'esperienza che il paziente fa in seduta. Portare il paziente a fare esperienza è l'espressione delle tre forze: nell'esperienza il paziente sente qualcosa, pensa qualcosa, fa qualcosa.

L'esperienza della persona è da rispettare nella sua validità, ma è compito del terapeuta spingerla, anche se di pochi centimetri, verso nuovi lidi, nella speranza che il paziente arrivi a scoprire nuove prospettive del suo sentire, del suo pensare, del suo fare. In altre parole si deve passare da ciò che c'è per arrivare a quello che ancora non c'è. L'esperienza prevede sempre una parte relativa al fare, un fare che sia masticabile e assimilabile dal paziente, in modo che questa possa essere, oltre che vissuta, portata all'interno. L'esperienza può riuscire così a perturbare quel sistema complesso che è il paziente, facendo sì che sia il sistema stesso a riorganizzarsi intorno a ciò che l'esperienza porta con sé. Esperienza è anche mettere su un dialogo tra le parti, portare il paziente a immaginare con tutto se stesso, entrando e vivendo in ciò che produce la sua fantasia, come se camminasse in un panorama creato da ciò che si aspetta e dai suoi ricordi, esperienza è tradurre le parole in movimenti, o far parlare il corpo come se avesse voce propria.

Esperienza è tutto ciò che il paziente si impegna a fare in seduta, la quale assume così i contorni di un laboratorio, dove il paziente si sperimenta, dove ha la possibilità di esplorare attivamente se stesso, dove può riaccendere la scintilla della complessità che

contraddistingue l'esistenza umana.

L'esperienza trasforma i sogni, le fantasie, i ricordi, le reminiscenze e le speranze in avvenimenti vivi, presenti, dinamici tra il terapeuta e paziente. Gli obiettivi a lungo termine dell'esperienza in seduta consistono nell'allargare l'orizzonte della consapevolezza del paziente e della comprensione di sé, farlo sentire più libero di agire efficacemente nel suo ambiente e nell'ampliare il suo repertorio di comportamenti nelle situazioni di vita, di guadagnare in complessità, promuovendo la sua *response-ability*, quella capacità di agire in modo funzionale e adattivo in ciò che la realtà propina, di scambiare con l'ambiente e di crescere, di evolversi in e con esso, e di realizzare così quell'auto-sostegno di perlsiana memoria.

Bibliografia

- Berne, E. (1967). *A che gioco giochiamo* (1964); tr. it. Bompiani, Milano.
- Bohr, N. (1932). *La Théorie Atomique et la Description des Phénomènes*, trad. L. Rosenfeld et A. Legros, Paris, Gauthier-Villars, 91.
- Boltzmann, L. (1886). The second law of thermodynamics. In *Ludwig Boltzmann, Theoretical Physics and Philosophical Problems*, ed. B. McGinness, (1974). New York: D. Reidel.
- Freud, S. (1923). *Das Ich und das Es*, Vienna. GS, 6, 353.
- Hegel, G. W. F. (1807). *La fenomenologia dello spirito* (trad. it.), a cura di G. Garelli, Einaudi, Torino, 2008.
- Heisenberg, W. (2002). *Indeterminazione e realtà*. Guida Editori.
- Maturana, H. R., Varela, F. J. (1985). *Autopoiesi e cognizione: la realizzazione del vivente*. Marsilio editori.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard, 381.
- Merleau-Ponty, M., Lefort, C. (1964). *Le visible et l'invisible: suivi de notes de travail* (Vol. 36). Paris: Gallimard.
- Migliori, M., Valditara, L. M. N., Fermani, A. (Eds.). (2007). *Interiorità e anima: la psychè in Platone* (Vol. 106). Vita e Pensiero.
- Newton, I. (1687). *Philosophiae naturalis principia mathematica*, 3.
- Ouspensky, P. D. (1976). *Frammenti di un insegnamento sconosciuto*. Astrolabio, Roma.
- Perls, L. (1992). *Living at the Boundary: Collected Works of Laura Perls*. J. Wyszog (Ed.). *Gestalt Journal Press Bookstore*.
- Poincaré, H. (1890). Sur le probleme des trois corps et les équations de la dynamique. *Acta mathematica*, 13(1), A3-A270.
- Poincaré, H. (1902). *La science et l'hypothèse*. Paris: Flammarion.
- Prigogine, I. Nicolis, G. (1977). *Self-Organization in Non-Equilibrium Systems: From Dissipative Structures to Order Through Fluctuation*. J. Wiley Sons, NewYork.
- Schrödinger, E. (1995). *Che cosa è la vita?*, trad. it. Adelphi, Milano.

Giuditta e la sedia vuota: la psicoterapia della Gestalt nel lavoro con la violenza di genere

Francesca Maria Ferraro - Psicologa Psicoterapeuta

Abstract

La violenza sulle donne è un fenomeno che, seppur presente da sempre, negli ultimi anni sta emergendo alla cronaca e all'opinione pubblica in maniera sempre più consistente, assumendo finalmente una connotazione di tipo negativo e di condanna. Sul territorio sorgono sempre più numerose strutture e movimenti che si occupano della tutela della donna che subisce violenza di genere, attraverso anche un lavoro di rete che non può non veder coinvolta la figura del terapeuta.

In questo lavoro viene proposta una modalità di intervento psicoterapeutico basato sul modello della psicoterapia della Gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale, e gli strumenti utilizzati sono prevalentemente narrazione ed immaginazione. Metterò in luce quali sono gli aspetti fondamentali su cui lavorare in un tema tanto delicato come la violenza sulle donne, al fine di rendere possibile il ristabilire da parte della donna abusata un contatto autentico con se stessa, per poter scegliere responsabilmente della propria vita e della propria esistenza, all'interno di quelle che sono le possibilità reali e personali di ciascun individuo.

Key words

Violenza sulle donne, psicoterapia, gestalt, contatto, consapevolezza, immaginazione, narrazione, autonomia.

Il tema della violenza contro le donne, che in modo così pressante si affaccia sul piano dei dibattiti e delle priorità internazionali, vede in realtà una sostanziale considerazione solo a partire dagli ultimi venti anni, con molto ritardo rispetto a problematiche come l'affermazione del diritto all'eguaglianza e il divieto di discriminazione, compresi fin dall'inizio nel sistema dei diritti umani. La "Dichiarazione sull'eliminazione della violenza contro le donne" del 1993 definisce chiaramente questo «*qualunque atto di violenza sessista che produca, o possa produrre, danni o sofferenze fisiche, sessuali o psicologiche, ivi compresa la minaccia di tali atti, la coercizione o privazione arbitraria della libertà, sia nella vita pubblica che nella vita privata*».

La violenza sulle donne si configura inoltre come “violenza di genere”, riferendosi con questo termine alle forme del conflitto esistente, nelle relazioni affettive e/o sessuali uomo-donna, tra le differenti attese di reciprocità e gli scompensi sociali derivanti dai rapporti di potere storicamente sedimentati. Questo conflitto si esprime attraverso una costrizione fisica e/o psicologica, prevalentemente esercitata nei confronti delle donne, includente la sfera della sessualità più o meno diretta e socialmente stigmatizzata. (Adami C., 2000).

Quando si utilizzano le espressioni “violenza contro le donne” e “violenza di genere” si fa riferimento perciò ad una vasta gamma di abusi commessi sulle donne che hanno origine nelle disuguaglianze di genere e nello stato di subordinazione delle donne nella società rispetto agli uomini. In quest’ottica la donna non è pensata come persona o individuo, ma piuttosto diventa uno dei tanti oggetti su cui si esercita il dominio maschile, nel quale ella diventa la dilazione di un costitutivo diritto di proprietà. A tal proposito dalle statistiche è possibile evidenziare come nella maggior parte dei casi il maltrattamento avvenga all’interno di una relazione stabile: l’autore non è quasi mai uno sconosciuto, è piuttosto il marito, il compagno, il fidanzato, il padre o il fratello, e addirittura a volte la violenza si trasmette dalla famiglia d’origine alla nuova famiglia della donna.

L’obiettivo della violenza si configura sostanzialmente nel bisogno di ottenere un potere e un controllo sulla vittima, da parte del marito/padrone o padre/padrone, attraverso diverse forme di vessazione e dominio: si va dalle minacce, alle intimidazioni ripetute e continuative, alla svalorizzazione e alla conseguente spersonalizzazione della donna, fino ad arrivare persino all’abuso sugli animali domestici, specialmente se una donna è particolarmente legata ad un animale in casa, o alla distruzione dei suoi oggetti più cari. C’è poi l’abuso emotivo, che consiste in umiliazioni e atteggiamenti di screditamento progressivo e martellante della donna di fronte ad amici e parenti, che ledono la persona nella sua capacità di percepirsi autonoma e stimabile, e anche l’abuso economico, che consiste nella privazione di supporti economici indispensabili alla propria autonomia e indipendenza materiale. E’ evidente perciò come sia necessaria una considerazione globale di questo fenomeno che, nell’immaginario collettivo, si limita all’evidenza di lividi e ferite in una visione in cui la violenza è tale solo se visibile e a “portata di mano”.

Al fine di potere individuare dei parametri chiari per identificare tali condotte, in virtù della difficile percezione dell’illegittimità di alcune azioni violente tra uomini e donne, soprattutto quando compiute all’interno delle mura domestiche, di seguito vengono illustrate brevemente le caratteristiche che contraddistinguono i principali comportamenti abusanti, rifacendomi alla classificazione di tali dinamiche comunemente accettata a livello accademico (Baldry A., 2006).

Il maltrattamento fisico comprende ogni forma di violenza contro la persona, il corpo, le proprietà, ovvero ogni intimidazione o azione in cui viene esercitata una violenza fisica su un’altra persona. Si includono comportamenti quali picchiare, schiaffeggiare, cazzottare, ma anche dare pizzicotti, lanciare oggetti contro la per-

sona, privare di cure mediche e del sonno. L'aggressione fisica non riguarda solo quei comportamenti che fisicamente ledono, ma si intende anche ogni contatto fisico agito per spaventare e procurare uno stato di soggezione e controllo a vantaggio dell'aggressore (pedinare, molestare e controllare continuamente ciò che fa la vittima).

Il maltrattamento economico riguarda ogni forma di privazione o controllo relativo all'accesso alla propria indipendenza economica, e mira ad impedire che il soggetto diventi o possa diventare economicamente indipendente, per poter così esercitare su di esso un controllo indiretto ma estremamente efficace. In questa categoria possiamo annoverare comportamenti da parte del maltrattante come non dare soldi e informazioni relative al proprio stipendio, non condividere le decisioni sul bilancio familiare, intestare tutti i beni a nome proprio, rifiutarsi di pagare un congruo assegno di mantenimento, l'impedire la ricerca di un lavoro, la privazione o il controllo dello stipendio percepito dal soggetto maltrattato.

Il comportamento persecutorio (o *stalking*) si manifesta in una serie di azioni volte a limitare e controllare la libertà della persona, attuate spesso quando la donna cerca di allontanarsi da una relazione violenta. *Stalking* letteralmente significa "inseguire", e definisce un complesso di comportamenti tra i quali: comunicazioni insistenti e non volute attraverso il telefono e la segreteria telefonica, messaggi fatti pervenire in altro modo (sms, mms, e-mail, biglietti), seguire, spiare, sorvegliare, azioni di tipo diretto tramite una vicinanza fisica in pubblico o condotte non direttamente agite verso la perseguitata (recapitare doni, far trovare animali o parti di animali morti, vandalizzare le proprietà della vittima). Tali comportamenti assumono carattere ossessivo e persecutorio, e per poter essere identificati come forme di persecuzione devono essere continuati nel tempo e incutere nella vittima paura e terrore. Per **violenza sessuale** si intende ogni forma di imposizione di pratiche sessuali non desiderate, quali molestie sessuali, aggressione sessuale agita con costrizione e minaccia, imposizione ad avere rapporti sessuali con terzi, a visionare materiale pornografico, a prostituirsi, costrizione ad agire o subire comportamenti sessuali non desiderati, perversi. Contrariamente a quel che si pensa la maggior parte delle violenze sessuali avvengono all'interno delle mura domestiche, e la consapevolezza di ciò viene spesso negata per una sorta di incapacità ad accettare il pensiero che la persona a cui si è legati possa fare del male, intendendo per violenza sessuale qualcosa che si situa sempre fuori dai legami affettivi.

Il maltrattamento psicologico è identificabile in ogni messaggio e atteggiamento diretto a far sentire la persona priva di valore. Comprende dunque una serie di comportamenti intimidatori, minacciosi, vessatori e denigratori, nonché tattiche di isolamento. In certi casi il maltrattamento psicologico diventa così pesante che si verifica una sorta di "lavaggio del cervello" dovuto a isolamento, imprevedibilità dell'aggressione, accuse, umiliazioni, minacce, falsi pentimenti, che comporta una forte sensazione di non controllabilità degli eventi, di non sapere cosa sta per accadere. Questo tipo di violenza prepara ed accompagna il maltrattamento fisico, anche se non sempre vi degenera. Sono atteggiamenti che si insinuano gradualmente, tanto

che la donna non riesce nemmeno a vedere fino a che punto siano dannosi per la sua identità. La sofferenza è aggravata dal non riuscire a dare un nome a questo comportamento, ci si sente confuse e sofferenti senza capirne il perché.

Le conseguenze della violenza agita si rivelano sia in forma fisica che psicologica. In particolare sul piano della salute psichica le conseguenze emergono sotto forma di paura, problemi sessuali e relazionali, disturbi post-traumatici da stress, auto-colpevolizzazione, stato confusionale, forte bisogno di razionalizzazione, annientamento e angoscia, apatia, rabbia, disturbi alimentari, comportamenti autolesionisti. Vi sono inoltre numerosi casi in cui le ripercussioni psicologiche assumono l'aspetto di stati depressivi o suicidiari, bassa autostima, somatizzazione o dissociazione.

Si riscontra infatti nelle donne abusate la difficoltà a riconoscere le proprie doti e capacità concrete che le hanno rese in grado di sopravvivere all'abuso: esse perdono anche il contatto con il piano di realtà e dei propri valori, che vengono tarati in base a quelli del soggetto violento. Confusione ed ambiguità dominano anche nei parametri di lettura della relazione, che vengono stabiliti dal partner, ma che in breve tempo appaiono ineccepibili e assoluti anche agli occhi della vittima. Il maltrattamento priva queste donne della capacità di vedere la realtà con i propri occhi, realtà che viene però filtrata attraverso gli occhi del partner assumendo la forma di qualcosa di inamovibile, generando un senso di assoluta impotenza. Le svalutazioni di cui la donna è oggetto non vengono collegate con le proprie reali capacità perché il potere reale che la vittima ha in un determinato scenario in quello stesso scenario viene negato e annullato, creando così confusione cognitiva ed emotiva, in cui il punto di vista valorizzante del partner ha il sopravvento. L'aver interiorizzato il maltrattante e il suo punto di vista sulla realtà genera nelle donne l'impossibilità di entrare in contatto con i propri desideri e sentimenti, quindi anche di riconoscerli, scambiando per propri i vissuti del partner. (Ponzio G., 2004).

Una volta presa in considerazione e portata a termine un'analisi delle condizioni di rischio in cui si trova il soggetto, è possibile iniziare un percorso terapeutico che agisca in primo luogo sulla riduzione dello stesso, facendo leva, laddove ve ne siano le opportunità, sulle possibilità di auto-protezione e sulle risorse della persona. Dopo questo primo passo diventa possibile iniziare a lavorare con la vittima perché incominci a ritagliare un piccolo spazio fisico e mentale in cui stare senza il suo persecutore, in cui possa incominciare a riappropriarsi di sé, ad avere dei segreti, dei piccoli momenti in cui ciò che domina dentro di lei non è la mente dell'altro.

In un'ottica fenomenologico esistenziale, il lavoro si muove nella direzione del dare sostegno alle relazioni, ricostruendo un contatto tra chi vi partecipa che si svolga nei termini di un "Io-Tu" e non più di un "Io-Esso" in cui l'oggetto-esso è proprio la paziente, sostenendo contemporaneamente il dialogo e l'incontro tra le polarità della paura e del coraggio nella tensione a raggiungere l'altro e a stargli di fronte, guardando e promuovendo innanzitutto le competenze già esistenti nelle interazioni e nell'individuo stesso, più che agli aspetti psicopatologici in senso stretto. Accorgersi di possedere strumenti e atteggiamenti che permettono di fronteggiare difficoltà

e cambiamenti fa sì che sia possibile riscoprire la propria autostima e un buon rapporto con sé, sperimentando un nuovo modello di potere, inteso come possibilità di scegliere e di volere per sé e da sé, una specie eroismo quotidiano, nonché una forma di giocosa seduzione che si traduce nel riconoscere e apprezzare il proprio essere donna e protagonista della propria vita, dando valore a bisogni e risorse per superare gli ostacoli e compiere nuove scelte, per poter guadagnare l'autonomia, staccarsi da queste relazioni malate e orientarsi alla ricostruzione di un progetto esistenziale. Nei casi di maltrattamento, spesso quello che ci si trova davanti è un fenomeno carico di vissuti di vergogna e giudizio. Accanto ad essi, e ad essi direttamente collegato, emerge il senso di colpa, la convinzione, spesso inculcata dal maltrattante stesso e avvalorata nella fantasia dall'isolamento, in cui la violenza costringe e lascia, che ciò che succede sia una propria colpa, imputabile ad una propria inadeguatezza, o che vi sia da qualche parte qualcosa di cui ci si è macchiate, qualcosa talmente grande da dover spiare. A questi vissuti si accompagna la paura, l'incertezza per se stesse (e se presenti anche per i figli), il buio per un futuro che non si riesce neanche ad immaginare, e diventa quasi impossibile pensare di essere tutelate e aiutate, perché l'unico spazio e le uniche relazioni che esistono nella vita delle maltrattate sono con l'uomo violento in funzione del quale tutto è e tutto avviene. A questo va inoltre aggiunto in una buona percentuale di casi una provenienza familiare e un retaggio culturale in cui le violenze sono vissute, anche solo come spettatori, dall'infanzia e considerate quasi una situazione "normale", e proprio in virtù di ciò il fatto che i minori assistano alle violenze è considerato giuridicamente un aggravante.

Il tema principale del lavoro terapeutico sembra perciò innanzitutto quello di entrare in contatto con questi sentimenti che si agitano nel profondo, negati, sminuiti, trasformati e temuti e in quanto tale poco visti. Entrare in contatto con la propria storia, personale e familiare, accorgersi di ciò che c'è e di ciò che si vuole davvero per sé, in un'ottica che diventa la propria personale e non più filtrata dagli occhi dell'aggressore; trovare le risorse e scoprire la possibilità di spazi nuovi per rompere l'isolamento.

Narrarsi e narrare ciò che è accaduto e che accade sembra quindi essere il primo passo per entrare in contatto non solo con se stesse, ma anche con il modo esterno, e attraverso la verità narrativa creare una distanza dalla violenza stessa che permetta alla paziente di osservare e osservarsi nel racconto da una posizione protetta e con i propri occhi, non più attraverso la visione dispregiativa di sé che l'aggressore ha imposto. È qui importante sottolineare che quando si parla di narrazione non ci si riferisce alla sola narrazione di tipo verbale: l'operazione narrativa può avvenire attraverso vari canali, dal linguaggio parlato alla scrittura, all'immagine video, in una modalità in cui ogni strumento utile a parlare di sé diviene narrativo. Così, in terapia come nella vita, l'elaborazione dei fatti in storie o "racconti personali" è necessaria perché le pazienti diano un senso alla loro storia, perché acquistino un sentimento di coerenza e continuità, e comincino rientrare in contatto con la dimensione fondamentale dell'intenzionalità personale: per narrarsi non si può infatti prescindere dal concetto di intenzionalità in quanto, nel costruire storie, le persone determinano, oltre al significato che attribuiscono all'esperienza, anche quali aspetti dell'esperienza

vissuta vengono selezionati per l'attribuzione del significato. (Polster E., 1988)

Dentro la relazione terapeutica lo strumento narrativo acquista senso all'interno delle polarità narratore-ascoltatore che si creano tra paziente e terapeuta, e necessita dell'intenzionalità di entrambi per dar vita ad una costruzione narrativa che li coinvolga in quanto attori della relazione nella quale si viene a sollecitare uno stato di coscienza, dunque, che permette di osservarsi in una sorta di specchio senza provare attaccamento, né cadere nella trappola dei giudizi, verso quegli stati dell'identità che vi si riflettono durante lo svolgersi della "narrazione di Sé". Così, nel mentre che la donna si rappresenta e ricostruisce, si crea uno spazio per ripensare a ciò che si è vissuto, creando "un altro da sé" che è possibile vedere agire, sbagliare, amare, godere, mentire, ammalarsi e gioire; diventa possibile da questa posizione osservare e riconoscere i propri vissuti definendoli e scindendoli da quelli imposti dal maltrattante, delineare la propria storia e i propri bisogni cominciando a ridare consistenza e forma a una identità propria. Nel narrarsi ci si sdoppia e ci si moltiplica, si crea una "distanza estetica creativa", in quanto è possibile osservarsi nel proprio narrare, distanziandosi dall'evento accaduto, entro un certo limite, per poterlo organizzare poi in una forma alternativa. Il qui ed ora della terapia diventa a questo punto il luogo e il tempo fertile all'interno dei quali iniziare a vivere esperienze nuove, nuovi modi di sentire, versioni diverse della propria esistenza e, quindi, nuovi racconti. L'acquisizione di questa capacità di auto-osservazione, che si snoda nella narrazione, fa sì che la paziente prenda una sorta di distanza dai contenuti che affiorano nella sua mente, che si astenga dal criticarli e dal selezionarli, lasciandoli liberi di sorgere, scorrere e disfarsi.

Questo atteggiamento mentale, simile a quello descritto da Perls nella sua definizione di "indifferenza creativa", permette di osservare se stesse e gli altri da una posizione di maggiore indipendenza, nella quale ogni possibile attrazione esercitata dai contenuti dell'esperienza interna o esterna diventa occasione per monitorare e affermare la propria "presenza" intesa come esistenza (Perls F., 1977).

Narrare la propria storia, raccontarsi, diviene dunque un costruire insieme un tratto di vita, rimodellare parti di sé, delle rappresentazioni della propria identità e del proprio contesto sociale, dando così origine ad un racconto nuovo che, in quanto condiviso, crea un confronto all'interno del quale il terapeuta si muove verso un obiettivo: facilitare la persona nell'assunzione di responsabilità, aiutarla a rischiare possibilità diverse, ad aprire un copione di vita che si ripeteva sempre nello stesso modo, aiutandola a riaprire il finale, in un certo senso, in quanto gli offre la possibilità di togliere la parola "fine" o "per sempre", ed è in questo senso è possibile parlare di narrazione creativa (Venturini R., 1995).

Nel raccontarsi inoltre c'è un altro elemento che lavorando con il fenomeno della violenza di genere risulta fondamentale: la visibilità. Bisogna tener presente infatti che queste situazioni di abuso si muovono in un clima sommerso, governato dal segreto e dall'isolamento, in cui la donna stessa, la vittima, sparisce agli occhi del mondo, negando all'esterno e spesso anche a se stessa i maltrattamenti subiti. Nel raccontarsi invece le pazienti fanno l'esperienza di rendersi visibili all'altro, un rendersi percepibili e questo è già di per sé un atto di rischio esistenziale, ma con le

situazioni di violenza e abuso diventa una prima forma di “sfida” al potere, inteso come dominio da parte di un maschile violento e totalizzante, un primo passo per riprendersi uno spazio, anche solo narrativo, in cui ci sia posto per una concretezza di sé che si delinea innanzitutto nel racconto, cominciando a porre in essere qualcosa di differente dalla routine strutturata della quotidianità violenta. Vedersi, mostrarsi, riconoscersi come forma di esistenza e iniziale principio di autoaffermazione.

Oltre a tutto questo attraverso la narrazione è inoltre possibile prendere le distanze non soltanto dal punto di vista dell’aggressore, ma anche dalle identificazioni che si muovono sullo sfondo dell’anima della persona. Come precedentemente accennato infatti molte donne che subiscono maltrattamenti vengono da storie e da famiglie d’origine di per sé abusanti, in cui sono state esposte alla visione di comportamenti violenti, aggressivi e svalutanti nei confronti del femminile spesso fin dalla tenera età, arrivando a considerare queste condotte quasi come fenomeni normali, o ad affrontarle con un atteggiamento di rassegnazione, come a dire “deve andare così”. Lungi dal proporre qui dinamiche di causa-effetto che risulterebbero riduttive rispetto alle innumerevoli possibilità creative e realizzative dell’essere umano, narrare ed esplorare la propria storia, che è inevitabilmente anche la storia della propria famiglia, permette di portare alla luce copioni relazionali che spesso si trascinano da generazioni, mettendo in evidenza invece le peculiarità individuali e le risorse trasformative e creative di cui ciascun individuo nel suo specifico è portatore, generando così la possibilità di mettere una distanza e un confine con dei modelli appresi che, nel momento in cui si fa una richiesta di aiuto e cambiamento ad un terapeuta, sembrano quantomeno diventati disfunzionali.

Nei casi di violenza sul femminile il narrare all’altro e contemporaneamente il narrarsi a se stessi all’interno dell’incontro terapeutico, con qualsiasi strumento venga fatto, oltre a permettere un’esplorazione delle dinamiche delle pazienti, si rivela estremamente funzionale ad affrontare sentimenti paralizzanti come la vergogna e la colpa, mettendo inoltre una distanza tra sé e il dominio, principalmente psicologico, del maltrattante, favorendo un senso di ricostruzione dei propri confini e del proprio punto di vista, come in un’esperienza metaforica di rientrare nelle proprie scarpe.

Una volta che viene perciò affrontato il tema dell’essere e dell’esserci attraverso la propria storia, e la paziente maltrattata si è osservata e riconosciuta come con un’individualità che svincola dal dominio dell’uomo violento, e le è stato possibile appoggiarsi e riconoscere quelli che sono i propri bisogni, è il momento di creare insieme, paziente e terapeuta, spazi di lavoro che amplino l’orizzonte delle possibilità e delle scelte individuali. Infatti non appena l’attenzione viene diretta verso la consapevolezza del sentire, delle intenzioni e dei desideri, le persone recuperano la loro “presenza” che rende di nuovo possibile l’assunzione di responsabilità necessaria per fare scelte personali.

Lo psicoterapeuta della Gestalt ha qui il compito di dirigere l’attenzione della cliente verso quelle sequenze del comportamento che sembrano contenere vissuti estromessi dalla propria consapevolezza: quando la paziente diventa consapevole di un

bisogno significativo da lei relegato nella sfera dell'inconsapevole, se non addirittura negato, può iniziare il processo di chiusura delle gestalt inconcluse, rendendo di nuovo dinamico il campo portando movimento in una situazione che di per sé appare come pietrificata. Diviene perciò fattibile, sulla scia di un riconoscersi, dare un nome a ciò che si agita nel mondo interno e da lì, come in una scala che si percorre gradino dopo gradino, sperimentare piccoli passi verso l'autonomia. Mi sembra importante qui sottolineare che quando faccio riferimento al termine autonomia non intendo nella maniera più assoluta un'indicazione verso una separazione dal partner violento: questa è una possibilità, certo, ma ciò che risulta fondamentale nel contesto terapeutico è il riappropriarsi di una forma di "responsabilità" intesa come possibilità di scegliere in cui la donna diviene consapevole che seppure dovessero esistere anche soltanto due alternative disagiati e/o dolorose, ella, come individuo, ha sempre la possibilità di una scelta e quindi una forma di potere sulla propria vita.

La risorsa principale che diviene strumento di lavoro utilissimo nell'approcciarsi alla violenza sulle donne è l'immaginazione. Come per la narrazione e gli altri strumenti citati cui faccio riferimento in questo scritto, anche l'immaginazione viene utilizzata abitualmente nell'ambito terapeutico della Gestalt, ma sembra assumere uno spessore e un potenziale trasformativo incredibilmente diretto nei casi di violenza di genere. Immaginare risulta fondamentale soprattutto nella fase ideativa pre-progettuale, stimolando il pensiero creativo e la messa in moto delle risorse individuali, permettendo inoltre di fare esperienza all'interno del setting terapeutico di modalità emozionali nuove, dove sia possibile entrare in contatto con i bisogni, desideri e strategie che vanno delineandosi in prospettiva, creando degli squarci nel pesante velo che avvolge il fenomeno della violenza sul femminile. Già questa, di per sé, si configura come una risorsa enorme in situazioni in cui il controllo e la svalutazione ad opera del maltrattante sono così radicate nella percezione che la donna ha di se stessa, e questa forma di "azione" acquista spessore e diviene veicolo e strumento per la scoperta e la creazione di spazi fino a quel momento neanche presi in considerazione.

L'utilizzo dell'immaginazione nelle sedute terapeutiche sembra dare la possibilità alla persona di entrare in una particolare vicinanza con la propria dimensione interna, intensificando e promuovendo il processo terapeutico. La paziente, attraverso questa particolare modalità di stare in terapia, scopre la possibilità di compiere passi trasformativi, ripristinando poco alla volta una fiducia in sé che sembrava assolutamente perduta; fiducia, per altro, che si configura non soltanto rispetto all'agire, quindi al saper fare e al permettersi di fare da sole, ma anche e soprattutto relativamente al proprio sentire, che poco alla volta, attraverso le esperienze immaginative proposte, riprende spessore, creando una consapevolezza che delinea una forma del sé che si individua e si afferma, in primo luogo davanti a se stesse. Quello che va a strutturarsi è così una tensione simbolica all'interno di una specie di "spazio libero e protetto", nel quale la donna, che in una condizione di maltrattamento sia di spazio che di protezione ne sa ben poco, non solo sperimenta qualcosa di nuovo e inusuale alla propria realtà quotidiana, ma costruisce anche la situazione che le permette di sopportare di stare in contraddizione con se stessa o meglio con le parti

della violenza che ha interiorizzato. D'altra parte la grande forza delle tecniche immaginative è la creazione di una tensione che stimola a guidare la contraddizione in una nuova unificazione integrante. Attraverso i propri interventi il terapeuta fa da àncora col mondo esterno e contemporaneamente da compagno di viaggio in quello interno, osservando le cose con gli occhi della cliente, che entra nello spazio immaginale interno e descrive ciò che lo circonda: l'atmosfera della scena, le caratteristiche dello spazio, il paesaggio etc. Ella riferisce come vive l'altro che ha di fronte e ciò che ascolta, ciò che annusa, come agisce lei stessa. Solo a queste condizioni l'immaginante comincia un confronto produttivo, tenta di superare le tensioni e i conflitti e di avvicinare ciò che sembra inconciliabile o distante, o ciò che si è reso estraniato. Il processo terapeutico va in questo modo nella direzione di una progressiva liberazione dalle tensioni, dalla paura legata alla perdita delle difese, rimettendo in moto desiderio ed emozioni così da acquisire una nuova consapevolezza di sé per un migliore adattamento all'ambiente.

Nel lavorare con la violenza sulle donne, questo secondo step di immaginazione si caratterizza, rispetto alla fase di narrazione, proprio sulla capacità opposta di coinvolgimento: se per la narrazione di sé e della propria storia è fondamentale che la donna osservi la se stessa protagonista per potersi individuare come tale, scissa da rappresentazioni non sue, con l'immaginazione è necessario che ella viva l'esperienza della fantasia che produce. La donna quindi fa l'esperienza di qualcosa di profondo, ristrutturando la fiducia in una propria guida interiore che orienta una volta di più il suo processo di individuazione. Così, quando la dinamica figurativa ha raggiunto una forma completa, è il segnale che il "compito" dell'immaginazione è temporaneamente risolto, il passaggio trasformativo è compiuto e l'immaginazione attiva si è arrotondata in una Gestalt.

Il setting terapeutico diventa così luogo dove sperimentare e sperimentarsi rispetto ai passi da compiere per uscire dall'isolamento della violenza, immaginando passaggi e conseguenze in relazione a un campo che è fatto comunque di scelte multiple all'interno delle quali muoversi. Diventa persino possibile affrontare "l'orco", per esempio attraverso la sedia vuota, accogliendo l'emozione dolorosa o spaventosa che questo incontro comporta, ma avendo contemporaneamente la possibilità di allearsi con le proprie parti sane, di cui il terapeuta si fa facilitatore, riscoprendo, accanto alla polarità della vittima spaventata, la polarità del coraggio. La paziente elabora in questo modo creativamente nuove soluzioni alle situazioni problematiche stesse, ri-scoprendo nuove risorse personali.

L'esistenza di diverse possibilità di interagire con la realtà e la consapevolezza della propria posizione all'interno di esse, intesa in termini di effetto che fa stare nell'una piuttosto che nell'altra, apre orizzonti nuovi e fino ad allora inimmaginati nella cecità e ingabbiamento in cui getta la violenza domestica. Ed ecco che sarà perciò possibile, per la donna, creare dei buchi nella fitta rete che la imprigiona, decidendo per esempio se scegliere la via di una denuncia legale del maltrattamento, e/o allargare la propria rete di sostegno sociale muovendosi nella direzione del "rapporto tra pari", ovvero crearsi uno spazio e una personalità per sé al di fuori della dinamica col

maltrattante, ponendo in essere in qualche modo una forma di autoaffermazione che le dia spessore in una dinamica relazionale di coppia in cui fondamentalmente ella non esiste se non nelle vesti di vittima.

Ciò diventa però possibile una volta che ella stessa abbia sentito, sperimentato ed esplorato le proprie risorse personali, le risorse che il contesto nel quale è inserita le offre e i limiti all'interno dei quali si muove. Non bisogna infatti mai dimenticare che stiamo parlando comunque di situazioni in cui c'è un pericolo per l'incolumità della persona oggettivo, e la direzione dell'aiuto terapeutico deve andare sì verso il cambiamento ma tenendo in considerazione la salvaguardia della persona che a noi si rivolge e la specificità della sua vita, anche a livello di vincoli e possibilità all'interno di cui ci si muove con l'intervento terapeutico.

La creatività e l'utilizzo della drammatizzazione conquistano così un posto centrale nel processo terapeutico di tipo gestaltico che si muove nella direzione dell'uscita dalla violenza e della riappropriazione di quella che è la propria preziosissima individualità, intesa non solo come possibilità e capacità di autodeterminarsi ed autoaffermarsi, percependo se stesse e la vita attraverso il proprio sentire e non più filtrandosi attraverso la manipolazione dell'uomo maltrattante, ma anche come forma di libero arbitrio all'interno del quale sia possibile recuperare la consapevolezza di poter scegliere e di avere la responsabilità di se stesse. Ecco così che il narrarsi ma soprattutto l'immaginarsi, il desiderare e la fantasia, che a volte di proposito viene chiesto di esagerare scollandosi dalla dimensione di una realtà pesante e così spigolosamente concreta, permette di accedere ad una dimensione di "giocabilità" di se stessi e del cambiamento, intesa come l'opportunità cognitiva, emotiva e relazionale di accogliere, contenendole, tutte le polarità o le sfaccettature psichiche, comprese quelle vissute come troppo pericolose o minacciose per poter essere attuate nella propria vita quotidiana. In questo senso la relazione terapeutica stessa diventa uno spazio di giocabilità all'interno del quale la donna che ha subito e/o subisce maltrattamenti può trovare la possibilità di sperimentare una dimensione di alleanza, protezione e sollievo nel lasciarsi andare ed esistere, difficile da provare per chi vive sempre sull'orlo della minaccia e del pericolo, oltre che dell'isolamento.

Giocabilità va intesa dunque in questo contesto come gioco attraverso le abilità: il gioco costruisce abilità tanto quanto per giocare è necessario poter attingere alle proprie risorse trasformandole, appunto, in abilità.

La Gestalt, a differenza di altri approcci psicoterapeutici, non lavora sul sintomo, bensì sulla persona, e questo principio vale anche per tematiche, come la violenza di genere, che in realtà sembrano intrecciarsi non solo con il vissuto della paziente in sé, ma anche con il tessuto sociale, culturale e istituzionale: si opera insomma simultaneamente con e su tutti gli aspetti della persona. Non centrare l'attenzione esclusivamente sulla difficoltà che la cliente porta in seduta non significa ignorare quella situazione specifica, ma piuttosto utilizzarla come, usando una metafora, una scatola della quale è possibile scoprire il contenuto, ed è proprio questo atteggiamento di curiosità verso, e di stare con, che permette il crearsi di una relazione Io-Tu. In questo quadro dunque il lavoro con la violenza di genere utilizza gli stessi strumenti

che possono essere messi in gioco con qualsiasi altro tipo di problematica spinga un paziente ad intraprendere una psicoterapia: la specificità e l'utilità che acquista una determinata tecnica risiede nell'intenzionalità con la quale viene giocata e condivisa nella relazione.

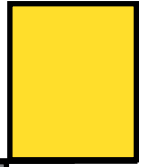
Gli strumenti da me illustrati all'interno di questo lavoro assumono perciò significato sulla base di un percorso volto a cogliere e descrivere il processo dell'esperienza, il contatto tra organismo e ambiente, i suoi smarrimenti, le sue situazioni incompiute, con l'obiettivo di restituire la persona al contatto pieno, spontaneo e vitale, andando innanzitutto a ridare consistenza e spessore a quelle che sembrano essere le aree più carenti all'interno della struttura della persona maltrattata. Ecco dunque il perché della visibilità, della giocabilità e della condivisione relazionale di un contesto, tutti elementi che, nel caso specifico della violenza di genere, appaiono sbiaditi se non assenti, a vantaggio dell'invisibilità e del dominio.

BIBLIOGRAFIA

- Adami C.; *Libertà femminile e violenza sulle donne: strumenti di lavoro per interventi con orientamenti di genere*, Franco Angeli Milano 2000
- Amman, Gainotti; *La violenza domestica*, Magi edizioni, 2008
- Bruno T.; *Percorsi di uscita dalla violenza in Trattato generale degli abusi e delle dipendenze* (a cura di) U. Nizzoli, M. Pissacroia, Piccin Padova 2003
- Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*; Cortina Raffaello editore, 1996
- Koop R.; *Le metafore nel colloquio clinico. L'uso delle immagini mentali del cliente*, Edizioni Erikson, 1998
- Mazzei S.; *L'approccio fenomenologico-esistenziale della terapia della gestalt nella pratica dell'indifferenza creativa*, in *Fenomenologia e Gestalt, Forme dell'intenzione, atti del congresso-* da Formazione in psicoterapia, counselling, fenomenologia, n. 1/2003
- Naranjo C.; *Amore, coscienza e psicoterapia. Verso una nuova educazione dell'essere umano.*, Xenia editore, 2011
- Pauncz A., *Trasformare il potere. Come riconoscere e cambiare le relazioni dannose*, Romano editore, 2012
- Polster E.; *Ogni vita merita un romanzo.*; Astrolabio editore, 1988
- Ponzio G. ; *"Crimini segreti. Maltrattamento e violenza alle donne nella relazione di coppia"*; Baldini Castoldi Dalai editore 2004
- Quattrini G.P.; *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro edizioni, 2007
- Rossi O., Rubechini S.; *Le immagini autobiografiche: una via narrativa alla percezione di sé*, in *Informazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, n°4 novembre - dicembre 2004, pagg. 14-23, Roma
- Quattrini G.P.; *"Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale"*, Giunti editore, 2011
- Schimmenti V., Capraro G., *Violenza sulle donne. Aspetti psicologici, psicopatologici e sociali*, Franco Angeli editore, 2014

Ritmi per l'anima

Anna Capani - Psicologa Educatrice



Abstract

L'articolo che segue ha lo scopo di esprimere delle riflessioni, in ottica esistenziale, sull'esperienza lavorativa all'interno dei servizi di riduzione del rischio e del danno, finalizzati a contenere i danni per la salute dei consumatori di sostanze stupefacenti, nei contesti di divertimento ai limiti della marginalità sociale.

Parole chiave: riduzione del rischio, neotarantismo, RDD

Una grossa fetta delle generazioni dell'ultimo ventennio è coinvolta in un vero e proprio movimento contro-culturale, proveniente da una corrente nata negli anni 80 che consisteva nell'occupazione di fabbriche industriali statunitensi, estesasi poi in Gran Bretagna e in Europa, sostanziandosi in una momentanea invasione di un'area industriale ormai in disuso (TAZ -Temporary Autonomous Zone), con l'obiettivo di stigmatizzare la condizione sociale di una moltitudine di operai disoccupati e celebrare la liberazione dell'uomo dalla catena del lavoro. In questo scenario, per un'intera notte, quella fabbrica riprendeva vita e le macchine, fino ad allora produttrici di merci, diventavano teatro di una nuova forte espressione musicale che si esprimeva in un suono scandito da sonorità elettroniche, attraverso casse acustiche ad alto volume. Questo movimento ha subito nel tempo diverse trasformazioni, arrivando, negli anni 90, alla comparsa di veri e propri "villaggi" itineranti, allestiti dal venerdì alla domenica (nei periodi estivi per intere settimane), costituiti da impianti sonori capaci di estendere musica a lungo raggio. È proprio in questo contesto che i giovani e giovanissimi e non solo, si recano in gruppo per consumare quel che resta dei giorni della settimana. Questi "paesini viaggianti" prendono vita in scenari principalmente selvaggi o in fabbriche abbandonate, il più possibile distanti dai centri urbani civilizzati, presentandosi come spazi di una terra di nessuno in cui tutto è lecito e la disinibizione la fa da padrona.

È in questo contesto che i frequentatori, appartenenti a diverse fasce di età, assumono

sostanze stupefacenti di vario genere e quantità. I servizi di riduzione del rischio all'interno di questa realtà mirano, come dice la parola stessa, a ridurre i rischi e i danni causati dalle sostanze stupefacenti, soprattutto alla prevenzione della trasmissione di malattie, senza tralasciare l'importanza della 'missione' del servizio nel sostenere i consumatori nelle esperienze di alterazioni degli stati di coscienza indotti dall'uso di sostanze psicoattive. Gli operatori del servizio entrano in contatto con le comunità del movimento tramite monitoraggi, durante i quali prendono contatti con alcuni dei membri di questa corrente, inserendosi successivamente all'interno dei gruppi, creando alleanze e allestendo infine la postazione di lavoro durante gli eventi del movimento. Gli strumenti che gli operatori posseggono per affrontare al meglio le diverse situazioni sono di vario genere e utilità: kit di primo soccorso, cannuce per l'inalazione di sostanze (per evitare che i consumatori condividano la stessa attrezzatura durante l'inalazione delle sostanze in polvere), preservativi, informativa (con effetti e rischi) su tutte le tipologie di sostanze presenti sul mercato e postazioni comode che possano assicurare il riposo nelle situazioni di emergenza. Ma lo strumento più importante, che l'operatore deve possedere, è la capacità di sospensione del giudizio, proprio perché l'ambiente in cui si sta intervenendo sembra essere proprio un microsistema nel quale ogni partecipante ha un ruolo attivo nel mantenimento dell'equilibrio di questa piccola realtà, della quale gli addetti alla riduzione del rischio fanno parte integralmente, essendo inglobati totalmente all'interno di questo piccolo mondo. La loro postazione infatti funge da punto di riferimento pronto in qualsiasi evenienza ad accogliere esperienze di ogni genere.

Le sonorità emesse dagli impianti sonori hanno un forte impatto sugli ascoltatori, sono infatti caratterizzate da battiti forti e ripetitivi alternati da momenti di pausa, in cui la musica assume un aspetto morbido e leggero, frequenze queste che sembrano quasi cullare le anime per brevi istanti finché, incalzando gradualmente, lasciano di nuovo spazio a ritmi forti e costanti, stimolando i danzanti a sfogare il più possibile i movimenti del proprio corpo. È in questo scenario che assumono un ruolo fondamentale coloro che si cimentano nel produrre la musica (persone che non rappresentano i grandi artisti al di sopra degli altri, ma che appartengono agli stessi partecipanti del movimento) i quali, alloggiati dietro a vasti muri colmi di diffusori acustici amplificati, vengono considerati il veicolo attraverso il quale, per mezzo delle varie sonorità vibrazionali da loro imbastite, prendono sfogo le emozioni dei partecipanti. Osservando il fenomeno da uno dei vari punti di vista, questa esperienza appare essere simile ad un tentativo di "automedicazione", ovvero un processo che si consuma nell'alterazione di coscienza e nell'inglobamento totale della psiche con i ritmi forti delle sonorità che accompagnano l'esperienza 24 ore su 24 senza mai porvi fine. Ed è proprio davanti ai diffusori acustici che i partecipanti sperimentano i limiti di sopportazione del proprio corpo fino a che dopo 72 ore di movimento e astensione dal sonno cadono stremati, avendo lasciato ogni barlume di energia sul suolo oramai consumato. Osservare questo fenomeno rimanda ad una tradizione popolare salentina, il rituale della taranta, durante il quale le cosiddette *tarantate*, donne che attraversavano momenti di depressione e vuoto esistenziale, con l'ausilio delle sonorità dei musicisti, entrando in sintonia con le vibrazioni musicali, sfogavano il loro corpo fino allo stremo delle loro forze lasciando, nella piazza della chiesa *dellu Santu Paulu*,

il loro male di vivere. Questa tradizione somiglia ovviamente solo per certi aspetti al fenomeno in questione ed una delle differenze fondamentali risiede nel fatto che nel rito della taranta ciò che avveniva era stimolato dalle vibrazioni sonore, senza che si ricorresse al consumo di sostanze stupefacenti.

Effettivamente questi contesti, definibili “borderline”, hanno un sapore tribale, in quanto l'appartenenza alla collettività risulta di fondamentale importanza nello svolgimento delle varie esperienze individuali, esperienze che spesso portano gli individui a sperimentare stati simili a quello della transe, in cui l'appartenenza ad una “tribe” e la partecipazione ai bisogni della “tribe” di riferimento rivestono un ruolo significativo nella vita del singolo, dando un senso esistenziale più coinvolgente alla persona che ne fa parte. Questo fenomeno, denominato neo-tarantismo, fu infatti ampiamente studiato Georges Lapassade, filosofo, sociologo e docente di etnografia all'università di Parigi, il quale attraverso diversi viaggi tra Africa, Brasile e Italia meridionale ha tentato di costruire un'analisi completa del fenomeno della transe: passando dall'analisi delle manifestazioni di possessione, delle esperienze individuali e collettive, dei riti di iniziazione, fino ad arrivare ai rave urbani, suggerendo diversi spunti di riflessione.

Durante lo svolgimento di questi eventi, specialmente in conseguenza all'assunzione di sostanze psicoattive, avvengono scenari di vario genere: storie di gioia o di disgrazia che si dipanano nel corso dei 3 giorni di evento, dando spesso vita a palcoscenici di esperienze relazionali di diversa natura. Ed è proprio in questa piccola realtà che a seconda delle sostanze che si assumono si può incorrere in differenti dinamiche sociali; partendo ad esempio dall'assunzione di metilenediossimetanfetamina (comunemente conosciuta come MDMA), la quale stimola la “sincronizzazione” emotiva, provocando sensazioni di innamoramento e sintonia nei confronti dell'altro (spesso anche sentimenti profondi nei confronti della natura). Alcune persone che hanno assunto LSD (acido lisergico) arrivano nelle postazioni degli operatori per raccontare estasiati la loro appena trascorsa esperienza di *insight*, di illuminazione, durante la quale hanno intravisto la grande verità, altri invece rivelano di aver assistito al materializzarsi delle loro più grandi paure, sperando emozioni di angoscia e rabbia. Altri ancora, dopo l'assunzione di farmaci anestetici (meglio conosciuti con il nome di ketamina), hanno vissuto esperienze vicine alla sensazione di morte e di distacco dal proprio corpo; le esperienze da raccontare sarebbero tante, anche perché il viaggio è di diversa natura per ognuno dei partecipanti. In contesti come questo, passare dall'uso all'abuso è molto semplice ed è inevitabile incorrere in esperienze estreme, come quel che succede ad esempio dopo aver assunto una massiccia dose di anestetico, il quale manda chi ne fa uso in uno stato denominato di *k-hole*, esperienza che riduce il corpo completamente catatonico, portando il soggetto a perdersi nel tempo e nello spazio, come quasi fosse in una dimensione onirica; durante questo vissuto l'individuo attraversa un distacco dal proprio corpo, guardandolo addirittura dall'esterno e dopo essere passato per varie fasi percettive riprende gradualmente il contatto con la realtà, in tempi variabili da soggetto a soggetto, relativi alla modalità di assunzione, peso specifico, soglia di tolleranza, ecc..

È necessario che coloro che si occupano del sostegno all' interno di questa realtà posseggano una significativa esperienza in questo ambito, proprio perché è di fondamentale importanza la prontezza nel rispondere alle differenti emergenze, legata soprattutto al riconoscimento e alla discriminazione delle differenti possibilità di assunzione.

Nei tempi odierni questo movimento sta continuando a subire trasformazioni, inserendosi sempre di più nello scenario collettivo e in contesti che molto spesso rientrano nella legalità, agguantando individui facenti parte di soglie di età sempre più basse. Il termine riduzione del danno ha una storia ventennale: nacque in Europa in seguito all'emergenza Hiv con il fine di tutelare la sanità pubblica; in questo contesto la priorità di intervento era focalizzata sulla riduzione della trasmissione della malattia. Le politiche di riduzione del rischio e del danno (RDD) da sostanze psicoattive in Italia subiscono ancora una forte censura da buona parte delle infrastrutture politiche e sanitarie, in quanto la missione cruciale dell' RDD non consiste nella repressione dell'uso di sostanze, ma risiede nella distribuzione, rivolta ai consumatori, di una corretta informazione riguardo gli stupefacenti da loro utilizzati, col fine di ottenere una limitazione dei danni provenienti dall' utilizzo e un'assunzione più consapevole. I servizi all' interno della RDD utilizzano strumenti e competenze derivanti da diverse discipline: sociali, sanitarie, farmacologiche, psicologiche e culturali, ma nonostante tutto sono fortemente limitati da barriere ideologico-politiche nel nostro Paese.

In un'epoca in cui i fattori di integrazione diventano i più disparati e il bisogno di appartenenza si aggrappa a svariate tendenze e filosofie di vita, credo che il supporto a realtà che emergono nei contesti più estremi sia di necessaria importanza. Immagino che la demonizzazione o l'emarginazione di queste condizioni non rappresenti il cammino più funzionale per affrontare i rischi e i danni che conseguono ai contesti sociali appena descritti.

Bibliografia

- De Luca Maria Novella, *le tribù sell ecstasy*, Theoria, 1996
- Lapassade Georges, *dallo sciamano al raver, saggio sulla transe*, Urra edizioni, Maggio 2008
- Lettier Simone e Cicchetti Enrico, *180gradi l'altra metà dell'informazione, la riduzione del danno questa illustre sconosciuta, redazione, buone pratiche*, 23 Marzo 2016
- Natella Andrea, *Rinati Serena, Rave off*, Castelvecchio, 1995
- Picconi Anita, Reali Edgardo, Scaringia Danilo, Sicilia Marica, *extreme riduzione del danno a Firenze, 180gradi l'altra metà dell'informazione*, 24 marzo 2016
- Santoni Vanni, *Muro di casse, narrazioni contemporanee*, Laterza editori, 2015
- Ugolini Paolo, *alcool e buone prassi sociologiche, ricerca, osservatori, piani di zona, clinica, prevenzione, ricerca spendibilità, salute e società*, Franco Angeli, 2014
- Zambelli Andrea, *Tekno, il respiro del mostro, documentario, prodotto da Rossofuoco*, 30 Maggio 2013



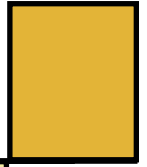
METAFORE

Gianni Capitani - Senza titolo, 2016, cm 80x cm 70



I lunghi addii

Giovanni Ruggiero- Psicologo Psicoterapeuta



Esistono Tecniche per la gestione dell'incandescenza?

Inizio parafrasando un albo del celebre indagatore dell'Incubo, Dylan Dog.

Addii

Lunghi

Mistero

Incubo.

Sono parole che solo ora mentre scrivo, mi accorgo che celano nella loro semantica, l'ordine naturale di quanto io voglia scrivere.

Il tema è quello del suicidio.

Per alcuni evidente segno di patologia, per altri inequivocabile segno di egoismo, per altri ancora, un gesto dallo spiccato gusto esistenziale.

In passato mi sono interrogato, e a dirla tutta, ho anche interrogato chi ne sapeva più di me: dal mio punto di vista è sempre stato un segno di debolezza, di chi non ha più risorse. Di chi ha terminato le chance di vita e decide allora che l'unica via è *l'altra via*. Non avere più scelta è a suo modo una scelta. Le scelte per certi versi, ci sono sempre. Alcune son dolorose, altre poco

praticabili, molte altre richiedono dei sacrifici personali e relazionali, a prima occhiata, non sostenibili.

Non sostenibile. Questa è una parola chiave.

Sostenibile che vuol dire? Che si può sostenere? Come un masso? Se pesa 1000 chilogrammi, non è

sostenibile. A meno che, tu non sia una gru.

Sostenibile vuol dire (almeno qui, mentre leggi) qualcosa che rientra nel raggio di azione della tua esperienza. Ovvero le cose che conosci, le metti in pratica.

Se hai un ventaglio di ipotesi per rispondere ad una situazione, vuol dire che escludi tutte le altre. Come dire: se hai la possibilità di mangiare una fetta di torta, sostanzialmente vuol dire lasciare tutta la torta, meno una fetta, a disposizione.

Torte e morte.

Dovrebbe saltare subito all'occhio che dare una spiegazione ironica, razionale e cognitiva, sia un modo come un altro per dare una forma a qualcosa che una forma non ce l'ha: un modo per far calare la tensione, considerando l'argomento. Dare un ordine alle cose (e Linneo ci insegna) è un modo per dare ordine al caos. Se dai ordine, le cose sono manipolabili (nel senso di "puoi metterci le mani"), e le cose manipolabili ed ordinate fanno meno paura.

Ecco la fondamentale ricerca che placa gli animi.

Certo, placare gli animi, non è la cura. Somiglia più al cortisone che all'antibiotico: placa il sintomo, ma il nucleo batterico, virale, esistenziale o quel che è, è lì che aspetta. E più aspetta, e ovviamente, più cresce.

Che faccio allora, decido io che il *cortisone esistenziale* sia una sciocchezza? Ma nemmeno per sogno. Permette a mio avviso, la ripresa. Permette di scrivere, di rialzarsi, di condividere e magari di riconoscersi. Ma purtroppo è solo l'inizio del cammino.

Fare il terapeuta vuol dire, tra le tantissime cose, ventilare l'ipotesi che in circa 50 anni di professione un cliente, possa un giorno decidere di farla finita. Farla finita per davvero oppure solo per "dimostrazione".

E sì, perché sembra proprio che dimostrare qualcosa sia una prerogativa del finto suicidio. Gestì estremi per chi sceglie di non avere altri gesti meno estremi. Non per chi NON NE HA.

Per chi SCEGLIE DI NON AVERNE.

Scelgo di rivolgere contro di me, un'aggressività fortissima. Retrofletto, invece di agire.

Ma la domanda che io mi pongo è: dire cosa? Esprimere cosa? Punire? Far sentire in colpa? Spaventare? Piegare gli altri al proprio volere?

Le risposte possono essere: *si, si, si, si, si, oppure Boh. Forse. Anche. Perché no.*

Scrivo non per sviscerare le ipotesi che sottostanno al suicidio. Tante persone, tanti suicidi, tante motivazioni sottostanti: scrivo perché in questo amato/odiato lavoro, spesso, quello che rimane è l'amaro in bocca. E come si toglie dalla bocca l'amaro? Ci poniamo moltissime domande, che spesso hanno lo scopo di cercare un perdono per qualcosa che si è fatto? O che si sarebbe dovuto fare?

Ed è lì che la nostra integrità subisce un meraviglioso scossone.

Non ci troviamo di fronte una patata bollente: ma abbiamo per le mani lava incandescente, con i suoi migliaia di gradi. Ci sono accorgimenti per maneggiare la lava? Vi immaginate come potrebbe essere maneggiare la lava? Ecco. La sensazione è quella.

Le domande rimbalzano proprio come schegge impazzite: *ma ho fatto il possibile?*

Oppure no? Quando ho scelto di fare quello che ho fatto, con quale motivazione l'ho fatto? Troppo empatico?

Troppo direttivo? Troppo vicino o troppo lontano? Sintonizzato o fuori frequenza?

E potrei continuare a cercare altre domande che hanno un po' il sapore di "ti prego dammi una ricompattata".

Ahimè sembra proprio che le consolazioni siano solo di passaggio.

Ho sentito, durante i confronti e gli scambi con amici, con colleghi, la sensazione forte e decisa di una sorta di meccanismo preventivo suicidario. Ovvero tutto quello che è in nostro potere fare per "prevenire" (scrivo prevenire e rido) che un paziente possa suicidarsi. È la strutturazione del setting. L'importanza delle regole nel setting. Poi per alcuni le regole sono flessibili, per altri sono rigide come l'acciaio.

Credo che la ricerca della regola estrema nel setting terapeutico, sia utilissima: ma ha il compito (forse) di porci un pochino al di là del senso di colpa, che potrebbe essere dilaniante. Sentirsi responsabile per la morte, oppure la scampata morte, non è una cosa esattamente "masticabile".

“Le regole sono queste: se non ci stai, fai quello che ti pare”. È un momento strano, ma mi suonano terribilmente così.

Il dramma vero è che forse, le cose stanno un po' più in questo modo “*non posso impedirti di ucciderti: non posso correrti dietro e fermarti ogni volta che deciderai di ingoiare flaconi interi di pillole, oppure la tua mano brandirà un coltello, rivolto dalla parte sbagliata: non posso* (e MALEDIZIONE) *io non voglio*”.

Non voglio colludere

Non voglio salvarti se tu non ne hai voglia.

Non voglio essere il tuo pronto soccorso personale.

Voglio fare quello che ritengo sia il meglio possibile: per me e per te.

Fraasi che hanno il sapore della scoperta della possibilità di lasciare ad ognuno in mano il suo destino. E non sono frasette da Baci perugina che leggiucchi mentre mastichi la pralina oppure fraasi da biglietti della fortuna cinesi: chiariamoci: il sapore del ricatto, di chi utilizza gesti così estremi e violenti, io lo avverto; non dico di esserne sicuro, ma lo sento.

Fare pace con il crocerossino che è in me, che è in te, che è un pochino in ognuno, ha portato con il tempo a sostituire l'angoscia per la presunta responsabilità, alla tristezza autentica.

La parola presunta non è a caso.

Se hai esperienza vicina o lontana, sai che la cosa ti riguarda. E non solo ti riguarda: ma se questo è ancora un nucleo ancora pulsante oltre a riguardarti, ti lacera. Se hai esperienza, sai di cosa parlo.

Salumi e spezie

Guida alla conservazione delle carni.

Alfredo Barbarossa - Psicologo Psicoterapeuta

La metafora in psicoterapia della gestalt

Cos'è la metafora?

E' una figura retorica paragonabile a una similitudine abbreviata, per la quale a un termine proprio si sostituisce un altro termine legato al primo da un rapporto di somiglianza (p.e. sei un fulmine, sei veloce come un fulmine)

Etimologia: dal gr. *metaphorá*, propr. 'mutamento', deriv. di *metaphérein* 'trasferire', comp. di *metá* 'oltre' e *phérein* 'portare'.

Questa la definizione del dizionario Zanichelli. Una definizione precisa che mi induce a sottolineare le parole, mutamento, trasferire, portare.

Il percorso di psicoterapia è infatti un viaggio attraverso il quale il terapeuta con occhio attento e allo stesso tempo disinteressato, accetta di porsi al fianco del timoniere del veliero, il cliente (paziente), aiutandolo a trovare la rotta per se stesso più idonea che lo conduca a lidi interessanti e fertili per la propria esistenza.

Ogni viaggio ha un meta diversa da raggiungere, un timoniere alla guida di un veliero diverso e lidi sconosciuti.

Questo rende ogni avventura unica, interessante ed eccitante e, sostanzialmente, un vero caos. Nessuna tecnica, nessuna certezza durante il viaggio.

Che tu possa orientarti con bussole o tracciando le vie delle stelle, il risultato è sempre lo stesso, alla fine, ti ritrovi da tutt'altra parte.

La metafora è uno di quegli strumenti che in certe circostanze e con certi clienti aiuta a sbloccare impasse e ad aprire attraverso un canale analogico nuove possibilità.

Jung (1991) afferma che la metafora è il veicolo per trasmettere concetti che non possono essere pienamente definiti e compresi, indica sempre qualcosa aldilà di se stesso e un significato più profondo che sfugge alla comprensione intellettuale, il simbolo crea un ponte tra l'ignoto e il noto e dà forma a ciò che non la possiede. ("Metafore nelle relazioni di aiuto e nei settori formativi", Edoardo Giusti e Assunta Ciotta, Sovera Edizioni, 2005)

In questo senso inoltre, la metafora costituisce anche un mezzo efficace di comunicazione per il terapeuta, il quale ha la possibilità di restituire, attraverso messaggi metaforici, la comprensione di sentimenti, emozioni che il cliente in qualche modo riporta durante la seduta

Qui di seguito riporterò una seduta con un cliente che chiamerò, F; ha 22 anni e viene da me ormai da circa 2 anni per una condizione di ansia generalizzata e una difficoltà nello scegliere e soddisfare i propri bisogni, così come la paura di inseguire i propri desideri. Perls affermava *"la terapia della gestalt sta in piedi su due gambe l'ora e il come, l'ora comprende tutto quello che esiste, il passato non c'è più il futuro non c'è ancora, l'ora comprende l'equilibrio dell'essere qui, l'ora significa partecipazione, esperienza fenomeno consapevolezza, il come comprende tutto ciò che è struttura...tutto quello che sta realmente avvenendo nel processo in corso...il messaggio metaforico va quindi trovato nel qui e ora della consapevolezza di qualcosa, seguendo la via del come. ("la terapia gestaltica parola per parola" Fritz Perls, Astrolabio, 1980)*

Ed è proprio seguendo questo processo che nel qui e ora della terapia, una metafora diventa il traino di una intera seduta.
(in grassetto il terapeuta, in corsivo il cliente)

Allora....come ti senti oggi?

Mah...sto un pò meglio...ma è come se sentissi perennemente un senso di angoscia, di pesantezza...come se ci fosse un peso che mi schiaccia dalle testa e mi comprime...sento come se fossi "soppresso", manca qualcosa nella mia vita...forse il sesso...ho paura di mostrarmi agli altri e di propormi. Temo mi giudichino per come sono...

Capisco...vuoi lavorare su questa difficoltà oggi?

Si...mi interessa

ok

Mentre parla cerco di mettermi nei suoi panni, di identificarmi con quel senso di angoscia e pesantezza e allo stesso tempo penso al termine che usa per definirsi "soppresso".

Mi ricorda qualcosa di familiare, sono Calabrese ed è inevitabile per me fare una associazione con uno dei prodotti della regione più esportati e mangiati al mondo...la "soppressata", oggetto di invidia e insistente richiesta di tutti gli amici e conoscenti di

terre centro nordiche.

Per un attimo mi dico che non ha alcun senso terapeutico comunicare ciò che penso...tuttavia decido che quel termine così ricercato, così ben definito così evocativo per me abbia una dignità contestuale che deve essere messo in evidenza, se non altro perché, mi rendo conto, che lo stato psicofisico che egli sente rappresenta metaforicamente quello che un povero maiale potrebbe percepire una volta ridotto in salume... ma non un salume qualunque...la soppressata...il re dei salumi. Decido di andare dietro questa fantasia culinaria

Ascolta...conosci la soppressata?

Ne ho sentito parlare

Sai come è fatta?

Non proprio

Beh la soppressata è un salume molto buono...come una specie di salame che però viene schiacciato, messo sotto una pressa, quando ancora la carne è fresca ed è stata appena messa nel budello e che nel corso del tempo si stagiona, si indurisce e assume una forma schiacciata, per questo si chiama soppressata.

Ahahaha...mi piace questa immagine ma che c'entra questo?

Beh hai detto di sentirti oppresso...se immagini per un attimo di essere una soppressata... che tipo di soppressata saresti...dolce? Piccante? Morbida? Stagionata? Come ti vedi come soppressata? E come ti vedono gli altri?

Mmm in questo momento credo di essere una soppressata rancida...messa su un tavolo e che nessuno vuole...credo di non avere un bell'aspetto

Continuo a pensare che questa conversazione sia folle...tuttavia mi rendo conto che si stia procedendo con fluidità e decido di imboccare con lui questa strada...da qualche parte porterà

Beh sì...se lasci una soppressata su di un tavolo abbandonata è probabile che diventi rancida...ma spesso la soppressata non è commestibile a causa di una pessima conservazione. È importante prendersene cura...mettere le giuste dosi di sale, le spezie e il peperoncino contribuiscono a cuocere la carne cruda e soprattutto il luogo in cui si lascia stagionare è fondamentale...ne troppo caldo ne troppo freddo ne troppo umido...insomma...è sempre il re dei salumi va trattato bene e con delicatezza. Secondo te cosa è successo a te soppressata rancida?

Bah...si curamente manco di sale...e anche di peperoncino...forse è per questo che sono diventata rancida

Guardati e descriviti meglio...come sei?

Sono di un colorito scuro...non ho un buon odore e direi neanche bella da vedersi e da mangiarsi...(ride) forse è per questo che non mi mangiano

Ascolta...quando hai deciso di essere questo tipo di soppressata...senza sale e senza pepe e dal colorito scuro...se dovessi pensare di averlo fatto volutamente quale sarebbe lo scopo?

Bah...forse effettivamente quello di non essere mangiato tutto e di non permettere alle donne di avvicinarsi

In questo momento F lascia lo spazio del “come se” per riproporre la sua difficoltà nella vita di tutti i giorni, esplicita meglio la sua paura di essere rifiutato qualora dovesse farsi avanti oppure la sua difficoltà a mantenere un rapporto lungo e duraturo che nelle sue fantasie comporterebbe un prosciugamento delle forze e una difficoltà a saper gestire i confini relazionali.

Riprendiamo la strada della metafora...mi sembra che questo livello sia più praticabile per lui ed è come se riuscisse a camminare su un terreno molto insidioso, con scarpe più adatte rispetto ad altre sedute

Ok...torna ad essere soppressa...guardati lì...sola soletta sulla tavola...lasciata a marcire...che effetto ti fa?

Mi rattrista?

Cosa ti rattrista

Il vedermi la da sola, e soprattutto lasciata in uno stato di putrefazione

Accenna un sorriso che ha il sapore dell'amarrezza

E vuoi fare qualcosa per te o ti va bene lasciarti lì a decomporti?

Sì, vorrei fare qualcosa

Bene...che soppressa vorresti essere?

Bah ci aggiungerei un po di sale?

Si...vuoi essere una soppressa dolce o piccante?

Accenna un sorriso, che mi ricorda quello dei bambini beccati con il dito nella marmellata e continua

Vorrei essere piccante...anche se questo mi spaventa un pò...

Ti spaventa come soppressa? E in che modo?

Bah non so...mi immagino di assumere un colorito troppo acceso, di avere un sapore deciso è possibile che mi mangino in un boccone o che mi scartino perché troppo piccante

Beh...entrambe le possibilità sono vere...non a tutti piace il piccante e molti mangerebbero una soppressa intera in un boccone...ma è il destino di tutte le sopresse...quando le sopresse sono buone vengono proposte nelle migliori macellerie della città c'è un assalto a chi prende quella più buona...da me in Calabria è un delirio

Accenna un altro sorriso e rimane in silenzio per un po'... poi mi guarda e mi dice

Sai una cosa che non voglio proprio fare...propormi come soppressa

Cioè? Spiegati meglio

Non voglio andare in giro a propormi nelle diverse macellerie

Quindi cosa vuoi fare?

Non so vorrei essere più appetibile ma stare sul tavolo...aspettando che qualcuno mi assaggi

Beh...certo è rischioso stare troppo sul tavolo ad aspettare, anche le sopresse meglio conservate prima o poi marciscono, ma capisco che hai scoperto oggi di potere essere una buona soppressa e questo spaventa...ok...allora come pensi di startene lì sul tavolo ed essere appetibile

Bah...non so...l'unica cosa che mi viene in mente è che devo pensare al mio stato di conservazione

Certo...è la prima cosa per non diventare rancida e come pensi di poter prenderti cura di te

Non so bene da dove posso partire

Ti ricordi quali sono gli elementi che conservano le soppressate

Si...ambiente adeguato, sale, spezie, peperoncino

Ok...da cosa vuoi cominciare

Direi dall'ambiente

In questo momento, decido di portarlo fuori dalla metafora e gli chiedo di parlarmi un po' di quali potrebbero essere i posti e le cose da fare che lo mantengono in salute, in cui può sentirsi a proprio agio e in cui può sperimentare un senso di benessere. Questa domanda, lo mette in imbarazzo, mi dice che sente vergogna perchè non ha mai pensato a questo.

La sua fantasia è che io possa giudicarlo rispetto a ciò che mi dirà, e che quello che mi dirà potrebbe dare un'immagine di sé negativa, di una persona che non sa cosa fare e che fa cose stupide.

Riconosco questa sua difficoltà che molte volte abbiamo affrontato, mettendo in gioco la relazione terapeutica. Questa volta decido di fare diversamente, lo incoraggio a condividere i propri pensieri e le fantasie e gli dico che, se avesse voluto qualcosa da me in quel momento, che avrebbe potuto metterlo a proprio agio, l'avrei fatto.

Dopo una riflessione, mi dice che avrebbe voluto sapere quali sono i miei ambienti fertili, così gli propongo di raccontarci a turno, di fantasticare su quali potrebbero essere gli ambienti in cui potremmo sopravvivere e "mantenerci appetibili come soppressate",

Questo è il momento più fertile, quello che passando dalla metafora e giungendo al contatto e alla condivisione apre possibilità mai esplorate, mi racconta del piacere che prova a stare con gli amici di sempre nei pub, del piacere che prova ad ascoltare musica dal vivo, della possibilità di intraprendere un corso di canoa, della possibilità di fare sport all'aperto, fino ad arrivare alla fantasia estrema di piena libertà (come lui la descrive) di fare parapendio.

Alla fine della nostra condivisione gli chiedo

Bene...che effetto ti fa vedere queste possibilità per te?

Non avevo mai pensato che potessi avere tutte queste possibilità...ho paura di non riuscire a concretizzarle come spesso accade e sento che mi si è riaccesa la voglia di scoprire cose nuove e di fare qualcosa per me

Bene...ti viene in mente altro da poter fare per mantenerti come soppressata sana e appetibile?

Beh si...quando mi abbandonano per troppo tempo sul tavolo dovrei darmi un'oliata o mettermi sopra un po' di grasso

Ok...e nella vita cosa sarebbe olearti e ingrassarti

Prendermi cura dei miei capelli...della mia barba e dedicarmi a qualche passeggiata

in più

Rimaniamo in silenzio...il suo viso sembra più disteso con un leggero sorriso e lo sguardo rivolto da qualche parte, forse un pensiero o un'immagine. Dopo qualche minuto gli chiedo

Ok...guardati adesso che soppressata sei?

Mi piaccio un pò di più...ho un bel colorito e un buon profumo

Ok...penso che per oggi possiamo fermarci qui

Ecco certamente questa rappresenta una seduta piuttosto bizzarra e allo stesso tempo evidenzia il potere della metafora, che con la funzione di traghettatrice, aiuta ad esplorare e ad arricchire luoghi interiori a volte difficili da contattare o da vedere in maniera diretta. Non tutti prendiamo la vita di petto, non sempre si può essere soppressate esposte nelle migliori macellerie. Per darsi la possibilità di stare su di un tavolo e bearsi del profumo e del colore che emana la carne stagionata è la migliore cosa che può fare per sé in quel momento e, certamente, una soppressata ben conservata è sempre più appetibile di una rancida.

Il mio terapeuta diceva sempre meglio depressi in spiaggia con un bicchiere di vino che depressi in un angolo buio della soffitta.



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372