

numero doppio

ISSN: 2282-2372

ricerche

34-35



# FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA COUNSELLING FENOMENOLOGIA

Numero 34 - 35 II quadrimestre 2017 III quadrimestre 2017 Maggio - Dicembre



#### INDICE CONTENUTI FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA, **EDITORIALE** 7 COUNSELLING, FENOMENOLOGIA 2° QUAD. 15°-3° QUAD. 15° ANNO N. 34-35 **RICERCHE** MAGGIO-DICEMBRE 2017 Direttore Responsabile: R. Imbrescia G Paolo Quattrini Il senso della ricerca e la ricerca di senso Comitato Scientifico: in psicoterapia della Gestalt 11 Francesco Cattafi, Emilio Gattico, G. Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna, Vezio Ruggeri A Cini - S Oliva Editore: Benessere ed efficacia: una prospettiva Istituto Gestalt Firenze s.r.l. 29 di ricerca in PdG P.le Medaglie d'oro, 20 - 00195 Roma Segreteria di redazione: **ARTICOLI** Michaela Palumbo Redazione: Webinar di F. Cantaro Pierluca Santoro (C.R.), Alessandro Cini La qualità delle relazioni per star bene pierlucasantoro75@gmail.com nel sistema classe 49 Editing: Pierluca Santoro G. P. Quattrini Psicoterapia della Gestalt: tra funzionalità Registrazione Tribunale di Roma e tracendenza 61 n. 28/2003 del 3/02/2003 Provider Web: Aruba SpA S. Arturi Località Palazzetto, 4 Corpo che fa anima: psicoterapia della 52011 Bibbiena (AR) Gestalt e danza 67 Finito di redigere nel Dicembre 2017 e pubblicato sul sito: rivista.igf-gestalt.it **BABELE**

F. J. De Lucca

F. J. De Lucca

La struttura della trasformazione cap 2

La struttura della trasformazione cap 3

79

109

Per inserzioni pubbliciatarie scrivere a

roma@igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372

### **EDITORIALE**

È passato qualche mese dall'ultima uscita di INformazione in cui abbiamo pubblicato interamente il libro di Paolo Quattrini sulle tecniche della psicoterapia della Gestalt. Lo sforzo editoriale, cominciando con quella pubblicazione, finalizzato a dare una forma costante alla ricerca in ambito psicoterapeutico, e motivato dal bisogno di sitematizzazione che sempre più si rende necessaria in un'ottica scientifica, prosegue anche in questo numero doppio grazie a due contributi di capillare importanza. Il primo di Rita Imbrescia che ne introduce alcuni aspetti maggiormente teoretici e di scopo, il secondo di Alessandro Cini e Silvio Oliva che declina invece tale sforzo in una prospettiva operativa e verificabile.

Una seconda parte di questa pubblicazione prevede invece tre contributi di stampo maggiormente riflessivo, come di consueto per la nostra testata. Il primo di Francesca Cantaro che ci racconta, in un webinar tenuto per la Giunti, come l'attenzione alle relazioni debba essere il centro della didattica scolastica e del sistema scuola. Il secondo di Paolo Quattrini sulla differenza di approccio, in psicoterapia, tra trascendenza e funzionalismo. Il terzo di Shobha Arturi sul corpo e sulla danza come "campi" profondi della relazione d'aiuto.

La terza parte, per la rubrica Babele, continua la pubblicazione in capitoli del libro di Fernando De Lucca, cominciata col numero 31-32; questa volta il secondo e il terzo. Buona lettura!

La redazione.

le rete cue le forme le foure musice le rete le rete courtire le four le forme comp le rete le rete distrusse le forme le four attracterne le rete almono le forme vive le rete appont le rete une le foure

## RICERCHE

Jianni Capitani - 2016

### Il senso della ricerca e la ricerca di senso in psicoterapia della Gestalt

Rita Imbrescia - Psicoterapeuta della Gestalt - IGF

"L'organismo vivente è un organismo fatto di migliaia e migliaia di processi, processi che richiedono uno scambio reciproco con altri elementi al di fuori del confine dell'organismo stesso (...) nel caso dell'organismo vivente siamo costretti di avere a che fare con il confine dell'io, dato che l'organismo ha bisogno di cose che si trovano al di fuori di lui" (Perls, F. 1980)<sup>1</sup>

Parlare di ricerca in Psicoterapia implica distinguere i filoni di ricerca volti ad attestare l'efficacia e l'efficienza della Psicoterapia dalla ricerca nel campo neurobiologico
e delle neuroscienze. Entrambi i settori di ricerca sono utili a comprendere meglio
il funzionamento della relazione terapeutica in due modi diversi: tramite il primo
settore possiamo avere una panoramica degli aspetti trasformativi della psicoterapia
per il benessere delle persone e attraverso il secondo settore possiamo rintracciare
come funzionano determinati processi chiamati in causa nell'utilizzo di specifiche
tecniche di psicoterapia.

Rispetto al primo settore di ricerca sottolineiamo brevemente che fino agli anni 50 l'interesse era rivolto allo studio del caso singolo e all'efficacia derivata dall'analisi clinica dei casi singoli riportati dal clinico. Erano le competenze, il giudizio e la testimonianza del clinico che comportavano la decisione riguardo alla questione per cui un certo tipo di trattamento fosse utile o meno a un certo tipo di paziente e riguardo a come esso dovesse essere applicato.

Nell'ambito delle Psicoterapie ad orientamento psicodinamico si è iniziato a chiedersi se, come e perchè con comprovati lavori di ricerca i trattamenti fossero validi o efficaci in termini empirici e statistici.

Per dare delle risposte utili successivamente si è differenziato tra ricerca sull'outcome (focalizzata sui risultati e sugli esiti dei trattamenti) e ricerca sul process (interessata alle modalità relazionali e al processo che si svolge nel corso del trattamento). Le

PERLS, F. (1980).

finalità del modello psicoterpeutico portano infatti a cambiamenti sia nella teoria che nella tecnica; in questo senso il modello della Gestalt è un modello della complessità perchè non si restringe al sintomo ma allarga al senso. La ricerca in Gestalt è sempre ricerca orientata al processo.

Rispetto al secondo settore in Gestalt è stata ed è molto importante la posizione di Damasio soprattutto per le ricerche che lo hanno portato a identificare le aree neuronali implicate nei processi emotivi. A partire da questi studi ha chiarito l'intervento delle emozioni quando prendiamo delle decisioni e operiamo delle scelte. L'importanza del suo contributo sta nell'aver ribadito la reciprocità mente-corpo.

### Gestalt e Ricerca: il punto di vista teorico

Si è scoperto che attraverso le emozioni il corpo, fornisce al cervello il materiale dal quale origina il pensiero. Come?

Damasio<sup>2</sup> ha sottolineato al VI Convegno F.I.A.P. di Riva del Garda nel 2014 dal titolo "L'emergere del sè in Psicoterapia", che alla base dell'omeostasi intesa come regolazione interna e regolazione sociale sono stati individuati dei programmi d'azione innati (attaccamento, esplorazione, appetiti per fame, sesso, sete, cura della prole). Ci sarebbe un programma d'azione per ogni emozione composto da azioni preparative (attivazione di specifici trasmettitori, etc.) e strategie di comportamento (fuga, congelamento, rivolgere l'attenzione all'oggetto dell'emozione, etc.). In specifiche regioni cerebrali sono localizzate delle unità di comando che presiedono e gestiscono l'esecuzione di ogni programma d'azione. La realizzazione dei programmi può essere provocata da condizioni interne o da eventi esterni "registrati" da altre zone cerebrali. Il sistema sensoriale del cervello monitora costantemente sia le condizioni interne sia quelle provocate dall'esterno. Secondo quanto evidenziato da questo filone neuroscientifico di ricerca, il meccanismo attraverso cui si forma il sentimento ha a che fare con il risultato dell'attivazione dei programmi e viene registrato all'interno delle parti del cervello che hanno il compito di monitorare lo stato del corpo. I sentimenti sarebbero identificati come l'esperienza delle trasformazioni che avvengono attraverso i programmi d'azione. I sentimenti quindi sono considerati delle esperienze mentali che accompagnano degli stati corporei e sono legati a programmi d'azione. Possono essere connessi alle emozioni (gioia, paura, etc.) a loro volta correlate a condizioni esterne. Le emozioni si troverebbero a un livello superiore di funzionamento omeostatico.

Quali sono le conseguenze dei sentimenti? Che cosa cambia per noi sapere questo? Tenendo presente quanto evidenziato dalla ricerca in questo settore possiamo comprendere almeno tre cose fondamentali:

- i sentimenti costringono la nostra attenzione a concentrarsi su quello che avviene nel corpo;
- i sentimenti ci aprono la strada nel senso che ci permettono di imparare quali sono per noi le situazioni vantaggiose o svantaggiose facendoci fare previsioni

<sup>2</sup> DAMASIO, A. (2010).

future sul mondo;

• i sentimenti danno un beneficio sia individuale che evolutivo perchè agiscono sia come sentinelle che come motivatori;

Come sottolineato da Gallese la ricerca neuropsicologica evidenzia che bisogna partire dal corpo per arrivare ad avere una visione più completa del sè, che, contrariamente a come si pensava prima degli ultimi quindici anni di ricerca, non pone le basi nei sistemi superiori ma origina dal corpo.

### Come si traducono queste scoperte neuroscientifiche all'interno dei principali approcci terapeutici dal punto di vista della pratica clinica?

L'interrogativo cui proviamo a dare una risposta riguarda come si integrano la ricerca e le neuroscienze nei principali approcci terapeutici che qui di seguito verranno presi in considerazione sotto questo aspetto. Data la vastità dell'argomento, per ogni approccio, verranno proposti dei cenni che possano evocare sinteticamente la connessione tra le scoperte neuroscientifiche presentate sopra e come le stesse vengano utilizzate da un punto di vista della pratica clinica.

Approccio Bioenergetico: per quanto concerne il campo dell'analisi bioenergetica e della psicoterapia corporea l'attenzione viene posta alla visione complessa, dinamica ed olistica (cervello-mente-emozione-corpo) dell'essere umano che le scoperte in campo neuroscientifico evidenziano. Queste evidenze mettono l'accento sul fatto che corpo, mente, emozione hanno un effetto sulle relazioni interpersonali ed enfatizzano il ruolo basilare che i fenomeni corporei cerebrali giocano nel processo di cambiamento<sup>3</sup>. Il grande valore di questi studi neuroscientifici sta nel fatto che il corpo viene trattato come un protagonista attivo e necessario per capire lo sviluppo ed il processo psicoterapeutico, invece di essere considerato, nella migliore delle ipotesi, di aiuto, e nella peggiore, non essenziale<sup>4</sup>. Si sottolinea che gli interventi corporei possono avere un impatto importante nel riorganizzare i processi del cervello e delle strutture limbiche<sup>5</sup>. Tenere conto di questo significa comprendere ad esempio che un cliente il quale riporta nella stanza di terapia un vissuto traumatico, può trarre beneficio da un'esplorazione attenta, rispettosa e competente rispetto a quanto gli è accaduto;

Approccio Psicodinamico: è da premettere che consideriamo all'interno di questo approccio diversi modelli teorici di riferimento<sup>6</sup> di derivazione psicoanalitica che fanno capo a diversi autori tra cui quelli orientati alla teoria delle relazioni oggettuali quali Klein, Winnicott, Fairbairn; quelli orientati alla psicologia dell'Io quali Sullivan, Anna Freud, Mahler; quelli orientati alla psicologia del Sè quali Kohut,

<sup>3</sup> KLOPSTECH, A. (2008).

<sup>4</sup> Idem.

<sup>5</sup> BAIOCCHI, P. (2015).

<sup>6</sup> LIS, A., VENUTI, P., DE ZORDO, R. (1995); GABBARD, G. O. (2002); ACCURSIO, G. BUCCOLO, G. (2007).

Kernberg; quelli orientati alla teoria psicoanalitica dell'intersogettività quali Stern, Ogden, Stolorow; quelli orientati alla teoria dell'attaccamento quali Bowlby, Fonagy; quelli orientati all'analisi transazionale di Eric Berne.

Tornando ora al nostro interrogativo di fondo ci chiediamo quale interazione si è costruita tra questi modelli, la ricerca neuroscientifica e la pratica clinica.

Gallese (2007) evidenzia che è possibile conseguire una comprensione esperienziale diretta del comportamento altrui sulla base di un'equivalenza motoria tra ciò che gli altri fanno e ciò che fa l'osservatore. ....L'azione tuttavia non esaurisce il ricco bagaglio di esperienze coinvolte nelle relazioni interpersonali. Recenti evidenze empiriche suggeriscono che le stesse strutture nervose coinvolte nell'analisi delle sensazioni ed emozioni esperite in prima persona sono attive anche quando tali emozioni e sensazioni vengono riconosciute negli altri. È grazie alla "consonanza intenzionale" che riconosciamo gli altri come nostri simili e siamo in grado di stabilire una comunicazione intersoggettiva ed una comprensione implicita degli stati mentali altrui. La scoperta dei "neuroni specchio" e del ruolo centrale della relazione per lo sviluppo mentale ed affettivo dell'individuo sono punti cardine nella pratica terapeutica di impronta psicodinamica. Infatti queste osservazioni sostanziano il concetto di "affective attunement" descritto da Daniel Stern<sup>7</sup> (1987), che riconosce lo sviluppo di una vera e propria sintonia affettiva tra il bambino e la madre, a partire dal secondo mese di vita. Ecco allora che dal punto di vista della pratica clinica queste scoperte danno rilievo all'importanza di costruire una relazione terapeutica fondata che tenga conto del corpo e all'interno della quale, da una parte il paziente possa fare esperienza di rispecchiamento, di accettazione e di riconoscimento, dall'altra il terapeuta possa maneggiare consapevolmente strumenti quali la sintonizzazione emotiva, la risonanza emotiva, il transfert e il controtransfert;

Approccio Psicoanalitico: anche qui è bene dire che appartengono all'approccio psicoanalitico diversi modelli teorici di riferimento<sup>8</sup> che fanno capo a diversi autori<sup>9</sup> tra cui quelli orientati alla teoria psicoanalitica più classica quali Freud, Ferenczi; quelli orientati alla psicologia analitica quali Jung, Hillmann; quelli orientati alla psicologia individuale quali Adler e quelli orientati al filone psicoanalitico di Bion. Le scoperte neuroscientifiche si intersecano con questo approccio nel momento in cui sottolineano che i processi sono in continuo mutamento. Questo continuo cambiamento si traduce in trasformazione delle reti neurali e delle memorie che si formano ad ogni esperienza. Damasio<sup>10</sup> parla di mappatura a questo proposito (2010). Ne consegue per questo approccio che la qualità della relazione è suscettibile di cambiare gli "schemi" con cui lavora la mente del paziente<sup>11</sup>. Queste evidenze sembrano supportare il fatto che durante il lavoro di analisi può verificarsi un cambiamento delle tracce mnestiche (neurali) che riguardano il funzionamento affettivo di quel paziente. La nuova esperienza affettiva, data dalla relazione con il terapeuta, può modificare le reti

<sup>7</sup> STERN, D. (1987).

<sup>8</sup> ACCURSIO, G. BUCCOLO, G. (2007).

<sup>9</sup> Sono citati per ragioni di sintesi solo i modelli principali e gli autori più importanti.

<sup>10</sup> DAMASIO, A. (2010).

<sup>11</sup> ALBERINI, C. (Dicembre 2015).

neurali del paziente in quanto integra le tracce dei nuovi affetti sperimentati in analisi. Il collegamento tra psicoanalisi e neuroscienze è dunque nel fatto che si evidenzi la possibilità di avere una ri-costruzione di rappresentazioni implicite che possono essere poi verbalizzate: "Se non cè un'emozione legata a un'esperienza, la memoria a lungo termine non si forma" (Alberini, C. Dicembre 2015). Tutte le nostre memorie vengono continuamente aggiornate e arricchite dalle nuove esperienze, dice Alberini "nella stanza dell'analista il paziente richiama le sue memorie; cè uno scambio, che non è solo di parole: uno scambio emotivo, corporale, psichico che viene associato e riassociato con le memorie ricordate" (Alberini, C. Dicembre 2015);

Approccio Sistemico-Relazionale: anche per questo approccio la plasticità neurale<sup>12</sup> ossia la capacità del cervello di modificarsi in base alle esperienze e le influenze dell'ambiente è l'evidenza che lega tre punti principali della pratica clinica, corpoemozione-relazione. Le neuroscienze hanno sottolineato come il nostro cervello si sviluppi in un processo costante di interazione con l'ambiente in cui processi comunicativi sono al centro. Durante lo sviluppo il livello della nostra relazionalità si complessifica e al linguaggio corporeo si aggiunge quello verbale. Gli scambi gestuali ed espressivi madre-bimbo, uniti agli scambi vocali (in quel processo ritmato che va sotto il nome di "sintonizzazione affettiva") servono anche a costruire un primo bagaglio emotivo (piacevole/spiacevole, ecc...). Ed è in questo modo (attraverso una "relazione d'attaccamento" stabile con la madre) che si costruisce la mente con l'insieme dei suoi processi più complessi ("mentalizzazione" o "capacità riflessiva"). E se la mente si struttura grazie ai processi relazionali la stanza dello psicoterapeuta è il luogo che racchiude un'opportunità di crescita personale. La relazione terapeutica infatti rappresenta nei diversi momenti del percorso con il paziente uno stralcio delle sue modalità relazionali quotidiane e offre al paziente un punto di vista privilegiato di osservazione e comprensione di quali sono e come funzionano le sue dinamiche intrapersonali e interpersonali mettendo l'accento anche su quelli che Berne chiamerebbe giochi<sup>13</sup>;

Approccio Cognitivo-Comportamentale: in psicoterapia cognitiva l'obiettivo è di risvegliare il paziente dai suoi automatismi e renderlo capace di ragionamenti, comportamenti e stili di vita alternativi. Attraverso la riflessione sulla mente e considerando le proprie emozioni e sensazioni, si favorisce un'integrazione tra aspetti razionali dell"esperienza e percettivo-emozionali. Le ricerche rivelano che le pratiche di consapevolezza mindfulness, e le tecniche utilizzate da questo approccio come ad esempio la desensibilizzazione, agiscono sull"amigdala, sull'ippocampo e sulle aree corticali, rinforzano il funzionamento del corpo, le risposte immunitarie, la reattività allo stress ed il senso generale di benessere fisico<sup>14</sup>. Il collegamento allora con le scoperte neuroscientifiche sopra citate, per questo approccio risiede nel fatto che l'apprendimento che avviene in terapia potrebbe modificare stabilmente il funziona-

<sup>12</sup> KANDEL, E. R., SCHWARTZ, J. H., JESSEL, T. M. (2003).

<sup>13</sup> BERNE, E. (2000).

<sup>14</sup> LUGARESI, N. (2000).

mento emotivo e comportamentale;

Approccio Integrato: l'evidenza degli effetti neurobiologici, le evidenze sull'efficacia e l'efficienza della psicoterapia richiedono al terapeuta un maggior grado di attenzione e sottolineano la sua responsabilità di tenere presenti gli effetti impliciti del proprio agire sull'altro, oltre che l'obiettivo dei suoi comportamenti. La ricerca sui processi biopsicosociali viene a supporto dell'atteggiamento etico di interrogarsi sul proprio fare terapeutico. In questo senso l'approccio integrato considera fondamentale l'integrazione e lo scambio di conoscenze perchè da un lato la clinica possa poggiarsi sempre più su prove di evidenza, e dall'altro l'evidenza possa essere rintracciata nella clinica<sup>15</sup>;

Approccio Umanistico: arriviamo all'approccio umanistico che nasce negli anni '50 negli Stati Uniti con Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers e Perls e si pone come terza forza tra il modello comportamentista e quello psicoanalitico. L'approccio psicoterapeutico umanistico abbraccia la corrente esistenzialista in cui troviamo il pensiero di diverse personalità che da più punti di vista portano un vento di cambiamento. Possiamo rintracciare le voci di questa corrente nella filosofia di Heidegger, Buber, Sartre, Merleau Ponty; nell'antipsichiatria di Binswanger, nella fenomenologia di Husserl.

Andiamo allora a vedere come neuroscienze e approccio umanistico possono intersecarsi nella stanza dello psicoterapeuta. Rispetto a questo ci focalizziamo soprattutto sulla Psicoterapia della Gestalt.

### Gestalt e Ricerca nella pratica psicoterapeutica

Come si coniugano queste scoperte neuroscientifiche con la Psicoterapia della Gestalt? Cosa vuol dire questo per la Psicoterapia intesa come luogo dell'incontro con l'altro?

Vuol dire essenzialmente che le modalità di incontro con l'altro sono sottese da queste potenzialità neurali di cui parla Damasio.

La relazione terapeutica avviene in uno spazio che possiamo chiamare "lo spazio del fra" che si crea fra terapeuta e cliente, in uno spazio cioè intersoggettivo laddove con il termine intersoggettività identifichiamo la natura degli esseri umani intesi come corpi situati che provano sentimenti e che compiono azioni.

Sentire, pensare, fare descrivono modalità diverse di relazioni corporee con il mon-

<sup>15</sup> FASSINO, S., DELSEDIME, N., NOVARESIO, C., ABBATE DAGA, G. (2005).

E' utile precisare che all'interno dell'approccio umanistico i diversi modelli teorici di riferimento come ad esempio quello rogersiano e quelli gestaltisti (sappiamo che esistono più modelli di Psicoterapia della Gestalt) hanno abbracciato il pensiero esistenzialista in maniere differenti. Tali differenze sono evidenti nell'orientamento terapeutico, nella pratica terapeutica e nel modo in cui viene vista la persona. A titolo di esempio il nostro modello di Psicoterapia della Gestalt si chiama a orientamento fenomenologico-esistenziale proprio perché in esso spiccano fortemente i punti centrali del pensiero esistenzialista e della fenomenologia, al contrario invece di altri modelli di Gestalt come ad esempio quello psico-sociale che si rifà a modalità di lettura diverse dell'essere umano e del suo mondo.

do. Come sottolinea Merleau-Ponty<sup>17</sup> (1945) Sè ed Altro appaiono legati grazie all'intecoporeità che li unisce cioè se l'altro mi appare come simile a me è perchè esiste un ponte implicito tra il suo corpo e il mio. Sempre secondo Damasio i cervelli complessi, per simulare i propri stati corporei, si servono di un circuito fisiologico «come se», da cui deriva anche la capacità di simulare gli stati corporei equivalenti negli altri in base alla funzione dei neuroni specchio. Noi entriamo in relazione con gli altri non soltanto con il linguaggio e le immagini visive, ma innanzitutto mediante le azioni con cui possiamo riprodurre dall'interno i movimenti altrui.

Questo vuol dire riconoscere un senso del corpo che racchiude in sè un orizzonte di potenzialità motorie che giocano un ruolo fondamentale nel modo in cui ci rappresentiamo il mondo e il nostro esser-ci nel mondo.

"A mio avviso, il cambiamento essenziale del proto-sé deriva dal suo coinvolgimento istante per istante, innescato da qualsiasi oggetto venga percepito. Il coinvolgimento ha luogo in stretta prossimità temporale con l'elaborazione sensoriale dell'oggetto. Ogniqualvolta l'organismo incontra un oggetto – qualsiasi oggetto -, il proto-sé ne risulta modificato: per mappare un oggetto, infatti, il cervello deve eseguire un appropriato adeguamento del corpo, e i risultati di quell'adeguamento, come pure i contenuti dell'immagine mappata, vengono segnalati al proto-sé "(Damasio, 2010, p. 255).

Ecco che questa visione del corpo come orizzonte di potenzialità di movimento si aggancia ad un altro punto cardine in Psicoterapia della Gestalt che è quello dell'intenzionalità. Il corpo, così inteso, è sempre corpo-verso qualcosa. È per questo che in terapia della Gestalt a orientamento fenomenologico-esistenziale è così importante conoscere l'oggetto delle emozioni che il cliente sperimenta, perchè citando Heidegger<sup>18</sup> (1927), "il significato di un oggetto è la sua manipolabilità, cioè il modo in cui il sè-corporeo può utilizzarlo in vista del proprio interesse e progetto". Il significato di un'emozione e della situazione-oggetto a cui si riferisce è sempre soggettiva in quanto rimanda sempre a come quella persona la utilizza nel proprio progetto di vita, rimanda sempre a che cosa ne fa. In questo contesto "Il sè non è una cosa ma un processo" (Damasio, A. 2014)<sup>19</sup> Cosa vuol dire? Vuol dire che l'immobilità è un'illusione: tutto si muove e anche ciò che sembra una cosa stabilita in realtà sono tante cose che si muovono insieme. Come sottolinea Merleau-Ponty in "Fenomenologia della percezione":

"ciò che sembra immobile è in realtà un prodotto di forze in contrasto che si controbilanciano" (Merleau-Ponty cit. in Quattrini <sup>20</sup>).

Partendo da questa visione della realtà comprendiamo come mai il nostro approccio si chiama fenomenologico: perché lo scopo della terapia è la qualità di vita del cliente e la qualità non è un oggetto ma un fenomeno, è originata cioè da un campo di forze

<sup>17</sup> MERLEAU- PONTY, M. (1945).

<sup>18</sup> HEIDEGGER, M. (1927).

<sup>19</sup> DAMASIO, A. (2014).

<sup>20</sup> MERLEAU-PONTY, M. cit. in QUATTRINI, G. P. (2011).

dentro il quale si strutturano avvenimenti<sup>21</sup>.

E all'interno di questo approccio attraverso cui ci orientiamo nella terapia, i sintomi sono immaginabili come fenomeni costituiti da poli o polarità contrastanti, cioè da conflitti<sup>22</sup>/processi che ce li fanno apparire monolitici.

Il lavoro allora è quello di identificare quali polarità si contrastano formando quello che chiamiamo sintomo, individuandole proprio nella descrizione che il cliente ci fa del sintomo: distinguendo i poli accade che si libera l'energia che li teneva immobili. A livello intrapsichico gli esseri umani sono una molteplicità di parti che nella seduta assumono l'aspetto di interlocutori: il cliente lavora con qualunque altro interlocutore (la madre, il padre, il fidanzato, etc.), che essendo interpretato da lui stesso, rivela sempre una relazione di sé con sé. Nella seduta cioè si guarda sempre alla persona come se fosse più di una: attraverso la tecnica della "sedia vuota" si scende dal comportamento problematico alle polarità sottostanti per creare un avvenimento tra due personaggi interni. In ogni polo la persona ha tutte le capacità e fragilità che gli sono tipiche e per entrare in contatto con l'altro polo deve mettere insieme un atteggiamento che permetta l'incontro, cioè soddisfi i bisogni interni di chi lo adotta e allo stesso tempo svolga la funzione di creare un esito soddisfacente dentro la situazione relazionale.

Dialettizzare il sintomo vuol dire quindi passare alla logica dialettica in cui le parti o poli si fanno dialogare come dice Paolo Quattrini:

"finché succede che si innamorano" (Quattrini, 2011)

e perché questo accada occorre che il terapeuta in questo dialogo faciliti gli scambi tra le parti vigilando che il dialogo avvenga a carte scoperte, cioè che l'intenzione della parte che parla sia palese (che cosa desidera, quanto le interessa, e ciò che concretamente è disposta a fare per ottenere quello che vuole dall'altra parte): le parti scambiano quando contrattano vantaggi e svantaggi allo scopo di prendere decisioni e muovere azioni. Quando le parti in gioco scambiano raggiungono decisioni che spostano l'equilibrio della persona. In che senso? Nel senso che la parte che si vuole sentire forte continuerà anche a sentirsi forte, ma in un modo che si accorda con l'altra parte trovando un'alternativa creativa. Lo scambio diventa metaforicamente la scala su cui salire per arrivare a un compromesso, che è una posizione in cui cè un sacrificio, o per arrivare a una sintesi, che è una posizione in cui attraverso un'invenzione creativa si allarga la visione del mondo e c'è spazio per tutte e due le parti. Lo scambio si inscrive nel tessuto narrativo della vita della persona favorendo il passaggio dalla posizione schizoparanoide alla posizione depressiva di Kleiniana memoria: questa nuova narrazione diventa la base d'appoggio che permette al cliente di prendere in considerazione movimenti importanti per i quali nella narrazione già conosciuta non c'era posto. Questo leggere la sua storia da un altro punto di vista può dire alla persona qualcosa nell'immediato o mettere le basi per un lavoro futuro, ma è comunque una spinta verso il nuovo.

Dice Paolo Quattrini:

<sup>21</sup> QUATTRINI, G.P. (2011).

<sup>22</sup> I conflitti possono essere fantasmatici o reali.

"l'importante non è quello che c'è ma quello che ci potrebbe essere, l'importante non è tanto quello che il paziente fa, ma quello che potrebbe fare" (Quattrini, 2011).

Al terapeuta non interessa se la persona effettivamente farà quello che ha concordato con sé stessa (quello è responsabilità della persona), ma gli interessa che trovi porte, cioè come dice Leonardo Magalotti:

"che veda che c'è un treno, per salire sul quale, se vuole, deve pagare un biglietto" (Leonardo Magalotti<sup>23</sup>).

In Gestalt, e in particolare nel modello fenomenologico-esistenziale si lavora *nei e con* processi. Come sottolinea Anna Ravenna:

"nella nostra scuola di Psicoterapia si insegna a stare sul surf. Il surfista impara a fidarsi di quello che sente in relazione a tutte le esperienze che ha; ha assimilato tecniche per imparare a fidarsi delle onde e del rapporto delle onde con la tavola; il surfista usa le tecniche ma non si vede, perché sono state assimilate attraverso le esperienze" (Anna Ravenna<sup>24</sup>).

Il ciclo del contatto – sentire, pensare, agire – altro caposaldo della metodologia gestaltica, è lo strumento che utilizziamo nel processo terapeutico perché si inscrive in una certa visione della persona, che è considerata come un insieme complesso di parti in relazione e in conflitto tra loro.

Di conseguenza le problematiche del cliente non si affrontano con l'idea di andare a indebolire il conflitto, che sarebbe come dire mettere a tacere una voce di tutte quelle che compongono la persona che abbiamo davanti. In questo senso la sofferenza emotiva è un mezzo che l'organismo usa per evitare l'isolamento del problema, cioè per evitare che la persona smetta di dare attenzione al problema adoperandosi per stare meglio.

### Metodologia di lavoro: differenze tra il modello gestaltico fenomenologico-esistenziale e altri approcci nella teoria e nella tecnica

Il processo terapeutico nel nostro<sup>25</sup> modello di Gestalt ha come presupposto che il terapeuta aiuta il cliente ad aiutarsi attraverso la relazione e per avere una relazione personale con qualcuno bisogna come dice Paolo Quattrini<sup>26</sup> "volere necessariamente qualcosa da lui". All'interno di questa cornice il cliente vuole qualcosa per sé, per la sua vita e il terapeuta risponde volendo anche lui qualcosa: vuole nel corso del processo qualcosa di diverso e congruo alla direzione che il cliente ha preso. Qui c'è

<sup>23</sup> Lezioni di Gestalt 2012.

<sup>24</sup> Lezioni di Gestalt 2012.

Continuo a dire "nostro" modello perché esistono più modelli di Psicoterapia della Gestalt e dicendo nostro voglio sottolineare la specificità del punto di vista fenomenologico- esistenziale che, secondo me, è il valore aggiunto di questo approccio ed è l'ingrediente che fa di questa scuola uno stile di vita.

<sup>26</sup> Lezioni di Gestalt 2013.

un punto importante: è il cliente che sceglie in che direzione andare, e questo per un motivo etico, e cioè perché la vita è sua e il mio titolo di terapeuta non mi dà assolutamente il diritto di decidere per la vita di un'altra persona. Il mio titolo di terapeuta mi da un ruolo ben preciso: quello di accompagnare il cliente nel suo mondo interno allo scopo di aiutarlo a trovare da solo le chiavi per aprire quelle porte che solitamente non apre (e che magari non sa neanche di avere perché non si è mai avventurato dentro di sé con fiducia!) al fine di rendere la sua vita una vita qualitativamente soddisfacente. Ma che cos'è una vita qualitativamente soddisfacente?

È una vita che ha come caratteristica una condizione chiara: sentire di volerci vivere dentro e di avere il potere di cambiarne alcuni aspetti quando qualcosa che inizialmente ci piaceva non ci dà più il nutrimento interno di cui abbiamo bisogno. È per questo che solo il protagonista di quella particolare vita può decidere cosa farne: perché solo lui sa dove prendere il nutrimento che gli serve e sempre lui sa come vuole nutrirsi, con quale frequenza, con quale intensità, con quale foga, con quale lentezza. Io come terapeuta sono lì a osservarlo e a verificare insieme a lui che non si racconti balle, cioè che non spacci per cibo nutriente un cibo che a sentirlo bene appare avariato: ognuno di noi per carattere è portato a prendere come buono un cibo andato a male e a incaponirsi a volte su quanto questo sapore sia necessario così comè alla propria vita, lamentandosi però di una cattiva digestione. In questi momenti il mio lavoro di accompagnatore sta nell'aiutare la persona a vedere come fa a bloccarsi lì su quel sapore pur constatando lei stessa che è un sapore indigesto così come si presenta. Quello che fa il terapeuta è immaginare gli aspetti che il cliente può trasformare nella sua vita una volta individuato il comportamento compensativo (nella metafora continuare a nutrirsi con un cibo andato a male) e la situazione compensata (nella metafora vedere come quel sapore blocca la digestione). Dopo aver individuato questo si costruisce il progetto terapeutico e cioè, attraverso il ciclo del contatto con cui il cliente ci dice che cosa sente in quel momento, che cosa pensa di quello che sente, che cosa vuole fare di queste emozioni e di questi pensieri: da quel momento gli scambi relazionali tra il terapeuta e il cliente andranno in quella direzione, la direzione che ha per oggetto che cosa il cliente vuole trasformare della sua vita, avendo preso contatto con quello che sente e che fa abitualmente per contribuire a trovarsi nei guai in cui si lamenta di essere.

A questo punto si individuano le incongruenze<sup>27</sup>, cioè dove la persona inciampa: sul piano del pensare (andando a guardare le cadute di logica, perché i pensieri scaricano il peso nell'esperienza e se non scaricano e rimangono sospesi vuol dire che sono tenuti in piedi da credenze senza base d'appoggio e non possono quindi funzionare come trasmissione del sostegno nella vita della persona); sul piano del sentire (avendo presente che le emozioni hanno una forma sinusoidale cioè hanno un apice e poi scendono, guardiamo quali sono le emozioni che non scendono perché se non scendono cronicizzano e occorre riattivarle perché riprenda il flusso); sul piano dell'agire (andando a verificare in che modo il cliente fa qualcosa e se è arrivato oppure no dove voleva, cioè guardando l'effetto piacevole o spiacevole che produce nella sua vita attraverso quello che fa). Si procede così perché i passi in avanti rimangono se sono

supportati da una rete di connessioni logiche, emotive e visuali, se cioè la scoperta di ciò che era inconscio fa engramma nel cervello<sup>28</sup>.

Il contratto fa da cornice al processo relazionale e dà il mandato al terapeuta per lavorare con il cliente sui punti che emergono nella sua domanda: a partire dall'analisi della domanda il terapeuta condivide la visione che si è fatto del problema e della direzione del lavoro; il processo inizia quando terapeuta e cliente trovano un accordo, cioè quando entrambi condividono gli obiettivi del percorso che si prospetta. È per questo che, se e quando in corso d'opera gli obiettivi cambiano, terapeuta e cliente devono ri-formulare un nuovo contratto.

Sulla base di queste premesse i punti critici del processo terapeutico sono:

- Contestualizzazione del disagio anziché raccontare;
- Polarità e interiorizzazione del conflitto;
- Sentire e volere dell'interlocutore;
- Scambiare anziché pretendere.

Il primo punto si riferisce all'analisi della domanda e quindi al chiedere al cliente "cosa vuoi?" a partire da episodi concreti della sua vita; il secondo punto si riferisce al rendersi conto da parte del cliente che c'è un conflitto e a individuare quelle polarità che lo tengono in piedi per iniziare a muovere energia interrompendo il parlare a sé del cliente, cioè il suo solito modo di raccontarsela; il terzo punto riguarda il vedere che cosa ci fa il cliente con quello che sente e la costruzione del progetto terapeutico a partire dal volere del terapeuta (cosa voglio per il cliente?) e dal volere del cliente (cosa voglio per me, e non dal terapeuta!); il quarto punto riguarda l'esplicitare l'implicito, cioè cosa il cliente è disposto a dare per ottenere quello che vuole da sé stesso).

Su questi punti del processo si lavora attraverso strumenti specifici quali: la sedia calda; il ciclo del contatto; il continuum di consapevolezza (figura/sfondo e qui e ora); il come anziché il perché; le difese anziché le resistenze; l'aggressività come parte dell'assimilazione; l'uso dell'immaginazione e della fantasia; l'uso della metafora anziché del simbolo; l'ermeneutica anziché l'interpretazione fissa; esprimere anziché agire; la dialettizzazione della compattezza del sintomo e le polarità; l'uso della prima persona singolare; la responsabilità e il libero arbitrio; il vuoto fertile.

Il lavoro con il corpo è radicato nella relazione terapeutica in Psicoterapia della Gestalt. Chiedere al cliente cosa sente mentre compie un movimento in relazione a me terapeuta vuol dire stare nel qui e ora della relazione. Compito del terapeuta è stare in contatto con ciò che sente di fronte a ciò che il cliente, verbalmente e non verbalmente, sta comunicando. Questa pratica è di fondamentale importanza perchè permette di non scambiare ciò che il paziente sente davvero da ciò che noi immaginiamo che lui possa sentire in quel momento nel contesto del suo racconto. Concentrandosi su ciò che emerge dall'esercizio della consapevolezza il cliente permette la mobilitazione<sup>29</sup> del blocco, che solitamente parte dalla presa di coscienza delle proprie tensioni

<sup>28</sup> Cfr. QUATTRINI, G. P. (2011).

<sup>29</sup> PERLS, F. HEFFERLINE, R.F., GOODMAN, P. (1951).

e contratture muscolari che reprimono alcune funzioni vitali.

Quando il cliente sperimenta l'esercizio del continuum di consapevolezza si accorgerà che quello che succede dipende dal suo grado di libertà, cioè da quanto si permette di contattare i tre campi fondamentali della consapevolezza: sentire (sensazioni/emozioni), pensare, agire.

È a partire da quello che sentiamo che possiamo smuovere delle scelte: le sensazioni fisiche e le emozioni sono il primo vissuto che sperimentiamo quando entriamo in un'esperienza, poi emerge il pensiero agganciato a quel sentire iniziale, successivamente sulla base di quello che abbiamo prima sentito e poi pensato agiamo accettando o rifiutando quello che l'esperienza che stiamo facendo ci propone, e infine assimiliamo l'esperienza fatta come appagante o meno<sup>30</sup>. Stare su questo continuum di consapevolezza vuol dire che stare a contatto con sé stessi proprio perché il sé<sup>31</sup> è quel processo permanente di adattamento creativo che si forma al confine di contatto, cioè si forma in questo processo di formazione/distruzione di gestalt che vanno vissute, masticate<sup>32</sup>, digerite per poter passare a qualcos'altro. Tutto questo di solito accade senza che noi ne siamo consapevoli, e diventarne consapevoli permette di scegliere in che modo stare in relazione. In questo senso, come sottolinea Anna Ravenna:

"i due obiettivi cardine del nostro modello sono il continuum di consapevolezza e la creatività, cioè da una parte una consapevolezza continua e non a macchie, e dall'altra la creatività insita nel libero arbitrio intendendo quindi che la qualità della vita migliora quando all'interno dei nostri limiti ci sentiamo padroni di costruire la nostra vita" (Anna Ravenna<sup>33</sup>)

Anzichè considerarla eclettica o integrata possiamo definire la Psicoterapia della Gestalt a orientamento fenomenologico-esistenziale Psicoterapia integrativa nel senso che all'interno del suo modello può integrare l'uso di qualsiasi strumento. Volendoci spiegare ancora più chiaramente diciamo che la coerenza non è negli strumenti che si utilizzano, ma nel come si utilizzano e verso che scopo tendono. Sappiamo infatti che una Psicoterapia della Gestalt così intesa mira alla consapevolezza, alla responsabilità e alla creatività calati nella storia di ogni persona.

In questo approccio non è la pratica che nasce da un'ipotesi teorica aprioristica come invece avviene per altri modelli. Perchè?

Mettendomi nei panni dell'altro percepisco gli stati d'animo dell'altro e li ricostruisco dentro di me, se dentro di me non esistessero tutta una serie di ricordi e di esperienze, non potrebbe entrare niente in risonanza con l'altro. È insieme al cliente che costruisco una forma di comprensione dell'esperienza ed è in questo modo di incontrare l'altro che

Paolo Quattrini rende ancora più maneggiabile il concetto e lo strumento gestaltico del ciclo di contatto trasformando ogni sua fase in una concreta domanda di consapevolezza: pre-contatto (sentire) - cosa sento?; presa di contatto (pensare) - cosa voglio?; contatto pieno (agire) - cosa faccio?; post-contatto (assimilazione) - cosa sento dopo averlo fatto?.

<sup>31</sup> PERLS, F. HEFFERLINE, R.F., GOODMAN, P. (1951).

<sup>32</sup> PERLS, F. (1942).

<sup>33</sup> Lezioni di Gestalt (2015).

c'è l'essenza della visione fenomenologica in tutta la sua dinamicità: la comprensione nasce sempre da una negoziazione tra me e l'altro.

A questo proposito Paul Ricoeur parla di dimensione dialogica della soggettività volendo evocare il fatto che la soggettività altrui si conosce dialogicamente.

Nel nostro modello di Psicoterapia della Gestalt il mondo del cliente si comprende cioè attraverso il circolo ermeneutico che è un rimbalzo continuo di effetti, immagini, pensieri. Proprio in virtù di un punto di vista olistico, il circolo ermeneutico prende qui il posto dell'interpretazione fissa: anziché fissare un significato dall'esterno si crea un senso costruendolo rimando dopo rimando insieme al cliente che è il solo a poter verificare quale senso abbia per lui un'esperienza che lo riguarda. Dice Eugenio Borgna:

"i pazienti non ci comunicano fatti destituiti di anima, ma ci comunicano fatti emozionali. Riusciamo a capire qualcosa del loro modo di comunicare con noi, se abbandoniamo per un attimo le nostre conoscenze, stando a contatto con quello che in quel momento ci comunicano. Questo ha a che fare col cogliere l'indicibile e fa la differenza tra una psicoterapia accademica libresca e una psicoterapia che segue il flusso degli eventi" (Borgna, 2005).

Gli eventi di vita su cui il cliente lavora in seduta acquistano senso all'interno dell'esperienza di relazione con il terapeuta. Il cliente ha così modo di sperimentare una relazione altra, una relazione in cui il terapeuta è attento a due pilastri fondamentali in un approccio che voglia dirsi fenomenologico:

Che cosa si prova ad essere in un certo stato mentale? (qualità dell'esperienza, il come);

Qual è il senso personale che il cliente attribuisce a quell'eserienza? (cosa significa <u>per lui/lei</u> provare quello che prova).

Il modo fenomenologico di conoscere è un modo liminare cioè avviene al limite tra me e l'altro, come suggerisce Perls più sopra, e la forma che questa conoscenza assume è narrativa perchè delinea un ritmo tra il racconto e l'ascolto di esso.

È chiaro che nel campo relazionale il terapeuta partecipa autenticamente, non nel senso di orientare il paziente verso qualche direzione, affermazione, o azione, che siano in qualche modo suggerite dall'atteggiamento del terapeuta. Il terapeuta partecipa attraverso la sospensione del giudizio che sostiene la natura fluida del processo terapeutico. Aspetta pazientemente che sia il paziente a dire e mostrare di sè piuttosto che suggerire, anche implicitamente, la sua visione delle cose. E allora che fa? Rimane dentro il processo in contatto con sè e con l'altro. Agendo in tal senso, le domande che fa il terapeuta devono servire al cliente, cioè hanno il ruolo di facilitare in lui la comprensione dei propri vissuti. Non servono al terapeuta per confermare una teoria. La comprensione dei vissuti del cliente da parte del terapeuta non passa attraverso le proprie attribuzioni di significato, ma passa attraverso ciò che il cliente è in grado di raccontarmi del proprio vissuto. Comprendere cosa prova il

cliente in questo modo serve a evitare di urtare il mondo di quella persona, minimizzando ciò che per quella persona rappresenta qualcosa di colossale.

Concludo evidenziando forse la più importante differenza tecnica tra la Psicoterapia della Gestalt ad orientamento fenomenologico-esistenziale e gli altri modelli di Psicoterapia, che come abbiamo visto acquista senso anche teorico all'interno del punto di vista fenomenologico-esistenziale: psicoterapia come ricerca di senso nella relazione. Il terapeuta non sa a priori che cosa è giusto, che cosa è meglio e che cosa è sano per il cliente. Non lo sa non perchè non ha un corpus teorico cui attingere, ma perchè ciò che lo muove è scoprire insieme a lui quali desideri ha per la sua vita e quali blocchi la ostacolano, costruire insieme a lui un sentiero percorribile che abbia una direzione soddisfacente, cucinare insieme al cliente un piatto che abbia per lui un buon sapore e guardare con lui quali ingredienti ci sono nella sua dispensa per realizzarlo. Ecco perchè quando, soprattutto all'inizio di un percorso, il cliente ci dice "sono venuto da lei perchè lei saprà quello che devo fare" frustrare questa affermazione iniziando ad esplorare i suoi vissuti e i suoi dilemmi esistenziali serve a riconoscere alla persona quel potere sulla sua vita che, per qualche motivo che scopriremo insieme, fa fatica a darsi.

Anche il concetto di benessere cambia all'interno di questa modalità di fare terapia, in quanto non è ricondotto a qualcosa che una volta raggiunto c'è, ma è visto come una strada da prendere, un'orizzonte da seguire che è vivo e vivbile proprio in questa sua natura fluida.

### Bibliografia:

- ACCURSIO, G. BUCCOLO, G. (2007). "Psicologia del profondo. Modelli e tecniche di psicoterapia psicodinamica". Roma: Casa Editrice Franco Angeli.
- ALBERINI, C. (Dicembre 2015). "Incontro su psicoanalisi e neuroscienze nell'approccio clinico". Centro Milanese di Psiconalisi.
- ANGUS, L. E., BORITZ, T., CARPENTER, N. (2013). "Narrativa, emozione e costruzione del significato in Psicoterapia. Dai concetti teorici ai risultati della ricerca empirica". *Rivista Psichiatria e Psicoterapia*, (32), pp. 329-338, Roma.
- BAIOCCHI, P. (Aprile 2015) "Scrivere la mente: la penna del trauma e la penna del piacere" workshop al V Convegno F.I.S.I.G. "Pratica e Teoria della Terapia della Gestalt". Sermig, Torino.
- BERNE, E. (2000). "A che gioco giochiamo". Milano: Casa editrice Bompiani.
- DAMASIO, A. (2010). "Il sé viene alla mente. La costruzione del cervello cosciente". Milano: Casa editrice Adelphi, 2012.
- DAMASIO, A. (2014). "Perché è importante occuparsi dei sentimenti"- intervento al VI Convegno F.I.A.P. "L'emergere del sé in psicoterapia". Riva del Garda.
- FASSINO, S., DELSEDIME, N., NOVARESIO, C., ABBATE DAGA, G. (2005). "Psicoterapia e Neuroscienze: crescienti evidenze etiche. Implicanze per la Psicologia Individuale". *Rivista Psicologia Individuale* (57), pp. 13-29.
- GABBARD, G. O. (2002). "Psichiatria psicodinamica" (Terza edizione). S. Freni (A cura di) Milano: Casa editrice Raffaello Cortina.
- GALLESE, V. (luglio 2007). "Il corpo nella mente: dai neuroni specchio all'intersoggettività". *Asia Associazione Spazio Interiore e Ambiente* (sezione Vacances de l'esprit).
- HEIDEGGER, M. (1927). "Essere e tempo. L'essenza del fondamento". (P. Chiodi, Trad.) Torino: Casa editrice UTET, 1994.
- LIS, A., VENUTI, P., DE ZORDO, R. (1995). "Il colloquio come strumento psicologico". Milano: Casa editrice Giunti.
- LUGARESI, N. (2000). "Neuroscienze e Psicoterapia cognitiva: quale integrazione?". Apparso sul Sito Psicoterapia Cognitiva.info.
- KANDEL, E. R., SCHWARTZ, J. H., JESSEL, T. M. (2003). "*Principi di neuro-scienze*". Milano: C.E.A. Casa Editrice Ambrosiana Divisione di Zanichelli Editore SpA.
- KLOPSTECH, A. (2008). "Analisi bioenergetica e psicoterapia contemporanea: considerazioni dialogando con altri approcci e con le neuroscienze". Articolo apparso sul sito S.I.A.B. Società Italiana di Analisi Bioenergetica.
- MERLEAU- PONTY, M. (1945). "Fenomenologia della percezione". (A. Bonomi, Trad.) Milano: Casa editrice Bompiani, 2003.
- PERLS, F. (1942). "Io, la fame, l'aggressività. L'opera di uno psicoanalista eretico che vide in anticipo i limiti fondamentali dell'opera di Freud" Introduzione all'edizione italiana di Margherita Spagnuolo Lobb e Giovanni Salonia. Milano: Casa editrice FrancoAngeli, 2011.
- PERLS, F., HEFFERLINE R. F., GOODMAN P. (1951). "Teoria e Pratica della

- Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana". Roma: Casa editrice Astrolabio, 1997.
- PERLS, F. (1980). "La terapia gestaltica parola per parola". Roma: Casa editrice Astrolabio.
- QUATTRINI, G. P. (novembre dicembre 2004). "Oggetti e fenomeni". *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (4), pp. 24-30, Roma.
- QUATTRINI, G. P. (gennaio dicembre 2007). "Le simulate". *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (9-10), pp. 2-5, Roma.
- QUATTRINI, G. P. (2007). "Fenomenologia dell'esperienza. Lezioni di Gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale". Milano: Casa editrice Zephiro.
- QUATTRINI, G. P. (2011). "Per una psicoterapia fenomenologico esistenziale". Firenze: Casa editrice Giunti.
- RAVENNA, A. R. (novembre dicembre 2004). "Tra confluenza e distanza abitabile. Il contatto del terapeuta con se stesso". *Rivista INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia*, (4), pp. 8-13, Roma.
- STERN, D. (1987). "Il mondo interpersonale del bambino". Torino: Casa editrice Bollati Boringhieri.
- ZINKER, J. (2001). "Processi creativi in psicoterapia della gestalt" Presentazione all'edizione italiana di Margherita Spagnuolo Lobb. Istituto di Gestalt HCC Italy (A cura di). Milano: Casa editrice FrancoAngeli.

# Benessere ed efficacia: una prospettiva di ricerca in psicoterapia della Gestalt

Alessandro Cini - Silvio Oliva - Psicoterapeuti della Gestalt - IGF

#### Introduzione

Fare ricerca in psicoterapia sembra necessario per poter sopravvivere all'interno di un panorama in cui la verificabilità delle procedure e la garanzia dei risultati ottenibili diventano ingredienti quasi necessari per guadagnarsi il proprio posto all'interno della comunità nazionale e internazionale. E, all'interno di tale comunità, per costruirsi credibilità si ha bisogno di qualcosa che sia interpretabile e verificabile, i dati. Così come durante le sedute il lavoro gestaltico si sviluppa prendendo in considerazione ciò che è in figura senza dimenticare lo sfondo su cui si appoggia, così non si può dimenticare il contesto in cui si inserisce oggi la psicologia clinica e la psicoterapia, un contesto sanitario, che coinvolgendo tra gli altri anche l'aspetto economico, si trova a doversi relazionare gioco forza anche con le regole tipiche di questo mondo. Sono richieste delle cosiddette "prove di efficacia", cioè risultati misurabili che siano frutto di indagini qualitative o quantitative, che riassumano ciò che succede in un percorso terapeutico e attraverso le quali poter affermare che questo tipo di servizio offre determinati risultati.

Storicamente la psicoterapia della Gestalt si è tenuta abbastanza lontana da questo tipo di impegno. Ciononostante esiste della letteratura in questo senso, e ricerche interessanti sono senza dubbio quelle portate avanti da Greenberg, il quale si è occupato per lo più di verificare l'efficacia di tecniche d'intervento prettamente gestaltiche come l'utilizzo della sedia vuota (Greenberg, Higgins, 1980; Greenberg, Dompierre, 1981; Greenberg, Clarke, 1979), la psicoterapia di gruppo (Greenberg, Seeman & Cassius, 1978), l'esplorazione e la gestione dei processi emotivi (Greenberg, Safran, 1989; Greenberg, Paivio, 1997), il lavoro esperienziale per la chiusura delle gestalt aperte (Paivio, Greenberg, 1995; Greenberg, Foerster, 1996).

Altri lavori interessanti e degni di nota sono senza dubbio quelli portati avanti da Brownell (Brownell, 2009) e Barber (Barber, 2006), i quali si sono occupati di gettare le linee guida per la pratica e la ricerca in psicoterapia della Gestalt.

Nelle prossime pagine si ripercorreranno brevemente e a grandi linee le basi su cui si è appoggiata la ricerca in psicologia nel corso dell'ultimo secolo, per poi presentare il disegno di ricerca proposto dall'Istituto Gestalt Firenze allo scopo di comprovare l'efficacia della psicoterapia gestaltica di matrice fenomenologico esistenziale nel migliorare la qualità di vita di chi ne usufruisce.

### La ricerca tra psicologia sperimentale e empirica

La psicologia si colloca tra le scienze a partire dalla fondazione del primo laboratorio sperimentale di Wundt a Lipsia nel 1879. Già a quell'epoca si delineavano almeno due differenti modi di intendere l'essere umano e la psicologia, due diverse visioni che hanno influenzato non solo la ricerca scientifica negli anni a venire, ma anche l'evoluzione delle diversi correnti di pratica clinica che si sono sviluppate nel secolo scorso. Si tratta della psicologia sperimentale di Wundt, e la psicologia empirica di Brentano. Tra queste esistono differenze epistemologiche di base (Titchener, 1921). Per il primo l'esperienza immediata, che rappresentava sostanzialmente il focus degli studi scientifici psicologici, è qualcosa da scomporre e poi analizzare e interpretare, allo scopo di scoprire il funzionamento dei suoi elementi primari. Wundt sposa un approccio elementista, riduzionistico e analitico, per cui lo studio dell'esperienza soggettiva procede alla ricerca di una sorta di "atomi" psichici che stanno alla base di processi più grandi e complessi. Scoprire gli elementi del funzionamento della psiche avrebbe poi portato, mattoncino su mattoncino, alla comprensione della sua intera struttura. Il metodo principe che si assume come valido è quello sperimentale, e l'osservazione è il suo primo strumento (Wundt, 1896). Da qui derivano tutta una serie di studi che seguono questa prospettiva originaria, e si imbastiscono esperimenti che prediligono il laboratorio sperimentale all'esperienza "naturale". Il tipico protocollo sperimentale richiede la stesura delle ipotesi, la definizione delle variabili dipendenti e indipendenti, la raccolta e l'analisi dei dati, per poi produrre spiegazioni e interpretazioni che confermino o meno l'ipotesi di partenza. Fondamentalmente si indaga come varia l'esperienza e la risposta del soggetto sperimentale manipolando le condizioni alle quali è sottoposto, manipolazioni effettuate dallo sperimentatore all'interno del quadro dell'esperimento psicologico.

Brentano sposa un punto di vista senza dubbio orientato a guardare all'intero più che alla somma delle parti di una esperienza (Brentano, 1874). Maestro di Husserl e capostipite del metodo fenomenologico, Brentano si concentra sullo studio dei fenomeni, e quindi dell'esperienza in sé per sé, e sui processi mentali in quanto tali, nel loro agire e nel loro procedere. Il suo è un metodo descrittivo, che cerca di andare al di là dei pregiudizi e dei preconcetti, e che coinvolge il ricercatore in modo personale. Ciò che per Brentano è imprenscindibile è la convinzione che la realtà interna, a differenza di quella esterna che può essere studiata e misurata con i metodi tipici delle scienze naturali, non può essere ridotta a leggi generali, e non è smembrabile in fenomeni distinti. L'esperienza interna, oggetto di indagine della psicologia, è un fenomeno personale, che si può solo descrivere. Se lo studio dei processi psicologici effettuato con i metodi delle scienze naturali mira a spiegare, il metodo descrittivo è

finalizzato a comprendere.

Volendo fare una brutale semplificazione, il metodo sperimentale cerca le relazioni causa-effetto attraverso la riproposizione dei fenomeni psichici in laboratorio e/o sotto condizioni il più possibile controllate, mentre il metodo fenomenologico mira a descrivere quello che accade: l'interesse è comprendere la dinamicità dei processi interni, e come questi si muovono insieme. Questa differenza, che sta alla base delle diverse epistemologie e metodologie di approccio allo studio dei processi e dei fenomeni psichici, ha influenzato profondamente la ricerca psicologica, i suoi oggetti di interesse, le sue assunzioni, le convinzioni a cui giunge e i risultati che mette in evidenza.

### Esperimenti e quasi esperimenti

Fare ricerca nel campo della psicologia pone degli interrogativi e delle condizioni peculiari rispetto ad altri campi di studi come la fisica, la biologia, la matematica e tutte quelle scienze *hard* in cui si ha un controllo maggiore sulle variabili che intervengono nel determinare un fenomeno o meno. Per avere una rigorosa procedura sperimentale è infatti necessario che tutte le variabili coinvolte nello studio siano controllate, per evitare che alcuni effetti siano determinati da cause sconosciute, tralasciate dall'esperimento. Tutto l'apparato sperimentale è rigidamente controllato, e tutte le condizioni e le variabili della ricerca devono poter essere descritte esaustivamente. Questo è quantomeno plausibile quando si parla di esperimenti fisici, chimici o matematici effettuati in laboratorio (anche se il principio di indeterminazione (Heisenberg, 1927) di fatto smentisce che anche in questi campi sia possibile un setting totalmente asettico), ma se ci confrontiamo con la ricerca nel campo degli esseri umani, e soprattutto quando si indagano processi psicologici, appare totalmente improbabile, se non impossibile, tenere tutto sotto controllo.

Nella ricerca psicologica si fa ricorso perlopiù a procedure quasi sperimentali (Campbell, Stanley, 1963). Data la complessità delle variabili intervenienti, cioè di tutti quei fattori che non possono essere controllati completamente, le ipotesi negli studi psicologici si orientano a definire, tramite inferenze per cui si passa da casi particolari a assunzioni generali, come due o più variabili si muovono insieme, cioè qual è la loro relazione all'interno di condizioni più o meno definite. Si cercano associazioni, con lo scopo di dimostrare non tanto che se succede A allora accade B, ma che quando A è presente è probabile che sia presente anche B.

Una grossa difficoltà nello studio del mondo psichico sta nel fatto che ciò che si cerca è di difficile misurazione. Prendiamo per esempio un ipotetico canovaccio di un esperimento di chimica. In un ambiente controllato, quale può essere il laboratorio di un ricercatore, si prende una certa quantità di un materiale, si fa interagire con una certa quantità di un altro materiale a una determinata temperatura e pressione, si osserva e si misura il risultato. In un disegno sperimentale di questo genere le variabili possono essere completamente (o almeno quasi completamente) controllate: si può misurare con relativa precisione quello che succede in base alle condizioni che

lo sperimentatore decide di verificare. Per quanto riguarda l'essere umano e la sua psicologia, questa procedura non è applicabile con lo stesso rigore. Anche nel campo della psicofisica, settore in cui si studiano le reazioni in risposta a stimoli esterni, e che rappresenta a mio avviso il campo di indagine che più può rispettare l'idea di procedura sperimentale presa in prestito dalle scienze *hard*, le misure e i dati che si raccolgono sono approssimativi. Posso misurare, per esempio, con assoluta precisione la frequenza, il volume e l'intensità di un suono, posso contare i millesimi di secondo con cui il soggetto che si presta alla sperimentazione risponde al suono che sente, ma non ho alcun modo di sapere, e figuriamoci di misurare, se qualcosa di esterno al disegno sperimentale ne ha influenzato la risposta. Le cosiddette variabili intervenienti possono essere pressoché infinite: io che vado a fare l'esperimento posso aver dormito poco, o troppo, posso essere in un momento in cui resto distratto da ciò che mi succede nella vita, posso avere un udito particolarmente fino, posso aver alterato la mia percezione con la mia condotta di vita, e così via.

Ed è per questa serie di ragioni che si usa in larga parte la statistica per la ricerca in psicologia, dato che questo tipo di analisi permette di minimizzare le peculiarità individuali, alla ricerca di un andamento normale, una norma, che taglia fuori e dimentica però l'individuo e la sua soggettività.

### La ricerca quantitativa e qualitativa

Se il rigore sperimentale già scricchiola nello studio di fenomeni psicologici semplici, quali appunto lo studio dei tempi di reazione, rischia di entrare in crisi di fronte a fenomeni complessi, come possono essere l'amore, la creatività, le relazione inter e intrapersonali, l'efficacia di un percorso terapeutico e il senso di benessere. Il primo problema che si pone in questi casi è quello della misurazione, ed è sostanzialmente per questo motivo che nello studio di questi fenomeni vengono introdotti metodi qualitativi, che affianchino quelli quantitativi, dove diventa fondamentale il soggetto che si sottopone alla ricerca. La maggior differenza tra queste metodologie sta nel fatto che quelle qualitative hanno lo scopo di descrivere il fenomeno in oggetto, mentre con i metodi quantitativi si misura ciò che si osserva. La maggior parte delle ricerche qualitative fa uso di interviste e questionari che devono essere compilati da chi si sottopone alla ricerca, e il compito del ricercatore è quello di utilizzare uno strumento validato o di costruirne uno ad hoc che metta il soggetto sperimentale in grado di fornire risposte inerenti alle ipotesi che si vogliono studiare, e che sia il più possibile libero da tutti quei bias (per esempio le influenze derivanti da pregiudizi, credenze e fattori personali, dal contesto e dalla cultura) che inquinerebbero il disegno di ricerca. D'altra parte ogni buona ricerca deve soddisfare i criteri di validità e di affidabilità, vale a dire che attraverso lo strumento scelto il ricercatore sta effettivamente misurando ciò che si propone di misurare e che ciò che misura sia consistente e ripetibile.

### EBP vs PBE (evidence based vs pratice based)

Il panorama attuale della ricerca in psicologia si è poi diviso in due grossi filoni: le ricerche EBP, basate sulle evidenze, e le ricerche PBE, basate sulla pratica. La differenza principale tra queste due direzioni di ricerca è simile a quanto già visto paragonando i metodi qualitativi e quantitativi.

Le ricerche EBP sono caratterizzate dalla rigorosità del metodo. Forniscono al pubblico prove di efficacia scientificamente e quantitativamente misurate. Spesso si basano sul confronto tra gruppi sperimentali e gruppi di controllo: la popolazione oggetto della ricerca viene suddivisa in due campioni, e a uno di questi viene somministrato il trattamento che è oggetto di studio (gruppo sperimentale), mentre all'altro no (gruppo di controllo). Sulla falsa riga del metodo sottrattivo (Donders, 1868), le differenze presenti tra i due campioni nella cosiddetta fase post test vengono imputate al trattamento stesso; vale a dire che ciò che differenzia i due gruppi è causato dall'essere stato o meno sottoposto al ciò che si vuole sperimentare.

Le ricerche PBE permettono l'utilizzo di metodi qualitativi, da affiancare ai quantitativi. Sono ricerche in cui, ad esempio, emerge l'esperienza effettiva di chi partecipa alla ricerca, e per certi versi forniscono una visione più aderente alla realtà che caratterizza un percorso psicoterapeutico, specialmente nel caso di psicoterapie che fanno della relazione tra paziente e terapeuta un punto cardine, dove la creatività e l'imprevedibilità propria di ogni incontro autentico tra due soggetti può difficilmente essere imbrigliata dai rigorosi protocolli previsti dalle ricerche EBP (Macran et al, 1999; Foskett, 2001).

### Il metodo fenomenologico esistenziale

Una metodologia interessante, specialmente all'interno dell'approccio gestaltico alla psicoterapia, è quella proposta da Giorgi, che definisce il suo metodo "fenomenologico esistenziale" (Castro, 2003). Qua si cerca di far emergere propriamente il senso che il soggetto sperimentale dà alla esperienza che vive. Questo metodo va dalla descrizione concreta dell'esperienza fatta direttamente dalla persona (che è vista come co-ricercatore) all'interpretazione di ciò che ha vissuto. Ci si rivolge all'esperienza per intero, al tutto piuttosto che alle parti, e tale esperienza viene riferita attraverso forme di narrativa libera. Si tratta di un'applicazione rigorosa delle caratteristiche principali del metodo fenomenologico, il quale è descrittivo (per evitare tutti i tipi di analisi affrettata o di costrutti esplicativi che derivano dal punto di vista teorico del ricercatore), usa la riduzione (per cogliere il significato di ogni esperienza esattamente per come questa appare e si presenta alla coscienza), cerca l'essenza (si cercano le caratteristiche invarianti e immutabili del particolare fenomeno sotto studio), ed è focalizzato sull'intenzionalità (ci si riferisce all'atto intenzionale attraverso il quale ogni essere umano si relaziona al mondo e agli oggetti).

Giorgi delinea le linee guida del protocollo di indagine fenomenologica esistenziale.

Si tratta di raccogliere la testimonianza del soggetto sperimentale, preferibilmente in forma scritta, riguardo all'esperienza che si vuole indagare. Successivamente, come prima cosa, il ricercatore deve dividere il testo così prodotto in unità di significato, analizzare tali unità di significato, evidenziare quali siano le strutture pregne di senso, e a partire da queste esplicitarne le strutture generali (Giorgi, 1985). La prima cosa che viene raccomandata al ricercatore che si trova davanti il testo è quella di cercare di coglierne l'intero senso, leggerlo per così dire con gli occhi della persona che lo ha scritto, piuttosto che andare a cercare quei significati che confermerebbero o disconfermerebbero la sua teoria. Per applicare il metodo fenomenologico esistenziale il ricercatore deve calarsi nell'esperienza che si trova narrata davanti ai suoi occhi, deve cogliere l'intenzione che emerge dal racconto, sentire l'effetto che fa utilizzare il linguaggio che la persona ha scelto di usare per riportare per iscritto la sua esperienza. Dopo questa prima fase preparatoria, il ricercatore divide il testo in unità di significato, raggruppando dentro la stessa unità termini chiave, aspetti, attitudini o valori che emergono naturalmente nella narrazione, e che esprimono lo stesso senso. Si tratta di una semplificazione che ha lo scopo di rendere più maneggiabile l'analisi del testo, che però mantiene la ricchezza della complessità dell'intera narrazione, in quanto viene fatta "mettendosi nei panni dell'altro" e riferendosi sempre al contesto, vale a dire al senso globale che emerge dalla narrazione.

Solo a questo punto il ricercatore può "tradurre" il senso che emerge dalle unità di significato in un linguaggio che abbia a che fare con le ipotesi che stanno alla base del disegno di ricerca; si tratta di una trasformazione che non è raggiunta attraverso il pensiero astratto, ma che passa attraverso le espressioni concrete e il linguaggio che la persona ha utilizzato per raccontare la sua esperienza, e che porta alla descrizione delle "strutture situate", legate alla esperienza specifica riportata nella narrazione, e alla "struttura generale", che raccoglie tutti quegli aspetti invarianti che trascendono la specifica situazione, al fine di trovare una validità generale e universale.

Il senso che emerge dall'applicazione del metodo fenomenologico esistenziale è un fare scientifico "caldo", in cui il coinvolgimento diretto del ricercatore e del soggetto sperimentale diventa prassi chiave. Esistono software capaci di analizzare testi scritti liberamente, di estrapolarne i significati in termini di frequenza, ricorrenza di termini, significati e così via. Nei casi in cui vengono utilizzati questi programmi si sacrifica però, a favore di una sorta di protocollo verificabile, replicabile e oggettivo, una caratteristica basilare in un approccio fenomenologico alla realtà: l'intersoggettività.

### Il benessere in psicologia

Come approccio fenomenologico esistenziale, la psicoterapia della Gestalt ha lo scopo generale di aiutare il paziente ad aiutarsi, e di far si che questo sperimenti una soddisfacente qualità di vita. Il concetto psicologico che più si avvicina all'orizzonte terapeutico della psicoterapia della Gestalt è quello di benessere.

Questo costrutto è stato definito dall'organizzazione mondiale della sanità come "uno

stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non solamente l'assenza di disagio o malattia" (World Health Organization, 1948). Seguendo questa definizione, il benessere è qualcosa che riguarda lo stato dell'intero organismo, visto in ottica olistica.

Il benessere è forse qualcosa di più semplicemente esperibile che esplicabile. Seguendo la definizione data dall'OMS, appare chiara la complessità di questo costrutto, per cui credo valga la pena addentrarsi nel suo significato, con lo scopo di creare un terreno stabile sopra il quale procedere e condividere cosa si intende qui per benessere, per giustificare poi la scelta dello strumento con il quale misurare il senso di benessere vissuto dal paziente nel procedere del percorso terapeutico.

Una caratteristica sulla quale è interessante soffermarsi è la differenza tra due prospettive generali con il quale il benessere è stato identificato nelle ricerche attuali su questo tema, e che risale alla filosofia antica: l'aspetto edonistico e quello eudemonico (Ryan, Deci, 2001). Il primo si concentra essenzialmente sulla felicità, e in quest'ottica si definisce il benessere in termini di raggiungimento del piacere e di evitamento del dolore. Il secondo, l'approccio eudemonico, si concentra sul valore e sull'autorealizzazione, e il benessere è qualcosa che riguarda l'intera persona, e che vede il suo raggiungimento come il fine della vita stessa.

Pur appartenendo due visioni abbastanza diverse per tradizioni e implicazioni, il benessere edonico e eudemonico insieme concorrono a definire il costrutto del benessere a tutto tondo. Come dire che il benessere non dipende necessariamente dall'assenza del malessere, ma è anche legato ad una sorta di sviluppo e crescita personale. Entrambi infatti entrano in gioco nella teoria dell'autodeterminazione (Deci, Ryan, 2010), secondo la quale il benessere è correlato alla percezione di un buon funzionamento psicologico piuttosto che alla frequenza di esperienze piacevoli (Rogers, 1963). Secondo tale teoria l'essere umano è costantemente spinto alla crescita, per cui tende a esplorare e a ricercare nuove esperienze, che verranno poi interiorizzate, integrate e organizzate coerentemente nel suo mondo interno, coerentemente ai suoi interessi e al suo sistema di valori. In quest'ottica il benessere dipende dalla soddisfazione e dall'equilibrio dei bisogni fondamentali come il bisogno di competenza, cioè il sentirsi efficace nelle interazioni con l'ambiente; il bisogno di autonomia, cioè il sentirsi in grado di compiere delle scelte, di impegnarsi in attività che nascono dalla propria volontà; e il bisogno di appartenere, il sentirsi integrati con gli altri, percepirsi come all'interno di un gruppo o di una comunità, avere delle buone relazioni con gli altri.

Nella teoria dell'autodeterminazione emerge chiaramente come ci sia una sorta di gerarchia tra il vivere edonico e il vivere eudemonico: le esperienze piacevoli, quelle in cui il piacere è la componente maggiore, devono comunque rispondere ad un sistema di valori personale, con il quale verranno coerentemente integrate. Come a dire che, nel portare avanti la propria esistenza, il benessere dipenda si dal piacere che proviamo in quello che accade, a patto che questo sia coerente con le proprie scelte di valore, che sia, in qualche modo, soggettivamente virtuoso.

### Benessere e qualità di vita in Gestalt

Partendo dall'affermazione nitzscheana "diventa chi sei" introduciamo il concetto di cambiamento paradossale (Beisser, 1970) e quindi di benessere in Gestalt.

Molto spesso l'uomo vive un'esistenza parziale, in quanto poco o per nulla in contatto con se stesso, con i suoi veri bisogni, con i suoi reali desideri. Allo scopo di adattarsi alla cultura, a come altri lo vorrebbero o a come lui immagina di essere desiderabile, l'uomo moderno si disabitua a sentirsi, ad usare come bussola se stesso, il proprio corpo, la propria autenticità, e si rinchiude in una gabbia di doveri che poco hanno a che fare che ciò che gli darebbe un reale senso di benessere.

Diventare se stessi significa proprio iniziare a riconoscere ciò di cui abbiamo davvero bisogno, i nostri desideri autentici, la nostra essenza di organismo. Di fatto è un ritorno ad una consapevolezza che avevamo (magari da bambini), ma che col tempo abbiamo spostato in uno sfondo che comunque è ancora presente e che talvolta spinge per venire in figura, creando quei conflitti che impediscono una vita fluida e soddisfacente.

Nella visione gestaltica, l'uomo è dotato di libero arbitrio e sono le sue scelte ad avere quasi tutto il peso nella qualità della sua vita. Se queste scelte vengono fatte alla luce di bisogni e desideri fittizi e non autentici, basati magari su criteri morali di giusto o sbagliato, allora si indosseranno quotidianamente abiti troppo stretti o troppo larghi, comunque scomodi e non adatti a farci sentire pienamente a nostro agio, pienamente felici e soddisfatti. La terapia della gestalt invita il paziente a muoversi in uno spazio decisionale che sia abitato da criteri etici e non morali, ovvero i criteri del bello/brutto, buono/cattivo, logico/illogico. Per fare ciò, per "scoprire" cosa è buono per lui, cosa gli piace davvero, il paziente deve tornare a un contatto autentico con se stesso, re-imparare a sentirsi nella totalità delle sue sfaccettature, e accoglierle tutte senza giudicarle né sacrificarle a un io-ideale, perché solo stando in contatto con la sua totalità potrà avere una vita completa e fluida.

Quindi, dopo aver incontrato e ri-conosciuto la sua complessità, l'uomo potrà sentirsi davvero libero. Libero di scegliere ciò che reputa più buono, più bello, più logico per lui, libero di essere autentico nelle sue diversità interne, libero da una "coerenza morale" che è solo gabbia e poco o nulla rispecchia la sua naturale molteplicità.

Con questa libertà, egli potrà fare scelte di valore, scelte di cui assumersi la responsabilità, scelte che avranno lo scopo ben preciso di aumentare la qualità della sua vita e non quello di fare la cosa "giusta". Questa assunzione di responsabilità fa sì che l'uomo sia sempre partecipe, un protagonista attivo della propria vita, padrone di un potere creativo che gli permetterà di scrivere la propria storia. Libertà di essere finalmente e infinitamente se stesso.

### Psychological well-being scale e terapia della Gestalt

Definito il costrutto del benessere, resta il problema di misurarlo.

La Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989), che negli anni successivi alla sua creazione è stata rivista e ridotta (Ryff, Keyes, 1995; Ryff, Singer, 1996), è stata costruita con lo scopo di misurare il benessere psicologico percepito dalla persona alla quale la scala viene somministrata. Si tratta di un questionario autovalutativo, composto nella sua prima versione da 120 item suddivisi in 6 dimensioni. L'autrice ha cercato di sintetizzare e integrare i diversi costrutti relativi al benessere, per come era considerato all'interno della psicologia umanistica dai principali autori del tempo. Prende in considerazione il concetto di autorealizzazione (Maslow, 1968), la persona pienamente funzionante (Rogers, 1961), il concetto di individuazione (Jung, 1933), quello di maturità (Allport, 1961) e, rifacendosi alle idee della psicologia evolutiva, la teoria del benessere legato allo stadio di vita (Erikson, 1959). In quest'ottica il benessere psicologico è frutto non tanto, e non solo, di esperienze edonistiche, e il piacere non è diretto predittore di un buon funzionamento psicologico, quanto piuttosto ne è la conseguenza.

Le 6 dimensioni che emergono dallo studio della Ryff sono state definite come:

- Autoaccettazione
- Relazione positiva con gli altri
- Autonomia
- Padronanza ambientale
- Scopo nella vita
- Crescita personale

Essendo profondamente radicate nella cultura umanistica degli anni '70, queste sei dimensioni hanno molto in comune con alcuni principi e scopi generali della psicoterapia della Gestalt, che proprio in quegli anni ha trovato terreno fertile per la sua diffusione.

L'autoaccettazione è una caratteristica centrale della salute mentale e del benessere che ritorna spesso nelle prospettive legate all'autorealizzazione, alla maturità e al funzionamento ottimale. In psicoterapia della Gestalt l'accettazione di se stessi è alla base del cambiamento paradossale (Beisser, 1970), per cui di tutte le proprie incongruenze, ambivalenze e conflitti è il primo passo per il cambiamento nel proprio quotidiano, che porta verso una qualità della vita migliore. In buona sostanza è la capacità di diventare e realizzare se stessi. L'autoaccettazione è legata anche all'accettare il proprio passato, e in psicoterapia della Gestalt grande interesse riceve il lavoro con le gestalt aperte, situazioni in cui si è rimasti come congelati, senza raggiungere la piena soddisfazione di quei bisogni che sono emersi allora, e che ancora chiedono ascolto. La dimensione relativa alle relazioni positive con gli altri si riferisce all'importanza del calore e della fiducia nelle relazioni interpersonali. Al suo interno rientrano la capacità di amare, di provare sentimenti di empatia e di affetto, con le possibilità di sperimentare un senso profondo di amicizia e di intimità. Richiama l'importanza che nella psicoterapia della Gestalt ha il sentire, come primo strumento di conoscenza del

mondo così come il punto da cui partire per la consapevolezza e la soddisfazione dei propri bisogni. Ha a che fare con la capacità di mettersi nei panni degli altri e con il contatto autentico e partecipato.

Nell'autonomia rientra tutto ciò che si può far risalire all'autodeterminazione, ad una sorta di regolazione del proprio comportamento come dall'interno, ad un senso di indipendenza come funzionamento autonomo, rispondendo a ciò che l'ambiente offre tenendo in considerazione i propri valori personali senza sentirsi schiacciati dalle norme sociali e culturali nel condurre la vita quotidiana. Questa dimensione è molto simile allo sviluppo dell'etica personale che avviene in psicoterapia della Gestalt, del valore del "voglio" rispetto al "devo", della scelta e del coltivare i propri valori personali, che si traducono, nel percorso terapeutico, nell'aiutare il paziente a diventare "kalòs kai agathòs", prendendo come metafora l'ideale della perfezione umana nella antica Grecia.

Per padronanza ambientale qui si intende la capacità di scegliere o di creare un ambiente adatto ai propri bisogni e ai propri desideri, come la capacità di manipolare ambienti complessi. Questa dimensione ha a che fare con lo sviluppo della creatività, cosa che in psicoterapia della Gestalt diventa l'aiutare il paziente a sviluppare il suo adattamento creativo, ad accrescere il senso di responsabilità inteso come abilità a rispondere (response-ability). In Gestalt tutto ciò si traduce con il concetto di partecipazione, per cui la persona sente di avere un peso e un posto nell'ambiente che lo circonda e che contribuisce a creare, una sorta di percezione di un ambiente in cui si può trovare attivamente soddisfazione ai propri bisogni.

Con scopo nella vita si intende il percepire la vita come se avesse una direzione, il trovare un senso nella propria vita: significa percepirne la rotta, apprezzarla come significativa. Avere uno scopo nella vita ha a che fare anche con il dare senso al proprio passato e al proprio presente, e in psicoterapia della Gestalt uno dei lavori ricorrenti è quello di aiutare il paziente a sviluppare la trama di ciò che porta in seduta, a dare una sorta di filo narrativo alla propria esistenza. Si lavora sul qui e ora, unico istante realmente esperibile e momento in cui si intrecciano passato, presente e futuro: allargando lo sguardo, abbracciando motivazioni e scopi, la nebbia si dissolve, e la vita diventa ricca di risorse, da sviluppare per tendere verso un futuro che si fa orizzonte di vita.

Il costrutto *crescita personale* si basa sull'idea che il benessere dipenda anche dal percepirsi come in evoluzione, come in movimento lungo il cammino dello sviluppo del proprio potenziale. Il benessere infatti non coincide banalmente con il mantenimento di uno stato in cui tutto funziona, in cui non c'è dolore o disagio. È la dimensione che più si avvicina alla nozione di eudaimonia di Aristotele. L'essere umano ha in sé un potenziale che resta perennemente "in potenza", che di fatto non giunge mai ad una piena realizzazione, che non si esaurisce nel breve tempo di una vita. Il benessere coincide con lo sviluppare il proprio potenziale, piuttosto che con il raggiungere uno stato in cui tutti i problemi sono risolti. Forse diventa un concetto più comprensibile se si pensa alla crescita psicologica e fisiologica di un individuo, il quale lungo le fasi

della propria vita incontra questioni e sfide sempre nuove, proprie di quella specifica età che sta vivendo (Erikson, 1959). Nella crescita personale rientra il percepirsi in evoluzione, il rendersi conto della continua espansione del proprio potenziale, che sfocia nell'apertura all'esperienza, nella capacità, e soddisfazione, di viverla pienamente per come essa si presenta, e per l'effetto che fa. Questo costrutto si sposa pienamente con la psicoterapia della Gestalt, dove uno degli orizzonti terapeutici è che il paziente scopra che può fare molte più cose di quelle che pensa di poter e saper fare. I ponti tra le dimensioni dallo studio della Ryff e ciò che può offrire un percorso psicoterapeutico gestaltico di stampo fenomenologico esistenziale giustificano la scelta della Psychological Well-Being Scale come uno strumento capace di misurare un concetto qualitativo come il benessere percepito nella propria vita, ed è lecito aspettarsi che le dimensioni evidenziate dalla scala guadagnino consistenza grazie al lavoro su se stessi caratteristico della psicoterapia della Gestalt.

#### Disegno di ricerca

#### Ipotesi

Il disegno di ricerca, al quale questo articolo fa da introduzione, ha lo scopo di misurare l'efficacia di un percorso gestaltico nell'aiutare il paziente a migliorare la qualità della propria vita. Nello specifico si vogliono verificare le correlazioni tra l'intraprendere e il frequentare un percorso di psicoterapia fenomenologico esistenziale e un aumento nella percezione del senso di benessere personale.

#### Campione

Il campione sarà rappresentato da pazienti di maggiore età, sia afferenti al progetto Hermes (http://progettohermesfirenze.blogspot.it) che presi in carico da psicoterapeuti privati, per un numero pari a circa 100 pazienti.

#### Metodologia

La metodologia adottata prevederà l'utilizzo della "Scala del benessere psicologico a 84 item" della Ryff nella sua versione italiana (Ruini et. al., 2003) come riportato in appendice, unitamente all'impiego del metodo fenomenologico esistenziale di Giorgi. La somministrazione della scala del benessere psicologico avviene a inizio il percorso, con step temporali pari a 8 sedute seettimali, allo scopo di tracciare l'evoluzione delle sei aree evidenziate dalla Ryff nel corso del tempo. Anche l'utilizzo del metodo fenomenologico esistenziale avviene unitamente alla somministrazione della scala summenzionata, seguendo la stessa scala temporale, con lo scopo di evidenziare la dinamicità dei cambiamenti delle unità di senso evidenziate dal paziente.

Verranno analizzate le distribuzioni di frequenza e le correlazioni tra ciò che emerge dalla Psychological Well-Being Scale e dal metodo fenomenologico esistenziale di Giorgi e i dati raccolti attraverso la scheda socio-demografica.

#### Risultati attesi

I risultati attesi sono un miglioramento nel senso del benessere percepito dal paziente durante il percorso terapeutico, tenendo congiuntamente in considerazione

sia la misura qualitativa fornita dalla scala del benessere psicologico che l'analisi delle unità di senso del metodo fenomenologico esistenziale di Giorgi.

#### Conclusioni

L'approccio gestaltico, forte delle sue fondamenta fenomenologiche esistenziali, affonda con entrambi i piedi nell'esistenza individuale, nell'esperienza e nel vissuto che riverbera in chi esperisce.

Se questo è vero per il paziente, tanto vero è per il terapeuta, che sposando questa visione del mondo accompagna la persona che a lui si rivolge nella ricerca di senso, come se fosse un'accompagnatore, piuttosto che una guida, nell'inestricabile avventura che è la vita. Il terapeuta non sa che cosa è buono a priori per il paziente, ha però la posizione privilegiata di un altro punto di vista. Paziente e terapeuta insieme vedono la stessa realtà, e nell'intreccio, nella convergenza dei punti di osservazione qualcosa di nuovo nasce, qualcosa di vecchio lascia il posto che ha occupato per anni e anni, e aridi deserti fioriscono.

Alla psicoterapia della Gestalt manca, volutamente, un'idea precisa e predefinita di uomo sano al quale avvicinare il paziente, applicando in seduta tecniche o protocolli rigidi e verificati. Mancando questo, al terapeuta resta il difficile compito di districarsi nel labirinto del senso, frutto della mescolanza tra il proprio sentire, quello del paziente, e quello che emerge dalla relazione tra i due. L'orizzonte è quello del valore, che dà qualità alla vita. E la bussola che orienta è proprio il sentire, il percepire che la vita aumenta di qualità, man mano che si cresce in consapevolezza personale, nella responsabilità delle scelte che si fanno, nell'apertura all'esperienza, man mano che ci si avvicina a diventare quello che si è. Il benessere diventa, giocando con le parole, un ben-esistere, un esistere i cui ingredienti principali sono il bello, il buono, il logico. Data questa sorta di libertà, intesa come assenza di confini rigidi, di categorie e di protocolli che caratterizza il fare gestaltico, sembra indispensabile utilizzare metodologie di ricerca "morbide" per verificare quali sono i risultati che la psicoterapia della Gestalt produce, pur mantenendo una minima rigorosità necessaria alla presentazione di tali risultati allo scopo di condividere e divulgare la bontà dell'efficacia del percorso psicoterapeutico gestaltico.

### Bibliografia

- Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Barber, P. (2006). *Becoming a practitioner researcher: A Gestalt approach to holistic inquiry*. Middlesex University Press.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. Gestalt therapy now, 77-80.
- Brentano, F. (1874). *La psicologia dal punto di vista empirico, vol. I,II,III*. Ed. Laterza, Roma-Bari, 1977.
- Brownell, P. (Ed.). (2009). *Handbook for theory, research, and practice in gestalt therapy*. Cambridge Scholars Publishing.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). Experimental designs for research on teaching. *Handbook of research on teaching*, 171-246.
- Castro, A. D. (2003). Introduction to Giorgi's existential phenomenological research method. *Psicología desde el Caribe*, (11).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Self-determination. John Wiley & Sons, Inc.
- Donders, F. C. (1868) Die schnelligkeit psychischer processe. *Archiv für anatomie und physioligie*, 657-681. [On the speed of mental process. In W. G. Koster (Ed. Ande Trans.), *Attention and performance II*. Amsterdam: North-Holland. Reprinted from *Acta Psychologica*, 1969, 30].
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- Foskett J. (2001). What of the client's-eye view? A response to the millennium review, *British journal of guidance and couselling*, 29, 3: 345-350
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. *Phenomenology and psychological research*, 1, 23-85.
- Greenberg, L. S., & Clarke, K. M. (1979). Differential effects of the two-chair experiment and empathic reflections at a conflict marker. *Journal of Counseling Psychology*, 26(1), 1.
- Greenberg, L. S., & Dompierre, L. M. (1981). Specific effects of Gestalt two-chair dialogue on intrapsychic conflict in counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 28(4), 288.
- Greenberg, L. S., & Foerster, F. S. (1996). Task analysis exemplified: The process of resolving unfinished business. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(3), 439.
- Greenberg, L. S., & Higgins, H. M. (1980). Effects of two-chair dialogue and focusing on conflict resolution. *Journal of Counseling Psychology*, 27(3), 221.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). Working with emotions in psychotherapy (Vol. 13). Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American psychologist*, 44(1), 19.
- Greenberg, H., Seeman, J., & Cassius, J. (1978). Personality changes in marathon therapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(1), 61.
- Heisenberg, W. (1927). Über den anschaulichen Inhalt der quantentheoretischen Kinematik und Mechanik. *Zeitschrift für Physik*, 43 (3-4), 172-198.
- Jung, C.G. (1933). Modem man insearchofasoul (W.S.Dell&C.F. Baynes, Trans.). New York: Harcourt, Brace, & World.

- Macran, Helen Ross, Gillian E. Hardy, David A. Shapiro, S. (1999). The importance of considering clients' perspectives in psychotherapy research. *Journal of Mental Health*, 8(4), 325-337.
- Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving" unfinished business": efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(3), 419.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person. Boston: Houghton Muffin
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *1*(1), 17.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). La validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB). *Rivista di psichiatria*, 38(3), 117-130.
- Titchener, E. B. (1921). Brentano and Wundt: Empirical and experimental psychology. *The American Journal of Psychology*, 32(1), 108-120.
- Wundt, W. M. (1896). Grundriss der psychologie. W. Engelmann.
- World Health Organization. World Health Organization Costiitution. In: Basic documents. Geneva: World Health Organization 1948.

# Appendice A

#### SCALA DEL BENESSERE PSICOLOGICO Adattamento italiano (Ruini et. al., 2003)

- 1. A volte cambio il mio modo di agire o pensare per essere come gli altri.
- 2. In generale ho la sensazione di padroneggiare la situazione in cui mi trovo.
- 3. Non sono interessato alle attività che possono allargare i miei orizzonti.
- 4. La maggior parte delle persone mi trova piacevole ed affettuoso.
- 5. Mi sento bene quando penso a quello che ho fatto in passato e quello che spero di fare in futuro.
- 6. Sono soddisfatto di come sono andate le cose nella mia vita
- 7. Non ho paura di esprimere le mie opinioni, anche se esse sono contrarie a quelle della maggior parte delle altre persone.
- 8. Le richieste della vita di tutti i giorni spesso mi abbattono.
- 9. In generale, ho la sensazione di imparare sempre di più di me stesso col passare del tempo.
- 10. Mantenere relazioni stabili è stato per me difficile e frustrante.
- 11. Vivo la vita giorno per giorno e non penso al futuro.
- 12. In generale mi sento fiducioso e sicuro nei confronti di me stesso.
- 13. Le mie decisioni non sono di solito influenzate da quello che qualcun altro sta facendo.
- 14. Non sto bene con la gente e nell'ambiente che mi circonda.
- 15. Sono il tipo di persona a cui piace provare nuove cose.
- 16. Spesso mi sento isolato perché ho poche vere amicizie con cui condividere le mie preoccupazioni.
- 17. Tendo a concentrarmi sul presente perché il futuro sicuramente mi darà problemi.
- 18. Ho la sensazione che molte persone che conosco abbiano ricevuto di più nella vita rispetto a quello che ho ricevuto io.
- 19. Tendo a preoccuparmi di quello che le altre persone pensano di me.
- 20. Sono molto bravo a gestire le molte responsabilità della vita quotidiana.
- 21. Non voglio tentare nuove strade per compiere nuove cose la mia vita va bene così
- 22. Mi piace parlare con i familiari e gli amici.
- 23. Ho la sensazione di sapere cosa sto facendo e dove voglio arrivare nella vita.
- 24. Se fosse possibile, ci sarebbero molte cose di me stesso che vorrei cambiare.
- 25. Per me è più importante essere soddisfatto di me stesso piuttosto che avere l'approvazione degli altri.
- 26. Spesso mi sento sopraffatto dalle mie responsabilità
- 27. Penso sia importante avere nuove esperienze che ti aiutino a confrontare l'opinione che hai di te e del mondo circostante.
- 28. È importante per me sapere ascoltare quando veri amici mi parlano dei loro problemi.
- 29. Le mie attività quotidiane mi sembrano banali e insignificanti.
- 30. Sono soddisfatto della maggior parte degli aspetti della mia personalità.
- 31. Tendo ad essere influenzato dalle persone che hanno forte personalità
- 32. Se fossi infelice della mia situazione di vita farei certamente qualcosa per cambi-

arla.

- 33. Quando ci penso, non sono migliorato molto come persona negli anni.
- 34. Non ho molte persone che vogliano ascoltarmi quando ho bisogno di parlare.
- 35. Non ho una buona percezione di quello che sto cercando di fare nella vita.
- 36. Ho commesso qualche errore in passato ma ho la sensazione che tutto quanto andrà per il meglio.
- 37. Raramente la gente mi convince a fare cose che non voglio fare.
- 38. Generalmente me la cavo bene nel prendermi cura delle mie finanze personali e dei miei affari.
- 39. Secondo me la gente di ogni età può continuare a crescere e svilupparsi.
- 40. Ho la sensazione che gli amici mi stiano dando molto.
- 41. Di solito mi pongo degli obiettivi, ma ora fare ciò mi sembra una perdita di tempo.
- 42. Molte volte non mi sento soddisfatto dei risultati ottenuti nella mia vita.
- 43. È più importante per me conciliarmi con gli altri piuttosto che restare isolato sui miei principi.
- 44. Trovo che sia stressante non essere all'altezza delle cose che devo compiere ogni giorno.
- 45. Col tempo ho acquisito molta consapevolezza che mi ha permesso di diventare una persona più forte e capace.
- 46. Mi sembra che la maggior parte delle altre persone abbia più amici di me.
- 47. Mi piace fare progetti per il futuro e lavorare perché essi si possano realizzare.
- 48. Il più delle volte mi sento orgoglioso di chi sono e della vita che conduco.
- 49. Ho fiducia nelle mie opinioni anche se esse sono contrarie a quelle degli altri.
- 50. Sono abile a gestire il tempo, cosicché posso adattarmi a tutte le cose che devono essere fatte.
- 51. Ho la sensazione di essere "cresciuta" molto come persona col passare del tempo.
- 52. La gente mi descriverebbe come una persona disponibile, pronta a condividere il mio tempo con gli altri.
- 53. Sono una persona attiva nel mettere in pratica i progetti che mi sono prefissato.
- 54. Invidio molte persone per la vita che conducono.
- 55. Per me è difficile esprimere le mie opinioni su questioni controverse.
- 56. La mia vita quotidiana è molto impegnata, ma provo un senso di soddisfazione nell'essere all'altezza della situazione.
- 57. Non mi piace trovarmi in nuove situazioni che esigono da me un cambiamento dei miei vecchi modi di fare.
- 58. Non ho avuto esperienza di molte relazioni calorose e di fiducia con gli altri.
- 59. Alcune persone sono senza progetti, ma io non sono una di quelle.
- 82. Partecipo ai problemi dei miei amici così come loro partecipano ai miei.
- 83. In definitiva non sono sicuro che la mia vita abbia molto significato.
- 84. Ognuno ha le proprie debolezze, ma a me sembra di averne più del dovuto.
- 60. L'atteggiamento che ho nei miei confronti forse non è così positivo come quello che gli altri hanno verso se stessi.
- 61. Spesso cambio parere se i miei amici o familiari sono d'accordo.
- 62. Mi sento frustrato quando cerco di pianificare le mie attività quotidiane perché non porto mai a termine le cose che mi propongo di compiere.
- 63. Per me la vita è stata un continuo processo di apprendimento, cambiamento e

crescita.

- 64. Non mi faccio coinvolgere più di tanto quando inizio un'amicizia.
- 65. A volte ho la sensazione di aver fatto tutto quello che si poteva fare.
- 66. Molti giorni mi sveglio con un sentimento di scoraggiamento per quello che ho vissuto.
- 67. Non sono il tipo di persona che cedendo alle pressioni degli altri si fa influenzare nel modo di pensare o di agire.
- 68. I miei sforzi per trovare i tipi di attività e le relazioni di cui ho bisogno sono del tutto riusciti.
- 69. Sono contento che le mie vedute siano cambiate e maturate col tempo.
- 70. So che mi posso fidare dei miei amici ed essi sanno che possono fidarsi di me.
- 71. I miei progetti di vita sono stati più una fonte di soddisfazione che di frustrazione.
- 72. Il passato ha avuto i suoi alti e bassi, ma in generale non vorrei cambiarlo.
- 73. Sono preoccupato di come altre persone valutano le mie scelte di vita.
- 74. Ho difficoltà a programmare la mia vita in modo soddisfacente.
- 75. Ho rinunciato a grossi miglioramenti o cambiamenti nella mia vita già da molto tempo.
- 76. Trovo difficile aprirmi quando parlo con gli altri.
- 77. Trovo soddisfazione nel pensare a quello che sono riuscito a fare nella vita.
- 78. Quando mi confronto con amici e familiari sono soddisfatto per quello che sono.
- 79. Giudico me stesso secondo ciò che penso sia importante e non per ciò che gli altri pensano sia importante.
- 80. Sono stato capace di costruirmi una casa e uno stile di vita che mi soddisfa.
- 81. C'è del vero nel detto che il lupo perde il pelo ma non il vizio.
- 82. Partecipo ai problemi dei miei amici così come loro partecipano ai miei.
- 83. In definitiva non sono sicuro che la mia vita abbia molto significato.
- 84. Ognuno ha le proprie debolezze, ma a me sembra di averne più del dovuto.



# **ARTICOLI**

# La qualità delle relazioni per star bene nel sistema classe

Webinar di Francesca Cantaro per Giunti Scuola

#### 20/04/2016

Buongiorno a tutti, sono Francesca Cantaro: in questo tempo insieme vorrei riflettere con voi su alcuni temi che stanno a monte della progettazione che abbiamo fatto con Giunti Scuola, relativamente alla formazione degli insegnanti della scuola primaria.

Quando mi è stato chiesto di immaginare un progetto di formazione per gli insegnanti della scuola primaria, prima di entrare nel merito del dettaglio di quello che sarebbe stato possibile fare o di quello che sarebbe stato interessante per gli insegnanti, ho fatto una riflessione un po' a monte, con me stessa direi, per chiedermi quale sarebbe stata la mia intenzione nel fare una proposta formativa proprio relativamente agli insegnanti di questa fascia di scuola, e forse agli insegnanti in generale. Come ha detto Luisa Lauretta prima nella presentazione, mi sono occupata molto nel passato della riforma della scuola, in particolare negli anni ottanta ho partecipato a tante commissioni per la riforma della scuola media e superiore, e me ne sono occupata sempre con l'intenzione di dare un contributo per far corrispondere il più possibile l'educazione, la scuola, l'insegnamento, l'apprendimento, a quelli che erano soprattutto i tempi storici, l'evoluzione del pensiero, le richieste, le aspettative delle famiglie e dei ragazzi rispetto alla scuola stessa e alla conoscenza. Per me questa è sempre stata una ricerca, quella di cercare connessione di coerenza tra l'educazione, l'insegnamento, l'apprendimento e il momento e lo sviluppo del pensiero e del momento storico, quindi quando mi è stato chiesto di mettere giù questo progetto ho fatto una lunga riflessione su perché in questo momento sarebbe così importante riformare o comunque riflettere su un cambiamento all'interno dell'educazione, della scuola, dell'insegnamento: "perché in questo momento? Cosa sta succedendo in questo momento?" per dare uno sguardo, diverso a quello che fino a questo momento si è dato, a questa parte della nostra esistenza così importante che è lo sviluppo dell'insegnamento e lo sviluppo della conoscenza. Mi sono detta che questo è un momento difficile come lo è stato negli anni settanta, in un certo sento, è forte la pressione per il cambiamento. E la difficoltà di questo momento è data dal fatto che siamo in una profonda, difficile e articolata crisi esistenziale, sociale, economica, professionale e direi anche globale e mondiale, non soltanto locale e nazionale. Una crisi che richiede necessariamente un cambiamento non tanto e soltanto dell'educazione ma del modo di pensare, del modo di guardare all'altro e quindi fondamentalmente del modo di stare nella relazione con l'altro. In qualche modo ho pensato e mi sono accordata con alcune posizioni teoriche molto importanti in questo senso, che poi citerò, e ho pensato che sempre di più, di fronte a questa complessità della realtà, una complessità sempre più vasta, la scuola non può più rispondere con un pensiero lineare, con un pensiero specifico, con un pensiero disciplinare e tecnico. Alla scuola si richiede, come vi propongo in questa prima slide, di insegnare a vivere e appoggiandomi ad una citazione di Rousseau, riconoscere che la scuola ha una missione molto importante, e in questo può trovare una grande alleanza con la famiglia.

Insegnare a vivere può sembrare un compito arduo e che non appartiene all'educazione e alla conoscenza, ma in realtà vi appartiene. Insegnare a vivere vuol dire insegnare a stare nella relazione con l'altro, perché la nostra esistenza è fatta così, noi siamo sempre in uno spazio di relazione e l'insegnante abita questo spazio continuamente nella classe, nel sistema classe, nella famiglia, quando si relaziona con la famiglia, con gli alunni, e questo abitare la relazione vuol dire di fatto un aspetto fondamentale della professionalità dell'insegnante, che viene trascurata perché in qualche modo abitare la relazione sembra essere una componente personale che possiamo può praticare in qualche modo naturalmente: questo non è assolutamente vero, perché la qualità della relazione è un impegno, la qualità della relazione è una pratica, la qualità della relazione è uno sguardo attento e continuo all'altro.

Cosa vuol dire questo nella scuola? Vuol dire per esempio orientare l'allievo alla vita, per orientarlo a una qualità di relazione con l'altro che faccia senso, che abbia senso, e che costruisca una società sempre di più solidale, sempre di più attenta, sempre di più dove la relazione e la partecipazione sono considerati elementi ineludibili della nostra esistenza. Vuol dire orientare continuamente l'allievo, e contemporaneamente anche l'insegnante orienta sé stesso, alla flessibilità, alla responsabilità e all'integrazione. Anche da questo punto di vista siamo in un momento molto difficile, perché anche come insegnanti c'è la difficoltà a spostarsi da quello che si considera necessario, da quello che si considera assolutamente vero, da quello che si considera assolutamente inevitabile: parlo ad esempio dei programmi, parlo dell'orario di lavoro, parlo della didattica. Spostarsi da una posizione di verità, e quindi da una posizione considerata necessaria, ad una dimensione del divenire continuo, stare nella direzione del cambiamento e quindi della possibilità, e quindi della complessità, vuol dire acquisire e far acquisire soprattutto agli allievi, flessibilità, che vuol dire attitudine al cambiamento. Flessibilità vuol dire attitudine a spostarsi, attitudine a trovare tante risposte, a non cercare mai una sola ed unica risposta, a non considerare mai assoluta quella risposta che il bambino, che l'allievo, richiedono rispetto alla conoscenza o rispetto al comportamento, rispetto al futuro e alle possibilità della vita: non fermarsi mai in un'unica risposta, la risposta.

Orientare alla vita vuol dire creare continuamente all'interno della classe delle condizioni, delle configurazioni esperienziali per fare in modo che il bambino, parlo della fascia primaria ma non solo ,si trovi continuamente a essere chiamato in causa, a riconoscere come sta partecipando all'esperienza in quel momento, a quell'esperienza di conoscenza, a quell'esperienza di apprendimento. Cioè qual è la sua parte, qual è la sua responsabilità, in che modo sta rispondendo a un insieme, perché la classe è un insieme, in che modo sta dando il suo contributo affinché l'insieme proceda in una direzione. L'ultimo elemento per orientare alla vita, che in questa *slide* si evidenzia, è l'integrazione. Questo è un tema molto difficile, su cui c'è molta inflazione: è una parola inflazionata che sembra portare subito ai temi interculturali, ai temi in questo momento molto difficili della complessità delle presenze, dell'immigrazione. Ma l'integrazione è qualcosa di molto più semplice, più fondante, l'integrazione è mettere insieme le diversità, integrare è includere le differenze: questa è l'integrazione.

Quindi l'integrazione ha a che fare necessariamente con il connettere continuamente l'insieme con le varie unità componenti e con le varie loro differenze, e considerare l'insieme sempre composto da tutte queste singole parti. L'insieme classe è un insieme integrato quando ci si accorge come ogni componente della classe sta contribuendo a quest'insieme, quando ci si accorge di come ogni singolo insegnante sta contribuendo all'andamento dell'insieme, quando ci si accorge come la singola capacità o il singolo comportamento del bambino contribuisce sempre a un insieme, a un risultato, che riguarda il sistema stesso: questa è l'integrazione. C'è un punto fondamentale per tutto questo, ed è un cambiamento che in qualche modo nella mia riflessione propongo di fare, un cambiamento che ha a che fare con un punto fondamentale della professione insegnante e della funzione educativa e pedagogica: è come fare a rintracciare, rianimare, mi viene da dire, e rivivificare nell'insegnamento la propria passione, dando così al proprio insegnare una funzione fondamentale nella propria esistenza.

Apro una parentesi su questo: nella proposta e nella riflessione che vi faccio, insegnare non vuol dire passare informazioni, ma vuol dire creare le condizioni perché il bambino, perché il ragazzo, scopra, scopra qualcosa, scopra nuovi comportamenti, scopra nuove conoscenze, scopra nuove risposte, e dove l'insegnante lo guida proprio nell'esperienza della conoscenza. Scoprire, scoprire per esempio le proprie attitudini, scoprire le proprie capacità vuol dire saper vivere.

Ritorno indietro sul valore dell'intenzione e l'arte dell'insegnare: per me le due cose sono connesse. Attraverso questi ultimi venti anni o più della scuola, siamo passati da una mancanza di programmazione a una forte attivazione della programmazione, delle ore di programmazione: la scuola oggi ha una didattica programmata con molta attenzione e con molta cura. Parlo dall'interno, perché ho partecipato a quel cambiamento. Questo tempo adesso per me risulta limitato, e dico in che senso.

Nel periodo della pedagogia attiva si è dato moltissimo valore ai risultati, quindi moltissimo valore ai giudizi e quindi moltissimo valore a una didattica per obiettivi. L'insegnante doveva avere degli obiettivi molto chiari da raggiungere e da far raggi-

ungere all'allievo, e questo in qualche modo aveva a che fare con una cosa molto precisa, un modello di riferimento, un modello a cui doveva adeguarsi l'essere dell'allievo e il suo essere nel mondo, e il modello a cui doveva adeguarsi la conoscenza. E quindi gli obiettivi dovevano essere obiettivi che in qualche modo servissero per avvicinarsi e per raggiungere questi modelli. E su questo l'insegnante ha lavorato tantissimo, e c'è stata un'apoteosi in questi ultimi anni di una didattica per obiettivi, di una didattica appoggiata moltissimo sullo sviluppo delle competenze e delle capacità. Questo in qualche modo ha un senso, ma non esserci solo questo senso: il punto è che la didattica per obiettivi è separata e staccata dal rintracciare da parte dell'insegnante, e quindi dal portare poi anche l'allievo, a riconoscere in questo processo formativo un aspetto etico, dal rintracciare da parte dell'insegnante l'intenzione con cui sta nella relazione di insegnamento e apprendimento con gli allievi nel sistema classe, la sua intenzione nell'insegnare a vivere.

Non rintracciando questa intenzione e standone spesso separati, l'insegnamento perde la sua funzione creativa e la sua funzione artistica, nel senso di adattarsi via via, sistemicamente e poeticamente a quello che accade nella classe e quindi all'esperienza che si sta facendo. Dimenticando l'intenzione con cui l'insegnante si muove nella relazione con l'allievo, c'è come una scissione tra il risultato che si vuole raggiungere e lo scopo per cui si vuole arrivare lì. A che scopo l'insegnante vuole che l'allievo sviluppi quelle capacità? Qual è lo scopo di tutto questo? Qual è la meta-intenzione? Questa è la riflessione, e io penso che in questo momento, ritornando quindi un po' alla prima slide, la meta-intenzione debba essere quella del voler insegnare, o comunque aiutare il ragazzo, il bambino, a saper vivere e a poter avere una vita di qualità nelle relazioni con l'altro. E quindi in questo senso il recupero dell'intenzione è il recupero dell'arte dell'insegnamento: perché nel recuperare l'intenzione l'insegnante recupera la sua passione, sempre che ci sia ovviamente, per dare all'essere umano che cresce insieme a lui, a noi nella scuola, un senso etico, empatico, un senso di solidarietà e di democrazia nell'incontro con l'alterità appunto, e quindi nello stare al mondo.

Ma per questo la didattica ha bisogno di fare un cambiamento, ha bisogno di passare da una didattica disciplinare, da una didattica legata a una singola disciplina, a un singolo sapere, a una didattica esperienziale, che si occupa di creare continuamente esperienza all'interno della classe, esperienza che vuol dire l'accadere della relazione, perché i bambini e i ragazzi stanno insieme nel gruppo classe. Anche l'esperienza della conoscenza va collocata dentro la relazione, va collocata dentro la relazione perché il bambino possa continuare a scegliere quello che in qualche modo gli risuona come interesse, che possa in qualche modo continuare a essere e a scegliere quello che corrisponde alle sue attitudini, e che possa partecipare insieme all'insegnante alla scelta dell'esperienza adatta per quell'apprendimento e per quella conoscenza. L'esperienza trasforma, l'esperienza ricostruisce, l'esperienza connette. Soltanto se i ragazzi fanno esperienza all'interno della classe possono rendersi conto ognuno di come sta partecipando a questo insieme, e di come questo insieme è dato dalla partecipazione di ognuno. Se un sistema classe non funziona, se nel sistema classe c'è un clima difficile, tutti vengono chiamati, tutti devono essere chiamati a rendersi conto di essere parte di questo clima, a rendersi conto di essere parte responsabile di questa difficoltà. Tutti

i bambini, tutti i ragazzi, hanno contribuito. Rendersi conto della propria partecipazione e di come ognuno di noi contribuisce, in un modo interdipendente, a un sistema, è assolutamente la svolta fondamentale della conoscenza perché proprio in questo momento siamo all'interno di una grande complessità. Complessità non vuol dire complicazione, complessità vuol dire riconoscere che tutti gli elementi di un sistema piccolo, grande, globale, terrestre, planetario, sono interdipendenti e che non è possibile tagliare, togliersi da questa interdipendenza. Partecipare a questo vuol dire sviluppare un pensiero, e quindi una cultura, che aiuta continuamente a fare distinzioni, e a vedere le differenze e nello stesso tempo però a contestualizzare continuamente.

Non c'è nessuna qualità, nessuna caratteristica, nessuna capacità umana che possa essere disgiunta dal contesto interno ed esterno a cui fa riferimento. Quando i bambini, i ragazzi, entrano in classe, l'insegnante non ha davanti solo venticinque bambini, ma ha davanti venticinque bambini e dietro le spalle dei bambini ci sono i genitori, dietro ancora c'è la storia familiare, dietro ancora c'è la storia del pensiero fino a questo momento, dietro ancora c'è il mondo nella sua globalità: questo non significa che ogni volta dobbiamo tenere conto di tutto questo, ma che dobbiamo guardare a tutto questo, cioè vedere la complessità, aiutare nella connessione e nel collegamento e indicare il modo di affrontare questa complessità, per affrontare le incertezze. Siamo tutti in un mondo pieno di incertezze: come si fa ad affrontare e a rispondere alle incertezze? Un modo per farlo è guardarle le incertezze, non scotomizzarle, non rispondere con delle verità, non rispondere con degli assoluti, ma rispondere continuamente, mi viene da dire, con la domanda.

Galimberti tempo fa aveva proposto che nella scuola elementare venisse inserita come materia di base la filosofia, ma non la filosofia intesa come storia della filosofia, ma la filosofia intesa come pensiero che connette, pensiero che domanda, pensiero che cerca e pensiero che ricerca, e non pensiero che assolutizza, non pensiero che dà risposte certe. Questo ha a che fare con un cambio di sguardo: cosa vuol dire passare a uno sguardo sistemico? Passare a uno sguardo sistemico vuol dire, sicuramente qualcosa che ho già detto prima, guardare sempre al contesto. Per attivare un processo funzionale di cambiamento, un insegnante non può fare nessun progetto stabile: è vero che ci sono i programmi ma ci sono anche le modalità con cui operare all'interno dei programmi. E queste modalità non possono prescindere dal tipo di classe, o dal tipo di allievi, o dal tipo di sistema più allargato che l'insegnante ha davanti a sé. Quindi bisogna guardare sempre al contesto per attivare un processo di cambiamento, passare da una visione lineare ad una visione sistemica: cosa vuol dire passare da una visione lineare ad una visione sistemica? Vuol dire che il movimento, qualsiasi esso sia, non è linearmente un movimento di causa effetto, perché quello che è effetto diventa a sua volta causa e viceversa: il movimento è circolare. Quindi il bambino deve accorgersi molto presto e subito che qualsiasi cosa faccia produce degli effetti, e questi effetti a loro volta diventano causa di altri effetti, e questo movimento circolare è la vita, è l'esperienza della vita. Questo movimento circolare va visto: se si guarda nell'ottica di questo movimento circolare, si guarda ai processi. Guardare ai processi vuol dire guardare a come i bambini, i ragazzi, si muovono all'interno della conoscenza, a come fanno quello che fanno, a come stanno nella relazione con l'altro, e a come gli insegnanti stanno nella relazione con i loro bambini.

Quando diciamo "come", ripeto, vuol dire rendersi conto continuamente della complessità: complessità vuol dire che i differenti comportamenti che costituiscono un tutto sono interdipendenti, e quando cè un tessuto interattivo, interdipendente e inter-reattivo, questo è un sistema complesso.

E questa interdipendenza avviene fra le parti e il tutto e fra il tutto e le parti. E questo però è un movimento continuo, è un continuo divenire, non ci si ferma e non si esce da questo. Il bambino si deve accorgere che contribuisce continuamente, e l'insegnante si deve accorgere che contribuisce continuamente al modificarsi della conoscenza attraverso questo.

Cè un punto, a cui tengo per entrare in questa riflessione, e che ha a che fare con l'insegnamento vero e proprio e con l'esperienza dell'insegnamento, col fare educazione e quindi col fare pedagogia, col fare la disciplina, perché queste cose, si "fanno", si "fa esperienza" di tutto questo. Nella scuola cè spesso l'abitudine di partire per quello che riguarda la progettazione, la programmazione e quindi per quanto riguarda anche gli obiettivi, a porsi degli obiettivi che in qualche modo tengono conto di quello che manca per andare verso qualche cosa che non cè ancora e che ci potrebbe essere. E questo è un limite per certi aspetti, dopo spiego un po' meglio cosa voglio dire, voglio dire che i bambini arrivano già a scuola con tutte quelle connessioni che ho detto prima, connessione con il loro mondo interno, con la storia familiare, connessione con i loro contesti, con la loro cultura, e quindi arrivano pieni arrivano con un sacco di roba, arrivano pieni di informazioni, arrivano con tante capacità già formate, con tante idee e comportamenti già in qualche modo scelti.

Il punto è che l'insegnante si trova di fronte a tanta roba che c'è già, si trova già difronte a tante risorse, a tanto materiale, a tanta materia. Partiamo da quello che c'è, da quello che già l'allievo presenta: se partiamo da quello che c'è, allora la scuola diventa generativa, la scuola diventa democratica, la scuola diventa cooperativa, poiché tenendo conto di quello che c'è e scambiando tra gli allievi a partire da quello che c'è, questo vuol dire scambiare delle differenze, questo vuol dire aumentare lo scambio relazionale. Se invece partiamo da quello che non c'è, da quello che manca, l'inclinazione, l'intenzione da parte della scuola, da parte dell'insegnamento, diventa un'intenzione riparativa, un'intenzione che aggiusta, un'intenzione che omologa, perché va verso un modello che deve essere uguale per tutti e che quindi penalizza la creatività, e non tenendo conto di queste differenze la scuola contribuisce a creare e potenziare la competizione.

Fino a un certo punto la competizione può essere una molla, ma solo finché permette lo scambio: quando invece tende ad annullare, tende quindi ad eliminare, e si afferma come esclusione e non come inclusione, non un modo per aggiungere delle differenze, allora diventa uno dei mali distruttivi nelle relazioni e riduce lo sviluppo dell'educazione alla vita, all'esistenza, all'alterità e a tutte le cose che ho detto all'inizio. Nell'esperienza dello scambio il bambino, riconoscendo differenze e risorse, pratica

l'arte di vivere e sviluppa un modo di pensare libero e aperto. So benissimo che è molto complesso parlare di libertà, ma parlo della libertà di mostrare le proprie inclinazioni, di mostrare le proprie attitudini e di mostrare i propri desideri per poter scegliere. I bambini non sono abituati dall'educazione scolastica a scegliere, qualcuno ha sempre scelto per loro: l'istituzione ha scelto per loro, i programmi hanno scelto per loro, la scuola ha scelto per loro, e questo per un'intenzione a modellizzare.

Potrebbe essere vero che c'è bisogno di una pista, ma all'interno di questa strada è possibile scegliere le tappe, scegliere dove fermarsi, scegliere cosa fare di più e cosa fare di meno e scegliere le esperienze più adatte perché l'apprendimento possa essere più facile per quel contesto, per quel sistema scuola. In tutto questo c'è una da parte mia l'intenzione di fare una riflessione con voi sulla funzione dell'insegnante, perché in questo momento l'insegnante si trova ad essere attorniato da rumori a volte anche scoordinati rispetto al sapere e alla conoscenza: internet, i media, la televisione continuano a creare una pressione rispetto alla conoscenza che è diventata sempre più veloce, incontrollabile, a volte caotica e disorientante ma soprattutto veloce. Veloce vuol dire che è sempre più facile attingere all'informazione senza fare l'esperienza di sapere qualche cosa ma, afferrando l'informazione o il sapere e non facendo l'esperienza di sapere.

E allora l'insegnante purtroppo, dico purtroppo perché non è facile questo ruolo, si trova in questo momento secondo me a doversi mettere in una nella posizione di "dirigere". Edgar Morin parla dell'insegnante come direttore d'orchestra, che dirige il traffico delle informazioni, perché è un vero e proprio traffico, rispetto alla conoscenza: dove le informazioni vengono prese da tutte le parti e l'insegnante è costretto a connettere, a coordinare, a dare senso e a riconfigurare queste conoscenze che vengono prese qua e là a volte imprecise, a volte scoordinate, a volte non vere, a volte dicerie e pettegolezzi, sono cose dette in un modo completamente differente da una fonte e dall'altra. E allora? E allora la scuola deve prendersi il compito in questo momento di mettere ordine, di dirigere questo traffico assolutamente assordante che è il sapere, dove prevale l'informazione e non l'esperienza della conoscenza. In questa situazione il bambino, non può confrontarsi tanto con l'effetto che gli fa sapere qualcosa, ma si confronta semplicemente con il fatto di aver afferrato qualche cosa e di aver aggiunto qualcosa, ma di non riconoscere quale sarà la modificazione dentro di lui, dentro di lei, dell'effetto che avrà questo nuovo sapere. E questo non è possibile farlo se non nella relazione con l'altro, se non nella relazione con l'insegnante.

Quando dico nella relazione con l'insegnante dico ancora nello scambio, perché la relazione di qualità è la relazione che è scambiante: tra i ragazzi, tra insegnante e insegnante, tra sistema scuola e sistema famiglia: cosa scambiano tutti questi sistemi? Scambiano risorse, scambiano possibilità, scambiano effetti dell'esperienza. Qui su questa *slide* ho segnalato tre mali della scuola che secondo me non sono in qualche modo funzionali allo scambio, e questi sono:

l'interpretazione, intesa come rottura dello scambio rispetto agli effetti, interpretazione come giudizio, interpretazione come assegnazione di significati invece di accorg-

ersi che quello che viene fatto in classe dall'insegnante, dal bambino, o dai bambini, deve creare delle configurazioni di senso e non deve avere delle significazioni assolute. Abbandonare la ricerca del **perché** di quello che succede e passare alla ricerca del **come** e riconoscere il fenomeno ovvero il comportamento che si manifesta, la richiesta, la domanda, l'apprendimento. Vedere quello che c'è.

Gli altri mali della scuola oltre l'interpretazione, sono la competizione e il giudizio. In che modo il giudizio è un male? Il giudizio non solo degli insegnanti verso i bambini, ma il giudizio dei bambini fra di loro, della famiglia verso l'insegnante, verso il sistema scuola se non funziona. Il giudizio cristallizza, il giudizio impedisce il movimento, il giudizio ferma il divenire e dà significati ai comportamenti rendendo quasi impossibile qualsiasi tipo di cambiamento. Allora, invece che occuparsi di questo, nella classe l'insegnante deve sempre sollecitare una risposta del bambino relativamente a come ha fatto quello che ha fatto. Come ha fatto a dare quella risposta, come ha fatto a rispondere a quella domanda, come ha fatto a dare quel contributo alla classe, al sistema classe, al gruppo classe. Quindi spostarsi dal giudizio, dalla competizione e dall'interpretazione vuol dire guardare quello che succede e accorgersi degli effetti che questo comporta nella classe. Un aspetto importante di tutto quello che sto dicendo ha a che fare con l'importanza del dialogo, della funzione dialogica nella scuola. La funzione dialogica non è facile, perché la funzione dialogica implica che ci sia continuamente una domanda e una risposta. Quando dico una domanda e una risposta indico un movimento e un effetto che questo movimento fa. Questa è la posizione dialogica: ce un io e ce un tu, ce un effetto che il tu produce e viceversa. Allora l'insegnante sarà costretto a mettersi nella posizione dialogica, e in questo momento, difficile anche dal punto di vista degli elementi di riforma della scuola, questo vuol dire creare continuamente dei progetti personalizzati all'interno del gruppo classe. La personalizzazione non è una risposta specifica rispetto a situazioni speciali, la personalizzazione è una risposta per tutti, cioè è lo stare dentro a un movimento dialogico: dove la personalizzazione è lo scambio personale che l'insegnante fa col singolo bambino, col singolo genitore, col singolo collega. Dire qualche cosa specificatamente a quel bambino, o dare un compito a quel bambino o fare un progetto per quel bambino, vuol dire tenere conto della sua diversità della sua differenza, e nello stesso tempo della sua unità: in questo senso personalizzare la risposta vuol dire dare a tutti la possibilità di trovare nelle proprie risorse interne una risposta di apprendimento, questo vuol dire la personalizzazione. Di solito nella personalizzazione si vede, come dire, una pratica speciale ma la personalizzazione è una pratica dialogica: quello che io dico a quel bambino rispetto a una sua difficoltà o rispetto a una sua risorsa, non è uguale a per nessun altro.

Questa è una ipotesi proprio di "educazione al dire": dire specificatamente a quel bambino qualche cosa, che lo riguarda personalmente, che lo fa muovere, che lo sposta, che aggiunge, che sposta il bambino da un impedimento, da una difficoltà, da una differenza. Una ipotesi di dialogo come forma costitutiva dell'atto comunicativo nella scuola, e questo non può esserci mai senza restituzione. I ragazzi hanno bisogno della restituzione, non hanno bisogno del giudizio, hanno bisogno della restituzione, cioè hanno bisogno di sapere continuamente quali effetti produce nell'insegnante e

nel gruppo classe quello che loro dicono, quello che loro fanno. E' dalla condivisione di questi effetti che nasce l'esperienza, e che si costituisce l'etica della relazione. Questo porta a uno spostamento da una causalità lineare come ho detto prima, a una causalità circolare e alle incertezze di questa causalità. Perché incertezze? Perché se noi abbiamo una visione sistemica, dove guardiamo alla relazione e alle interdipendenze continue, questo vuol dire che non possiamo mai essere certi di quello che succederà all'interno di un sistema, perché le relazioni *accadono*, e quindi non è mai possibile prevedere come funzionerà un sistema, come si muoverà, che cosa genererà: e quindi le incertezze devono essere lo spazio dentro cui guardare sempre. Se tutto quello che accade all'interno di un gruppo classe è effetto di relazione e non altro, noi non sappiamo prima cosa accadrà esattamente. E' soltanto su questo effetto di relazione che possiamo intervenire, quindi man mano che le relazioni accadono, le relazioni di conoscenza, le relazioni di scambio, le relazioni affettive, man mano che si configurano, man mano che si mostrano, i nostri interventi come insegnanti saranno adeguati a queste configurazioni di senso.

E quindi non lo sappiamo prima quello che esattamente potremmo fare. Possiamo sapere le nostre intenzioni ma quando un'esperienza si configura in quel momento come effetto di relazione, non sappiamo con certezza quale sarà la nostra risposta, quale sarà il nostro intervento, dove accompagneremo i ragazzi, i bambini, quando accade quello che accade. Tutto questo ci porta a un tema molto difficile e delicato: se parliamo in termini educativi in questo senso dobbiamo necessariamente parlare di creatività, di creatività sia nel senso dello sviluppo della creatività nei bambini e nei ragazzi, ma anche della creatività nell'insegnante. Se l'errore viene visto come mancanza, e se l'errore viene visto come qualcosa che va riparato e non come informazione, non si sviluppa la creatività come processo di cambiamento, come processo di trasformazione: ma se l'errore viene visto come mancanza si ritiene di avere già una risposta che ripari questa mancanza. E quindi questo vuol dire cambiare proprio il nostro modo di vedere la conoscenza, il nostro modo di avvicinare la conoscenza e di fare avvicinare il bambino alla conoscenza. La conoscenza come trasformazione, la conoscenza come interscambio, quindi la conoscenza come atto creativo, come intervento sulla realtà, e non la conoscenza come sapere disciplinare. Cè una metafora molto interessante, sempre di Morin, rispetto all'arte dell'insegnare, quando paragona l'arte dell'insegnare all'arte del paleontologo, o dello studioso della preistoria, per educare alla serendipità, serendipità proprio come arte di trasformare dei dettagli che possono accadere, che possono essere incontrati, nell'esperienza, nella scuola, come arte di trasformare dettagli apparentemente insignificanti in indizi che consentono di ri-connettere e di ri-costruire la conoscenza, il sapere, la storia, le narrazioni conoscitive che permettono al ragazzino di avvicinarsi alla conoscenza come un tutto che si configura, e non la conoscenza come un sapere che separa. Volevo chiudere questa riflessione con una preghiera, scritta da Bernardi, Marcello Bernardi famoso Pediatra e Pedagogo vissuto negli anni settanta e che ha scritto questa preghiera per un bambino negli anni settanta, la potete vedere in questo momento perché è in slide:

Se ti dicono sempre che sei bravo, sta' in guardia: qualcuno cercherà di sfruttarti. Se ti dicono sempre che sei intelligente, sta' in guardia: qualcuno cercherà di eliminarti. Se ti dicono sempre che sei obbediente, sta' in guardia: qualcuno cercherà di farti schiavo.

Se ti dicono sempre che sei buono, sta' in guardia: qualcuno cercherà di opprimerti. Ma

Se ti dicono Studia, non temere: tu potrai fare un mondo senza scuole.

Se ti dicono Taci, non temere: tu potrai fare un mondo senza bavagli.

Se ti dicono Obbedisci, non temere: tu potrai fare un mondo senza padroni.

Se ti dicono Chiedi perdono, non temere: tu potrai fare un mondo senza inferni.

Non credere a chi ti comanda, a chi ti punisce, a chi ti ammaestra, a chi ti insulta, a chi ti deride.

a chi ti lusinga, a chi ti inganna, a chi ti disprezza.

Essi non sanno che tu sei ancora un uomo libero.

<u>Luisa Lauretta</u>: Grazie a Francesca Cantaro per questa lezione così ricca e stimolante, sono arrivati molti apprezzamenti e molte domane via mail. Il tempo è un po' breve e quindi daremo spazio solo a poche domande. Uno dei partecipanti chiede: "I genitori remano contro, ci giudicano, ci disconfermano, ci ostacolano. Cosa possiamo per far fronte a tutte queste ingerenze?"

Francesca Cantaro: Dunque, so che è un tema delicatissimo ma io credo che bisogna ricostruire una nuova alleanza tra il sistema scuola ed il sistema famiglia. I genitori hanno l'idea, e questo in un certo senso forse è considerato biologico e naturale, che tutto quello che fanno lo fanno per il bene del figlio, perché vogliono il loro bene e vogliono che la loro vita sia una buona vita. La scuola in realtà non ha tanto messo a fuoco questa intenzione, perché l'intenzione della scuola è stata sempre quella di insegnare il sapere. Io credo che, rispetto a quello che abbiamo detto, se la scuola modula la propria intenzione, e quindi modula la propria direzione che vuol dire spostarsi all'intenzione di insegnare a saper vivere, con tutti gli elementi che abbiamo detto dalla solidarietà, all'alleanza, all'affiliazione, all'empatia, al vedere l'altro, tutto questo naturalmente attraverso la conoscenza, allora forse la scuola e la famiglia possono ritrovare un'alleanza differente, un'alleanza intenzionata per tutte e due verso il bene del figlio rispetto proprio alla vita. E questa alleanza per me si può rintracciare: per rintracciarla bisogna modulare l'intenzione dell'insegnamento. Quella dei genitori è molto difficile modularla, perché sembra essere troppo biologica e naturale per poterla modulare, però penso che ci si può incontrare su questo.

<u>Luisa Lauretta</u>: Un altro partecipante chiede: "Le relazioni con i colleghi sono pessime, come faccio a cambiare il modo di stare in classe se non è condivisa dai colleghi?".

<u>Francesca Cantaro</u>: Non so rispondere a questa domanda in modo generalizzato, perché dovremmo vedere in che senso sono pessime: che cosa le rende pessime, come fa anche Lei a partecipare a questo risultato così sgradevole. Perché ognuno partecipa in qualche modo a quello che accade, quindi ognuno ci mette la sua parte, ma nonostante questo io credo che bisogna anche prendersi la responsabilità di fare diversamente dagli altri. Nel senso che di questo rintracciare la propria intenzione in un

modo differente, o applicare alcuni elementi che prima ho un po' descritto: non vuol dire che tutti lo faremo o sapremo farlo questo, perché io non penso che i cambiamenti possano essere abbracciati da tutti contemporaneamente e in un modo globale, perché purtroppo non è mai stato così e non è così. E quindi bisogna anche sopportare e fare diversamente dai propri collega, ma spero che non molli sul fatto di avere una modalità differente, perché questo fa parte dello sperimentarsi diversamente e fa parte del cambiamento.

<u>Luisa Lauretta</u>: Un'altra domanda riguarda questo, forse qualcosa che è già stato detto ma che può essere ribadito meglio: "come posso portare avanti un modo nuovo di stare in classe, come recuperare la passione dell'insegnamento, se anche le indizioni ministeriali ci impongono di svolgere contenuti e programmi prestabiliti, cioè se c'è questo vincolo?"

Francesca Cantaro: Non penso che recuperare la propria passione, il proprio investimento appassionato, rispetto a quello che facciamo possa essere impedito dai programmi. In questo senso, se la mia passione come insegnante è quella di aiutare i bambini a scoprire, che importanza ha se devo svolgere il programma? Questo aiutare il bambino piccolo a scoprire si appoggerà tutto sulle mie modalità di svolgere il programma. Si appoggerà tutto sulle mie modalità esperienziali in cui metto i ragazzini nella possibilità di creare spesso delle esperienze differenti pur all'interno di quell'ordine programmatico. E poi se non li finisco, non è certo questo un problema, nel senso che se ci spostiamo dalla necessità di giudizio nei confronti degli allievi poi è necessario spostarsi anche dalla necessità di una pedissequa formazione secondo i programmi prestabiliti. Va bene, non avrò svolto tutto il programma, ma all'interno della mia classe si sono fatte esperienze relazionali e i bambini conoscono in modo straordinario come si sta al mondo e come si tiene conto dell'altro e come si utilizzano le risorse, e come si sviluppano le capacità artistiche e come si impara a fare ricerca, ecc... ecc..

Luisa Lauretta: Saluti e ringraziamenti.

# Psicoterapia della Gestalt: tra funzionalità e trascendenza

G. Paolo Quattrini - Direttore Istituto Gestalt Firenze

La Gestalt è una pratica attraversata da linee teoriche diverse, due delle quali, la fenomenologia e il pragmatismo, pur essendo ambedue di derivazione empirista, non sono commensurabili, cioè riducibili una all'altro. A differenza della fenomenologia, che è trascendentale, il pragmatismo è positivista, riporta il pensiero verso terra, riallaccia le idee alla funzionalità nell'ottica della concretezza dell'esistenza e del rispetto del principio di non contraddizione. Un avverarsi della trascendentalità invece è ben descritto dal pensiero dialettico, dove l'incommensurabilità di tesi e antitesi è il mezzo per raggiungere un nuovo piano di realtà dove ci sia posto per tutte e due, che è poi quello che succede in ogni movimento creativo.

Ma che differenza c'è in pratica tra un approccio trascendentale e uno funzionale? Intanto il pragmatismo di James rimanda a un mondo finito, mentre la fenomenologia di Brentano a un mondo infinito: il funzionalismo cioè si può considerare riferito al finito e la trascendentalità all'infinito. Levinas, un fenomenologo contemporaneo, ha scritto un testo¹ importante sul tema dell'infinito, il quale potrebbe anche sembrare un problema squisitamente teorico, ma invece è un punto di importanza capitale per la pratica psicoterapeutica. Se in un mondo infinito bisogna evidentemente rinunciare al tema del controllo², in un mondo finito, o comunque in una totalità, si può pensare a organizzare bene il tutto, ma soprattutto è possibile organizzarlo bene: una casa per esempio si può mettere a posto in modo da poterci vivere al meglio possibile. Questo è il pensiero che sta per esempio dietro al materialismo storico marxista, un punto di vista orientato a un'idea di totalità della realtà, che supporta la fede nel progresso, l'andare con la storia e con la scienza verso il miglioramento della vita dell'uomo.

<sup>1</sup> LEVINAS E., Totalità e infinito (Jaca Book, 1996 Milano)

<sup>2</sup> GREGORY BATESON diceva che il controllo è un errore epistemologico.

Il funzionalismo è un punto di vista che si ritrova ben sviluppato nel costruttivismo<sup>3</sup>: in una ottica costruttivista conoscenza non è verità, è uno *strumento* che permette per esempio di mandare i razzi sulla luna, ma cosa è quello che si conosce, qui non è dato sapere. La conoscenza è una rappresentazione funzionale del mondo: una teoria si considera *vera* se permette di ottenere qualcosa in pratica. Questo richiama le due tipologie in cui W. James, una voce chiave del pragmatismo, catalogava le ipotesi: vive, se sono operanti, morte se non lo sono. Il costruttivismo parla di co-costruzione della verità: qui verità è qualcosa che si costruisce insieme fra gli interlocutori, e che funziona per tutti quelli che insieme l'hanno costruita.

La fenomenologia, che è trascendentale, si riferisce con questo termine a un mondo infinito, che continuamente e necessariamente trascende se stesso: come dice Pessoa<sup>4</sup>, anche Dio si trascende. E' un punto di vista che è una porta per l'infinito: non c'è totalità neanche nella divinità, ma solo nel pensiero astratto. Se l'arte ha come *orizzonte* l'infinito, allora quello che si può creare con i comportamenti umani è infinito: con le stesse parole si possono scrivere infiniti libri, e con gli stessi comportamenti infinite storie, e questo implica che il futuro non è determinabile per via deduttiva.

Un limite del pensare in termini di finitudine del mondo emerge quando Hegel, in un'ottica di totalità, afferma che l'arte è solo un divertimento per gli esseri umani. Se il mondo è finito, l'arte infatti non può essere altro che organizzazione ottimale della forma, e anche il discorso funzionalista, con la sua visione di un mondo finito, riduce l'arte a decorazione. La funzionalità è comunque inalienabile bisogno dell'essere vivente, e allora la differenza tra oggetto e fenomeno<sup>5</sup> si può ricomporre: se si immagina il fenomeno come il profumo dell'oggetto (l'effetto che fa un quadro come il profumo del quadro), i due aspetti non sono più tanto lontani, in quanto per essere funzionale una cosa un minimo di senso ce la deve avere.

Il fatto è che funzionalismo e trascendentalità sono due anime della Gestalt che non sono veramente separabili: sono come due sponde del fiume, bisogna aiutare la persona a diventare più funzionale per se stessa e allo steso tempo ad aprire la porta dell'infinito. L'infinito spesso mette paura, ma è un rischio solo fantasmatico, dato che nell'infinito dell'universo non c'è bisogno di perdersi in quanto finché si vive si resta attaccati alla terra, cioè alla funzionalità: la finitudine dell'organismo è il limite delle possibilità umane, e la difesa dall'immensità. L'angoscia viene quando l'infinito si vuole possedere, dato che è evidentemente impossibile: quando cerchiamo di capire qualcosa lo facciamo dandogli una forma visibile, e immaginare l'infinito è impossibile e angosciante. Il fatto però è che l'infinito sul piano esistenziale non è un concetto

<sup>3</sup> Anche Watzlavick sicuramente risente gli echi di quest'*humus* da cui esce il costruttivismo: cfr WATZLAWICK P., Pragmatica delle comunicazioni umane (Astrolabio, Roma 1971)

<sup>4</sup> PESSOA F. Faust (Einaudi, Torino 19961)

<sup>5</sup> BRENTANO F. La psicologia dal punto di vista empirico (Ed Laterza, Bari 1977)

che si riferisce allo spazio, ma alle infinite possibilità che stanno in uno spazio, anche se è finito: in questo senso diventa un orizzonte, dove la mancanza di limite oggettivo apre la porta all'indeterminabile e quindi alla libertà di scelta, che se si riferisse solo a un numero determinato di possibilità sarebbe un movimento di scarsa importanza all'interno di una totalità.

La nostra mente usa lo spazio e il tempo come parametri base della stabilità per capire tutto, ma per la fisica moderna questi hanno più di per sé dimensioni relative. La teoria della relatività speciale<sup>6</sup> dice che quando due corpi, per esempio due galassie, si muovono uno verso l'altro, non si muovono in uno spazio di dimensioni costanti: mentre si avvicinano, lo spazio non resta costante come fa una strada, ma si piega, e in questo modo si apre. È come se una stanza potesse essere aperta in modo tale che ci entra tutto universo.

Per la psicoterapia l'infinito non è un problema, ma è la base per la soluzione dei problemi: significa che il paziente più disturbato ha comunque infinite possibilità. Il pensiero funzionalista e il pensiero trascendentale privilegiano l'oggetto o il fenomeno, che vanno invece presi in considerazione entrambi: la parola ha una funzione, ma in trasparenza ci si possono vedere anche "i petali che fioriscono dal messaggio della grazia generativa". Ci sono sempre oggetti e profumi: bisogna aprire le narici per sentire i profumi, e dietro la trascendenza cè comunque la funzionalità. La barriera tra animali e esseri umani è molto esile, e gli zoologi hanno scoperto che gli scimpanzé fanno viaggi di settimane per andare a trovare parenti: una scimmia in visita a cugini non è certo un fatto meramente funzionale.

Per una prospettiva integrata l'importante è non lasciarsi catturare dal pensiero funzionalista e ricordare sempre anche il movimento della trascendenza: il target va spostato da più cose a più esperienza. Bisogna spostate il senso del territorio dagli oggetti ai fenomeni: chi riesce in questo spostamento possa dallo shopping alla vita esperienziale. Sul piano della quantità il capitalismo è vincente, oggi tutti hanno qualcosa, anche se di bassa qualità: sul piano psichico il problema non è lottare contro il capitalismo come avversario ideologico, non bisogna cioè lottare contro la quantità, ma per la qualità, e una tecnica possibile è articolare queste due dimensioni in modo che sul piano esistenziale siano indispensabili una all'altra.

Merleau-Ponty, uno delle voci più importanti nella fenomenologia, era contrario alla dialettica in senso hegeliano: per lui tesi e antitesi non fanno semplicemente una sintesi, nel senso che se la tesi è un oggetto e l'antitesi un altro oggetto, la sintesi non è un terzo oggetto, ma è un campo di forza dentro il quale si strutturano avvenimenti. Pensare e sentire qui non hanno bisogno di una teoria unificante, in quanto abitano entrambi il corpo e già questo li unifica, e in più costituiscono la base per l'azione, che li raccoglie in un'unione

<sup>6</sup> EINSTEIN A., Il significato della relatività (Boringhieri, Bergamo 1979)

<sup>7</sup> HEIDEGGER M., In cammino verso il linguaggio (Mursia, Azzate 1973)

dinamica. Il pensiero di Merleau-Ponty si connette alla dialettica eraclitea più che a quella hegeliana: Eraclito diceva *panta rei*, tutto scorre, anche quello che sembra immobile in realtà è composto di forze che si controbilanciano producendo immobilità<sup>8</sup>. È un'ottica dinamica del mondo e della psiche, da cui deriva il concetto di "dialettizzazione della compattezza del sintomo<sup>9</sup>": questo ha un'importanza centrale nella pratica della Gestalt, in quanto mostra il sintomo come un prodotto di una dinamica interna, che indirizzata altrimenti diventa spinta invece che ostacolo.

Funzionalità e trascendenza, oggetto e fenomeno, vanno sempre insieme, anche se si presentano a volte come priorità: metaforicamente parlando succede come nella fiamma, dove cè sempre una parte più interna e una più esterna, quella interna possiede il calore mentre quella esterna è più estesa. Non cè oggetto senza profumo e non cè profumo senza oggetto (salvo che nel delirio): è che a volte la fiamma grande si avvicina così tanto a quella piccola che non si vede la differenza. Per accorgersi della duplicità è importante volerlo: la via per la trascendenza non è meccanica, bisogna fare lo sforzo volontario di andare verso i fenomeni, e bisogna chiamare i pazienti ai fenomeni.

Il pensiero funzionalista è estremamente efficace e lo capisce chiunque, mentre il pensiero trascendentale è più complesso e non controllabile. Un orologio funzionante come oggetto non è differente da un orologio smontato, però come fenomeno invece lo è, e da qui si vede bene come il fenomeno trascenda l'oggetto: guardando fenomenologicamente, niente è uguale a se stesso, e la buona notizia è che allora, anche se non c'è controllo, c'è speranza. La speranza infatti, sul piano esistenziale non può essere riferita alla possibilità di estendere il potere della persona ma, come dicono Popper e Lorenz, al fatto che il futuro è aperto<sup>10</sup>, cioè che l'orizzonte è l'infinito: il potere infatti non cambia la *qualità* del quadro della sua applicazione, ma solo le *quantità* possedute dalla persona in questione.

Tra essere un *travet* o un artista non c'è differenza di valore, ma di senso: dove si è mera funzione, il rapporto col mondo assomiglia a vuotare il mare con un cucchiaino, mentre quando si crea, allora si è l'artista della propria vita, si sta seduti nel proprio *atelier*. La trascendenza serve poi comunque alla funzionalità: si può immaginare senza sforzo che un mondo con profumo sia più facile da amministrare di un mondo senza profumo.

<sup>8</sup> Stava assistendo alle olimpiadi, e stava guardando due lottatori immobilizzati in una presa: capì che l'immobilità è una illusione e tutto si muove, e tutto quello che sembra una cosa in realtà sono tante cose che si muovono insieme. Fu allora pronunciò la famosa frase: *panta rei*.

<sup>9</sup> SASSANELLI G. Le basi narcisistiche della personalità (Boringhieri, Torino 1982)

<sup>10</sup> Cfr. LORENZ K., Il futuro è aperto (Rusconi, Milano 1989)

# Bibliografia:

- BRENTANO F. La psicologia dal punto di vista empirico (Ed Laterza, Bari 1977)
- EINSTEIN A., Il significato della relatività (Boringhieri, Bergamo 1979)
- HEIDEGGER M., In cammino verso il linguaggio (Mursia, Azzate 1973)
- LEVINAS E., Totalità e infinito (Jaca Book, 1996 Milano)
- LORENZ K., Il futuro è aperto (Rusconi, Milano 1989)
- PESSOA F. Faust (Einaudi, Torino 19961)
- SASSANELLI G. Le basi narcisistiche della personalità (Boringhieri, Torino 1982)
- WATZLAWICK P., Pragmatica delle comunicazioni umane (Astrolabio, Roma 1971)

# Corpo che fa anima(I): psicoterapia della gestalt e danza

Shobha Arturi - medico, psicoterapeuta - IGF

#### La mia vita e la danza

Dacchè io ricordi ho sempre amato danzare; a tre anni, affascinata da una rappresentazione del "Lago dei cigni" di Tschaikowsky, morivo e danzavo a ogni angolo dell'appartamento in cui vivevo con la mia famiglia. Se il background culturale da cui provenivamo non me lo avesse impedito (la danza è qualcosa di futile e/o per ricchi) avrei voluto fare la ballerina ... e ho continuato a danzare e a voler danzare nel corso di tutta la mia vita, per divertimento e anche seguendo qualcosa che non sapevo ma che mi piaceva e che mi faceva stare e mi fa stare bene, e che ritrovo come un filo conduttore in molti momenti che hanno caratterizzato il mio cammino di ricerca e di cura fino ad ora: nelle tecniche di meditazione di Osho che spesso affiancano danza e consapevolezza; negli esercizi quasi danzati del metodo Feldenkrais, strumenti preziosi verso una migliore conoscenza di se' e delle proprie possibilità inesplorate; nell'estasi delle danze ruotanti dei dervisci e dei canti sufi; nell'inspiegabile meraviglia delle danze sacre di Gurdjeff; nelle mie radici mediorientali risvegliate dalla danza del ventre o dalle delicate o selvatiche intese della pizzica d'amore del nostro sud; nell'incontro con i 5 ritmi di Gabrielle Roth; nelle reminiscenze di rituali dionisiaci che ritrovo tutt'oggi nelle danze dei rave con la techno incalzante e le sostanze inebrianti ... La danza mi accompagna tutt'ora. E costituisce ormai da tempo uno degli ingredienti che propongo nei percorsi terapeutici2 che ora poggiano sulle basi teoriche della psicoterapia della Gestalt, così come l'ho appresa all' IGF.

#### La ricerca della grazia

Aldous Huxley, secondo Bateson, sosteneva che il problema fondamentale dell'umanità è la ricerca della "grazia". L'espressione della grazia nei movimenti ci sembra naturale negli animali (chi ha un gatto lo sa...) ma spesso è da riconquistare per noi umani, che siamo complicati dalla coscienza di noi stessi, dalla possibilità di mentire e dalla consapevolezza della morte. Certo, questo anelito verso la grazia

ci scalda il cuore e ci rende tutti eroici a fronte di un possibile annichilimento e alla perdita di senso a cui il dolore può portare. E che ci sia dolore nella vita di ognuno, che ci siano malattia e separazioni, che siamo accompagnati da quello che i buddhisti chiamano impermanenza, che siamo noi stessi impermanenti e transitori; tutto ciò è un incomprensibile dato di fatto.

Il tema della trascendenza, di ciò che travalica l'immediato materiale dell'esistente si pone come un'esigenza intrinseca e un balsamo per la nostra drammatica fragilità. Per chi è credente la trascendenza si concretizza e si appoggia nella credenza di un al di là che giustifica e dà senso al nostro al di qua. Ma esiste anche una trascendenza che è esperienza dei viventi al di là di fedi e religioni, una trascendenza immanente e ineffabile, concreta e inafferrabile, che sta fra me e te, che non è né me né te. Una trascendenza che non ha a che fare con "cosa" si fa ma con "come" lo si fa. Si tratta di riconoscere il valore su cui si appoggia il nostro fare, che sia un valore etico, estetico o logico. Ciò che dà valore e senso alla nostra vita. E non è questione di pensiero o di punti di vista ma di un affinamento della sensibilità e del sentire. Che qualcosa sia eticamente buono, esteticamente bello, logicamente valido è un'esperienza semplice a volte, a volte più sottile, che travalica il dolore e la sofferenza di noi umani e li trasforma in parole e gesti pregni di senso, dandoci la forza di stare nella fragilità.

Trovare le parole e i gesti per esprimere, le gioie come i dolori è un percorso creativo e artistico che è contemporaneamente creatore di senso e di trascendenza. E' in questo percorso e accanto all'intensità con cui ci dedichiamo a percorrerlo che cadono come doni, momenti di grazia.

Secondo Bateson "L'arte è un aspetto della ricerca della grazia da parte dell'uomo; la sua estasi, a volte, quando in parte riesce; la sua rabbia e agonia, quando a volte fallisce"3

Come si fa a risvegliare la propria vena artistica e creativa, quando ci si sente pesantemente e seriamente afflitti dai vari pesi della vita? Non è scontato riuscirci. Questo è uno dei compiti fondamentali della psicoterapia: aiutare le persone a diventare creativa, a trasformare e impastare quello che sentono: dolore, rabbia, tristezza che sia, in qualcosa che sia apprezzabile e abbia senso e apertura verso il resto della loro vita. Un processo alchemico e artistico.

# Creatività, gioco e danza

La danza in questo ci può essere di grande aiuto. Lo è nella mia esperienza. Non intendo qui la danza/performance. Non occorre essere grandi danzatori per danzare, occorre solo avere un minimo di disponibilità a muoversi seguendo un ritmo. E non occorre cambiare quello che si sente, pensando magari di danzare solo se ci si sente felici e contenti. E' possibile cominciare a muoversi e danzare stando a contatto e in presenza di qualsiasi emozione. Rabbia, dolore, gioia, tristezza, paura, persino indifferenza, possono trovare modi di dirsi in un movimento di danza.

Quando in un workshop invito le persone a danzare è per puro spirito esplorativo, per aprirsi con curiosità al proprio sentire e al movimento e al ritmo, con pochissima intenzione, senza voler arrivare da nessuna parte. E' un modo per contattare il proprio mondo interno, per rappresentarlo ed esprimerlo. Spesso invito semplicemente a segnare il ritmo o i diversi ritmi, con diversi tipi di movimenti, ritrovando la curiosità di muoversi semplicemente e di sentire l'effetto che fa. Coltivare un "campo" in cui sia possibile sperimentare, esplorare e giocare, essere curiosi, contattare se stessi ed esprimersi, nel rispetto di sé e degli altri, è già un evento di valore in sé.

Secondo Lorenz "il gioco non è nettamente distinguibile dal comportamento esplorativo" 4 entrambi "possono avvenire in un 'campo di distensione', usando la terminologia della teoria dei campi di Kurt Lewin. Questo vuol dire che sia il movimento esplorativo che il gioco spariscono immediatamente non appena si abbia una motivazione in grado di attivare 'seriamente' i moduli motori interessati" 5. Nei campi profughi si cerca di ridare speranza ai bambini sottoposti al clima di minaccia continua che vivono, aiutandoli a continuare a giocare, dando loro la possibilità e il luogo per farlo. Se si gioca si possono costruire progetti di pace.

Anche un conflitto interno, di cui ci occupiamo come psicoterapeuti, è una specie di guerra, in cui l'energia spesa per mantenere le posizioni antagoniste non è libera di accedere alla dimensione del gioco e all'esplorazione che potrebbero magari farci scoprire nuove possibilità.

L'atmosfera di distensione (la "base sicura" di cui parla Bowlby) che è necessaria a favorire il comportamento esplorativo, è quella che dobbiamo come psicoterapeuti essere in grado di generare ed è un presupposto indispensabile perché una persona si conceda comportamenti nuovi che altrimenti potrebbero essere giudicati fatui se non pericolosi.

Ed è proprio con leggerezza, con delicatezza, rischiando solo un po', che invito a danzare e a fare così nuove e diverse esperienze di sé, mettendo di nuovo in gioco una capacità di sentire e di apprezzare che è un risveglio alla vita e alla sua molteplice complessità.

# Divertimento e apprendimento

La psicoterapia è un processo di apprendimento di nuove vie, la vita stessa può essere un processo di apprendimento che non ha fine, e apprendere e creare, accanto all'interesse, alla curiosità, all'impegno, hanno una dimensione ludica.

Senza divertimento non c'è apprendimento: tutti i cuccioli giocano e si divertono e ci fanno divertire ed esplorano così il mondo intorno e se stessi, imparando caparbiamente tutto ciò che occorre loro imparare. Impedire a un cucciolo di uomo di giocare è un'azione che suona malvagia a chiunque abbia cuore. Ma sostenere che giocare è indispensabile ad apprendere, è qualcosa che pochi insegnanti mettono davvero in pratica, facendo della scuola quella

istituzione pesante e odiosa che spesso è.

Il gioco per i bambini implica sempre il corpo in movimento. La danza è una specie di gioco che i bambini fanno ancora prima di camminare. E se la musica e la danza fossero parte indispensabile del nostro curriculum formativo?6 Divertirsi e trovare modi interessanti di farlo, è una cosa "seria", indispensabile alla vita. La parola divertimento, ricorda già di per sé un passo di danza, girare intorno, lasciare la posizione o il sentiero noto per improvvisare un passo nuovo, verso un ignoto possibile. È anche curioso che un'altra parola per divertirsi sia ricrearsi: crearsi di nuovo.

Al contrario il restringimento del comportamento a campi conosciuti, la limitazione dei movimenti a modalità già acquisite, sono altri modi di dire e di manifestarsi dei comportamenti nevrotici che affliggono l'uomo costringendolo in gabbie invisibili quanto coercitive, restringendo il possibile accesso a nuove risorse e possibilità.

Come nella metafora figura/sfondo, che nella psicologia della Gestalt spiega il meccanismo selettivo e attivo della percezione, danzare lascia emergere dallo sfondo la possibilità di altre risorse vitali: la stanza delle cianfrusaglie in cui curiosare e trovare, quasi senza cercare. Cerchiamo invece soluzioni dove non ci sono e non le troviamo. "L'oca è fuori!" cita un famoso Koan Zen che allude al momento della percezione chiara e illuminata della realtà vista da un altro punto ... occorre un salto, una piroetta, un guardare altrove... una diversione e forse l'inizio di una conversione nel qui e ora dell'esperienza.

# Il piacere della funzione

La danza e' simile ad alcuni comportamenti animali che sono a tutti gli effetti "danze rituali", modi di rappresentare funzioni vitali come il corteggiamento o la lotta per il territorio. Ma nei cuccioli, e anche negli adulti di molti animali compaiono comportamenti che somigliano di più al gioco, in quanto non finalizzati a un concreto risultato, neanche quello di spaventare un avversario.

I giochi più "raffinati" fra gli animali, apparentemente servono solo ad affinare il più possibile moduli motori in sé, cioè non finalizzati ad alcuna azione particolare. Tranne quello di godere del piacere della funzione motoria.

In questo caso i giochi sono tanto più sfrenati e artistici, quanto minore è l'energia impiegata per produrli, fidando in questo sull'energia fornita dall'ambiente: per esempio i voli dei corvi che si appoggiano alle correnti d'aria per evoluzioni artistiche, o le acrobazie sorridenti dei delfini che giocano usando la spinta dell'onda mossa dai natanti. Più il gioco si allontana da una funzione chiaramente finalizzata e più i movimenti si fanno fluidi ed armonici, più appare evidente il piacere provato nel farli e più ci ricordano una danza, "perché – riportando le parole di Lorenz - qui sono all'opera dei processi che con tutta probabilità sono alla base di tutta la creazione artistica

umana, e sicuramente della più primitiva fra le arti umane: la danza"7.

#### La danza cura

La danza è un affinamento di capacità motorie e, accompagnata dall'attenzione e dall'intenzione, è anche affinamento delle nostre sensibilità dalla propriocettiva e cinestetica, alla uditiva e anche a quella visiva. Le percezioni sensoriali sono di fatto delle integrazioni, cioè ogni senso integra delle informazioni provenienti da altri canali sensoriali. In altre parole, quel che vediamo non è indipendente dalle esperienze cinestetiche e propriocettive che facciamo: è un'esperienza comune che ci sembra di vedere più chiaro dopo un adeguato esercizio fisico. Il respiro è coinvolto, la pelle in ogni suo centimetro...8

Danzare è un modo di ampliare la sensitività e tutte le funzioni collegate ai vari sensi e le possibilità di contatto e conoscenza che attraverso i sensi possiamo avere del nostro spazio vissuto e del modo di comunicare fra mondo interno e mondo esterno. Introducendo con la danza semplici esperienze possiamo incontrare tematiche esistenziali come la vergogna e l'orgoglio, la paura e il coraggio, la rabbia e la determinazione, il dolore e la compassione, l'amore e la solitudine, la ripetizione e la curiosità, il caos e la quiete ... dando spazio a ciascuna istanza e invitando a sperimentare ciascuna. Tutto può trovare forma espressiva nella danza, niente è rigettato o rifiutato: il dolore e la gioia, la tristezza e l'allegria, l'indifferenza o la depressione, il desiderio o l'amorevolezza. Portando attenzione e dando dignità al proprio sentire e dandogli forma ed espressione, fino a che inevitabilmente il fluire porta a qualcosa di nuovo. E' così possibile fare esperienza di Gestalt aperte fino a che la loro carica affettiva ed espressiva si esaurisce e una nuova forma compare all'orizzonte. E la danza può continuare all'infinito...

La possibilità di sperimentare nella danza il flusso emotivo e motorio porta a una sensazione di spaziosità e di quiete analoga a quella a cui portano le pratiche meditative: di fatto nella mia vita queste due strade si sono incontrate e la danza è per me un modo di fare meditazione in movimento, di coltivare la consapevolezza e l'attenzione.

#### Andare oltre

La danza, come possibilità di contatto e di espressione, usa strutture di movimento note, per fare un passo verso l'ignoto. E' un processo destrutturante e creativo che fa diversi, rigenera, fa varcare i propri limiti, hanno o quelli che crediamo tali per incontrare l'altro. Un altro umano, un altro mondo... Fluire, danzando con un altro è un'esperienza orgasmica, un perdersi e un esserci insieme...

Gli sciamani<sup>9</sup> che fanno da ponte con i loro rituali fra il mondo "altro", celeste o infero, e gli umani, hanno sempre usato la musica e la danza e il loro potenziale analogico e destrutturante per inaugurare il viaggio verso l'ignoto. Una discesa agli

inferi e un ritorno che lascia diversi. In questo viaggio e nel tornar diversi, in questo destrutturare e trovare nuovi equilibri sta il processo di guarigione, del corpo, della mente o dell'anima.

Danze rituali hanno fatto parte dei processi di risanamento e guarigione degli umani in molte culture. Nel nostro sud sono ancora vive nel ricordo e nelle testimonianze raccolte da Ernesto De Martino 10, le esperienze di trance e di guarigione delle "tarantolate" salentine nell'incalzare della musica e con la partecipazione di tutta la popolazione.

...E ancora l'ebbrezza estatica raggiunta e trasmessa dai dervisci rotanti o dalle preghiere cantate e danzate negli Zikhr dei Sufi... la danza ha sempre curato e innalzato gli animi.

Ancora più vicino a noi nel tempo, negli anni '70, mentre nasceva la psicoterapia della Gestalt, e mentre molti di noi cercavano fra occidente e oriente nuovi orizzonti esistenziali, a Esalen in California, Gabrielle Roth11 ha dato forma a una metodologia, la Danza dei 5 Ritmi, che aiuta le persone a fluire con quello che sentono, ad ampliare le proprie possibilità percettive e motorie e quindi la consapevolezza di sé e del proprio stare al mondo. Gabrielle si descrive come una "sciamana urbana".

La forza "risanante" della danza poggia, riprendendo la metafora di Nietzsche, su un terreno in cui Dioniso e Apollo, si incontrano: Dioniso, l'oscuro e la sua forza sensuale irridente e dirompente e Apollo, il luminoso, con la sua discriminante chiarezza e armonia. Un incontro vitale, generativo.

Il ritmo e la musica ci connettono alle capacità analogiche, mentre la gravità ci costringe a tener conto dell'inevitabile e preciso peso che ci tiene agganciati alla terra. Anzi è proprio con questo peso che danziamo e a volte ci sembra di volare ... La grazia esiste manipolando la gravità. Danzare, come poetare implica una sintesi fra la qualità analogica associativa e quella discriminante digitale: è come fare poesia col corpo, in questo il corpo "fa anima", la manifesta, le dà forma.

Danzando e seguendo il filo del nostro sentire possiamo sorprenderci a fare come il corvo con le correnti d'aria o come il delfino con la spinta dell'onda: abbiamo smesso di lottare con noi stessi e siamo parte del fluire stesso dell'esistenza.

Quando questo accade è la danza a prenderci per mano fino a che "il danzatore sparisce e solo la danza rimane": la sensazione è insieme di perdere il controllo e che tutto avvenga da sé ... E' un'esperienza estatica, di uscita dal piccolo io, è un perdersi per ritrovarsi, che è parte del viaggio di trasformazione che è vivere addattandoci creativamente. E' anche un'esperienza spirituale, un modo per sentire l'ineffabile e avvicinarci con rispetto e devozione al senso di mistero di cui siamo parte.

Danzare può essere una forma di preghiera, un'offerta di sé alla vita...

"...come quando preghi e con la preghiera non ti allontani da questa tua vita. Ma proprio pregando la intendi, fosse solo anche per offrirla; come quando, nell'inaudito e in ciò che ti sorprende, sei chiamato dall'alto, richiesto, eletto, autorizzato, invitato: sei tu a essere inteso, tu con questo tratto mortale di vita. Quest'attimo non è stato tolto alla vita, si appoggia a ciò che è stato e fa cenno a ciò che resta da vivere" (Martin Buber – Una Conversione)

### (Endnotes)

- 1 Riprendo con rispetto il "fare anima" del Grande James Hillman , che con queste parole indica una spinta verso quello che di più autenticamente e vividamente ci contraddistingue come umani e unici.
- 2 "Soul Movement : Il corpo che fa anima"è il nome che ho dato a una metodologia che fa incontrare danza , meditazione e psicoterapia della Gestalt..
- 3 G. Bateson "Verso un'ecologia della mente" p. 161
- 4 Ib. p. 33
- 5 Ib p. 337
- Purtroppo oggi in Italia, terra di musica, di canto e di danza da sempre, la musica è stata esclusa dall'ordinamento scolastico! (le leggi fatte dall'uomo sono fallibili e soprattutto modificabili.... Speriamo!)
- 7 K. Lorenz "L'Etologia" p. 338
- Secondo la diagnostica della Medicina Tradizionale Cinese, che si basa una visione organismica dell'esistenza, occhi, visione e muscoli, fanno parte di un sistema unico, quello dell'elemento legno, che pertiene al movimento, alla postura, alla direzione, all'assertività, all'aggressività, alla visione, alla progettualità. Mentre la pelle e i suoi sensori fa parte di un altro sistema, quello del metallo, a cui appartengono anche i polmoni e il colon, che hanno funzione di scambio intimo e profondo con l'esterno, di un dare e una avere in continuo fluire ma anche di separazione e individuazione...
- Mircea Eliade parla dello sciamanesimo come di una via per l'estasi legata ai popoli dell'area centro-asiatica con influenze provenienti dall'area indù. Ma fenomeni analoghi sono riscontrabili in tutte le culture del mondo indipendentemente dal tipo di religione seguita. Gli sciamani sono iniziati, depositari di tecniche estatiche che conoscono e possono trasmettere; costituiscono una élite mistica della religione a cui appartengono; sono specialisti dell'anima umana e si occupano di malattia in quanto "perdita dell'anima", ma anche dei grandi momenti della vita umana. Una morte, un dolore terribile, una sventura sono occasioni che richiedono una certa esperienza estatica, un viaggio mistico fuori da sé (ex-stare), un viaggio che trascende questo momento e facendo questo ritrova un senso più vasto, ricucendo squarci, gettando ponti. Lo sciamano conosce la strada di andata e di ritorno dal mondo "altro". Ha fatto lui stesso questo viaggio per sé in un percorso iniziatico che spesso comincia con la sua guarigione da una malattia. Lo sciamano è uno che è andato come Orfeo nel mondo infero. Sono viaggi che implicano rischi, che lo sciamano, in quanto iniziato, ha imparato ad affrontare: comunica con gli spiriti e con i demoni, ma non ne diventa loro strumento, non diventa un "ossesso" o un "posseduto". Lo sciamano usa il ritmo di un tamburo, la magia musicale, il canto, la danza per indurre stati alterati di coscienza, che portano a una riorganizzazione delle risorse del malato. Può usare sostanze e droghe, e in questo caso sono meramente un tramite per l'esperienza estatica, non sempre e non per tutti gli sciamani le sostanze sono indispensabili. Sembra che i più forti sciamani sono quelli che sanno indurre lo stato estatico senza sostanze, con la musica, la danza, i suoni. Gli sciamani sono anche cantori, musici, poeti oltre che indovini e medici. Accompagnano gli uomini nei riti di passaggio, di cui il più misterioso e terribile e quello della morte. Le tecniche dell'estasi in ogni cultura sciamanica, prevedono lunghi anni di apprendimento teorico e pratico. A partire da una "vocazione", spesso segnata da una malattia e da una sua guarigione, le vie dell'estasi sono percorribili solo grazie a un lungo percorso formativo iniziatico, di cui musica e danza sono parte.

- 10 Ernesto De Martino, antropologo, ha svolto una ricerca ricca di testimonianze anche di audiovisivi degli ultimi rituali della "Taranta" in Puglia, prima che questa tradizione sparisse nelle sue manifestazioni più corali e popolari.
- G. Roth ha sviluppato la metodologia della danza dei 5 Ritmi mentre insegnava all'Esalen Institute nei tardi anni '60. Il suo metodo si basa su 5 ritmi: il Fluire, lo Staccato, il Caos, il Lirico e la

Quiete ed è un metodo per diventare consapevoli attraverso il movimento.

# **Bibliografia**

- Gregory Bateson, Verso un'ecologia della mente, Adelphi
- Aldous Huxley, Le porte della percezione Paradiso e Inferno, Mondadori
- Moshe Feldenkrais, Il metodo Feldenkrais, Red
- Conoscersi attraverso il movimento, Celuc Libri
- James Hillmann, Il sogno e il mondo infero, Adelphi
- James Hillmann, Il codice dell'anima. Adelphi
- Konrad Lorenz, L'Etologia, Bollati Boringhieri
- Mircea Eliade, Lo Sciamanesimo e le tecniche dell'estasi, Ed Mediterranee
- Ernesto De Martino, La terra del rimorso, Il Saggiatore
- Martin Buber, Il principio dialogico ed altri saggi, San Paolo Edizioni
- Martin Buber, Daniel. Cinque dialoghi estatici. Giuntina
- Friedrich W. Nietzsche, La Nascita della tragedia . Adelphi
- Osho, Il libro arancione, Edizioni Mediterranee
- Gabrielle Roth, I ritmi dell'anima, Sperling & Kupfer
- Gabrielle Roth, John London, Le mappe dell'estasi, Jackson

# BABELE



Gianni Capitani - Senza Ittolo, 2016, am 80 x am 70

# La struttura della trasformazione - Cap 2

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

# Conquistare l'attitudine

Venticinque anni fa ho creato, con molta dedizione e senza avere una chiara idea di dove potessi arrivare, le condizioni necessarie per giungere al movimento che oggi caratterizza la Gestalt in Uruguay.

Terminata la mia formazione nel Centro de Estudios de Gestalt di San Paolo (Brasile) nell'85, ho potuuto iniziare sincronicamente attività clinica ed insegnamento accademico.

Ho creato i due istituti più importanti del paese ed è così che Encuentro – Centro de Estudios Gestàlticos del Uruguay – è oggi una delle diciassette istituzioni che costituisce la Federaciòn Uruguaya de Psicoterapia, l'unica che è riuscita a creare un dialogo profondo ed aperto con altre correnti psicologiche presenti già da tempo nel nostro territorio. Oggi offriamo una formazione completa e siamo divenuti il referente accademico di questo approccio nella Universad Catòlica del Uruguay Dàmaso Antonio Larrañaga dal 1986 e nella Facultad de Psicologia de la Universidad de la Repùblica Oriental del Uruguay dal 1989.

In questi quasi venticinque anni –Encuentro ha inaugurato il suo primo piano di studi nel 1988 – abbiamo portato avanti la ricerca sull'approccio clinico in Gestalt terapia e formato professionisti della salute di tutte le specialità di Medicina, Psicologia e Scienze Sociali.

Consideriamo infatti di fondamentale importanza la salute e l'autoconoscenza in quei professionisti potenzialmente agenti di trasformazione sociale. Siamo stati accorti, quando non pignoli ed autocritici, nella creazione del nostro metodo considerando la conquista dell'attitudine la finalità ultima del nostro operare.

Come si deduce dall'introduzione di questo libro, le maratone – periodi di convivenza tra formandi - hanno distinto ogni suo livello il cammino da noi proposto.

Fritz Perls, fondatore della Gestalt-terapia, nelle sue parole «apprendere è scoprire» dà un'importanza speciale al lavoro nel gruppo, tanto in un senso terapeutico che in un senso pedagogico. Scoprire implica necessariamente che ci siano altri da scoprire e che questi stessi altri mi scoprano. Questo è il processo sistematico di ricerca

dell'attitudine.

Negli ultimi quindici anni della sua vita (approssimativamente dal 1955 al 1970) Fritz insegnò in gruppo la sua metodologia esperienziale-didattica, mostrando come si faccia Gestalt-terapia e stimolando così la creazione di un movimento che diffuse la corrente dagli Stati Uniti in tutto il mondo. Apprendere è «scoprir-si» è stata la maniera in cui abbiamo fatto riferimento alla forma e alla trascendenza che può prendere il lavoro personale dell'allievo.

La formazione del Gestalt-terapeuta implica necessariamente un profondo lavoro su se stesso come modo di accompagnare il viaggio teorico-tecnico, di coniugare la sua crescita, o meglio, la sua autoconoscenza, con gli aspetti che caratterizzano questa cornice. Possiamo dire che non c'è conquista di attitudine gestaltica senza autoconoscenza.

Che cos'è l'attitudine gestaltica? E' auto-scoperta, crescita e comprensione che la teoria e la vita che sto vivendo formano un'unità esperienziale. L'attitudine gestaltica è un modo di vedersi e vedere il mondo. Questo implica che la Gestalt-terapia sia tanto un approccio terapeutico quanto un modo di vivere, o forse sarebbe meglio dire che si tratta di un modo di vivere che per sua qualità favorisce crescita e salute.

Partendo dal presupposto che un'attitudine salutare davanti all'esistenza possa essere ottenuta con l'allenamento, la maggiore sfida da sostenere nel tempo è quella di vivere nel e dal presente. Il presente comporta, a un livello più quotidiano, il continuo "rendersi conto" della vita fino ad ottenere una percezione onesta e sensibile delle situazioni passate inconcluse che ci chiedono la loro 'chiusura' al fine di generare unità interiore ed esteriore. Più semplicemente si tratta della revisione cosciente della nostra vita come tentativo di soddisfare le necessità che vi si presentano in modo etico e creativo.

Il continuum di consapevolezza non è unicamente percezione cosciente di come sto nel qui e ora, ma significa anche occuparsi del funzionamento proprio della nostra coscienza in forma e contenuto. Se esploriamo in maniera sistematica il funzionamento della nostra mente, arriviamo alla comprensione cosciente del suo *disegno*. Questa comprensione ci guida verso la salute e verso la chiarezza che la salute è un atteggiamento e non una vittoria consolidata. La salute, come abbiamo già detto nel capitolo precedente, non è un fossile ma una conquista da sostenere nel presente. Dobbiamo imparare ad occuparci di essa come l'attualizzazione della consapevolezza del funzionamento della nostra mente, una 'coscientizzazione della nostra coscienza', una comprensione del tutto non frammentato nella nostra relazione inscindibile di esseri-nel-mondo dove ogni fenomeno che appare davanti a noi è ciò che ci dà una direzione.

La doppia attenzione, termine da noi scelto come quello più esaustivo di coscientizzare le peculiarità presenti dell'essere nel mondo in ogni momento, è un distintivo pedagogico e un modo di fare riferimento a tutto quello per cui transitiamo puntando all'attitudine. La doppia attenzione è una lettura a spirale, un modo di esprimere che tutto fa sempre riferimento al tutto e che, ogni volta che entriamo in contatto con questo tutto, ci modifichiamo e ci trascendiamo.

Il "prendere coscienza", come traduzione del termine inglese *awareness*, ci permette di considerare (se è possibile con continuità) che tutto quello che accade nella nostra vita può non solo essere preso in considerazione ed utilizzato per il fatto di essere vivi e attivi, ma anche avere un valore rispetto alla crescita e allo sviluppo delle nostre attitudini e potenzialità per vivere.

La doppia attenzione è la possibilità che l'awareness, quale attenzione prima, sia e stia dentro un contesto cosmico o globale-universale, e conduca ad una seconda attenzione in cui quel che succede – tutto – è considerato derivare da tale contesto. La doppia attenzione, dunque, è vedere l'awareness da uno sfondo universale in cui sono inclusi anche i nostri atti e delle nostre intenzioni.

La doppia attenzione è l'inclusione e la contestualizzazione dell'essere nel cosmicouniversale.

Nella Gestalt-terapia, il tutto è in se stesso il riferimento e il contesto per ciò che accade dentro e fuori di noi. La comprensione del funzionamento della nostra mente implica l'allontanamento da una saggezza organismica che non solo ci autoregola, ma anche è madre della fiducia nel nostro *disegno biologico*.

L'autoregolazione organismica, concetto mutuato da Kurt Goldstein (1934)<sup>1</sup>, trasforma la nostra capacità di considerare l'essere umano portandoci a concepirlo come un essere che, sano per natura, si ammala nell'evitamento del contatto con il fluire naturale del suo organismo.

Obiettivo di una terapia gestaltica è quello di propiziare nella persona un costante contatto con sé e con l'ambiente volta al raggiungimento di un'unità auto-percettiva. Il lavoro con la sintomatologia che descrive sempre la nostra momentanea modalità di funzionamento non rientra in questo tipo di approccio.

Il nostro *disegno* si manifesta attraverso l'autoregolazione organismica mentre l'autoscoperta non è altro che il prodotto della connessione con essa.

Gli avvenimenti che richiedono la nostra attenzione sono gerarchizzati dalla domanda energetica che si presenta alla nostra coscienza sottoforma di *figura*. Non c'è niente di importante in sé e per sé. L'importanza è data dalla necessità della *figura* di distinguersi da uno *sfondo*, facendosi così strumento generatore di salute. La figura proviene dall'autoregolazione organismica ed è in concordanza con essa.

I valori "bene" e "male" sono categorie che non necessariamente favoriscono il fluire organismico. Il valore primordiale dell'etica gestaltica è il costante e continuo prendere coscienza.

E' importante precisare che il fluire di cui parliamo (a cui Perls si riferisce con l'espressione: «andare e venire») è in relazione costante e ininterrotta con l'ambiente. A questo punto i giochi emotivo-razionali avranno, una volta conquistata l'attitudine, sempre meno spazio. Gli sconfinamenti razionali nella lettura della realtà, responsabili di deformazioni cognitive e di una emozionalità aleatoria, sono considerati dalla Gestalt-terapia un evitamento del contatto. Questo stato altera la realtà del fenom-

<sup>1</sup> Medico neurologo, K. Goldstein, si occupò a Francoforte di problemi di percezione nei cerebrolesi della prima guerra mondiale; Perls collaborò con lui per un anno in qualità di suo assistente (1927).

eno, provocando in noi quei modi fissi e ripetitivi che costituiscono la *nevrosi*. La malattia è, allora, la cristallizzazione del fluire della saggezza organismica; la nevrosi la forma che prende la nostra mente al frammentare la sua unità primordiale.

La nostra insanità mentale ci porta a considerare che la ragione coincida con l'intelligenza e le emozioni con i nostri sentimenti. La ragione e le emozioni sono salutari in qualità di espressione del tutto e ci portano ad ammalarci quando le prendiamo *come* il tutto. Prendere le parti per il tutto è come prendere le briciole per il pane. La malattia è la gerarchizzazione che facciamo delle parti disconoscendo il tutto.

# Malattia è frammentazione.

L'autoregolazione organismica è una forza inarrestabile e malgrado questo subordinabile alla nostra intenzione. In altri termini, la forza della vita viene canalizzata da un sistema adattativo (ego) che decide come invertirla. Le situazioni inconcluse generatesi per il semplice fatto di vivere danno origine a figure definibili disposizioni energetiche in quanto direzionano l'energia dell'autoregolazione organismica.

Il processo per cui ci ammaliamo o guariamo dipende dalla nostra intenzione; il modo in cui ci disponiamo a concludere situazioni (attuali o passate) che si presentano a noi come figure al presente, viene scelto soggettivamente. La salute è responsabilità, è fiducia assoluta nell'esistenza vissuta, è la manifestazione personale di una *realtà superiore*, o meglio, è rottura con questa *realtà superiore*; la nostra "importanza personale" ne è la dimostrazione diretta.

Nella misura in cui agiamo per il nostro beneficio senza considerare quello altrui, ci frammentiamo non cogliendo questa realtà superiore. Allo stesso modo se la nostra azione si concentra esclusivamente sul beneficio collettivo anche questo provocherà frammentazione. Lo stesso dicasi per quell'agire razionale che esclude i sentimenti, o per quell'agire compulsivo che estromette pensieri e sentimenti. Vivere senza considerare che siamo-in-un-mondo-universo-che-ci-circonda è la più comune manifestazione del nostro essere e del nostro permanere nella frammentazione. Tutte forme, queste, in cui si confonde la parte con il tutto.

Tanto in clinica quanto in pedagogia, quello che facciamo è cercare di riavvicinare il paziente o l'allievo al- l'unità, comprensiva dell'integrazione della realtà dentro e fuori di noi.

Nel libro del 1942 *Ego,hambre y agresiòn*, Perls, sei anni dopo il distanziamento da Freud<sup>2</sup> cita il pensiero differenziale del filosofo Solomon Friedlander (1947):<sup>3</sup>

In psicologia, più che in altre scienze, l'osservatore e i fatti osservati sono inseparabili. Si otterrebbe il più definitivo orientamento se potessimo trovare un punto dal quale l'osservatore possa ottenere una visione più comprensiva e meno distorta. Credo che questo punto di vista sia stato

<sup>2</sup> Il distanziamento tra i due fu determinato dalla disapprovazione di Freud per il lavoro sulle "resistenze orali" che Perls aveva presentato al Congresso Internazionale di Psicoanalisi in Cecoslovacchia,

<sup>3</sup> Fritz Perls conobbe Friedlander nel 1920 frequentando ambienti bohémien legati al suo antico interesse per l'arte e il teatro; in quello stesso anno si laureò in medicina.

scoperto da S. Friedlander. [...] L'indifferenza creativa è piena di interesse e si estende fino ai due lati della differenziazione. (Perls, 1942, pag.23)

Questo concetto ispira tutto questo capitolo e, a mio parere, tutta la Gestalt-terapia. Cambiare è una premessa usata costantemente per lasciare a intendere che quello che accadrà dopo sarà meglio. Si usa in politica come in psicoterapia. Quando un leader di un partito promette un mondo migliore e una società più giusta, in generale si affida al motto: "Cambiamo"!

Generalmente uno psicoterapeuta viene consultato da un individuo che desidera cambiare, energia, questa, da utilizzare doverosamente a tal fine. Sappiamo già che questa forza proviene dall'autoregolazione del paziente e potrebbe arrivare ad allinearsi con la saggezza organismica. In entrambi i casi, visto che abbiamo fatto riferimento alla politica e alla psicoterapia, il cambiamento non può provenire dal contrasto con la situazione vissuta anteriormente. Quello che abitualmente accade è che ciò che immaginiamo come cambiamento è l'opposto di quanto accaduto e consolidato in precedenza. Raramente ricorriamo al *punto zero* citato da Friedlander! Questo significherebbe ricorrere ad una creatività lontana dal pensiero duale (basato sull'opposizione) e, ancor più, implicherebbe mantenere un atteggiamento di distacco dall'opposizione in se stessa. Questo stato di indifferenza (che preferisco chiamare *distacco*) ci condurrebbe ad uno «scenario» nuovo e imprevisto.

L'atteggiamento generale davanti all'esistenza ispirato dall'indifferenza o distacco è la consegna (di sé), l'affidarsi.

Prima di andare avanti mi pare importante considerare, alla luce dell'esperienza clinica di anni, che il *punto zero* non è l'integrazione degli opposti bensì qualcosa di assolutamente impredicibile, che colpendoci per la sua novità, ci porta a sentire che la vita ci presenta alternative sempre inimmaginabili. Nel momento in cui viviamo il presente dal punto zero sentiamo intimamente qualcosa di veramente nuovo. Forse solo allora possiamo parlare di cambiamento. Perdiamo la paura del vuoto e confidiamo nella fertilità che questo vuoto ispira. L'atteggiamento gestaltico genera devozione nei confronti del movimento. Si tratta di uno stare senza sapere.

Gli allievi che intraprendono i nostri corsi domandano spesso cosa fare davanti a pazienti portatori di una sofferenza protrattasi negli anni. Essi cominciano a considerare che la pretesa di sapere anticipatamente dove andare rappresenta una grave ristrettezza del modo in cui ci si dispone ad incontrare il paziente. Lo psicoterapeuta deve affidarsi al punto zero in cui non esistono dicotomie. Se consideriamo che il tutto è differente e di più della somma delle parti, qualsiasi dualità è una gerarchizzazione di una parte e pertanto un'incompletezza. Ricordiamo che gerarchizzando un polo a scapito di un altro, la conseguente dualità può portare alla frammentazione, definibile malattia. E' il *campo* che paziente e terapeuta creano ad imporci di affidarci alla possibilità contenuta nel *vuoto fertile* o nella saggezza organismica.

Una pietra in caduta da un pendio, si troverà in un luogo distinto del suo tragitto ogni

volta che ci interroghiamo su di essa. Gli essere umani sono come rocce che cadono, come mari che si convertono in onde ogni volta che raggiungono le rive di continenti e isole, come nubi che vanno cambiando la loro forma costantemente.

Considerare la nostra esistenza gestalticamente ci porta a vivere fenomenologicamente , rimanendo presenti a ciò che accade davanti a noi. «Sempre è e sarà la prima volta.»

Una volta chiesi ad un lama tibetano come poter scrivere a proposito dello stato di illuminazione che in un istante arriva e subito se ne va; lui mi rispose che ravvisava una possibilità nella musica e nella poesia. Essere Gestalt-terapeuti significa allora essere poeti e musici ispirati da corpo, mente e spirito.

La filosofia orientale parla di *satori*, uno stato di illuminazione che ci permette di comprendere l'esistenza da un luogo nuovo a partire dal quale qualcosa cambia per sempre. La sfida è non dimenticarlo, senza per questo attaccarci al momento passato, che già più non è. Conquistare il *satori* non prevede un piano concreto. Il *satori* ci porta a considerare che tutta la strategia terapeutica sta nella consegna al presente, al fenomeno. L'azione terapeutica è la concordanza empatica con il fenomeno che appare nel campo. Perché il fenomeno abbia impatto come un tutto dovremo stare abitanto-il-presente-con-tutto-il-nostro-essere-qui. Abitare il presente richiede una pratica in cui molte cose si uniscono. Cominciamo dalla più ovvia: gerarchizzare gli stimoli per ordinare il nostro campo percettivo, cioè a dire, prendere la figura che emerge dallo sfondo e sostenerla.

Ancora una volta, torniamo al tema della meditazione, una forma di abitare il presente volontariamente.

Meditazione è pratica e attitudine.

Ci sono molti modi per meditare e naturalmente tutti sono validi sulla base dei risultati e della concordanza tra la pratica e il carattere del meditatore. La pratica di meditazione che ho adottato nella mia vita proviene dagli insegnamenti del buddismo tibetano.

Essa comincia con esercizi di rilassamento *Kum Nye* per poi passare nella posizione chiamata dei "sette gesti" ed entrare in una assoluta pace che presuppone una sintonia tra la quiete del corpo e quella della mente. Questa quiete è accompagnata da mantra che centrano ed espandono la nostra intenzione di abitare il presente con gioia e compassione. Il tempo di questa dimensione non viene sperimentato come abitualmente, il principiante di solito si sorprende nel percepire una differenza tra il tempo cronologico e lo spazio-tempo meditativo.

Le modificazioni spazio-temporali e l'assoluta quiete mente-corpo, accompagnati da un'intenzione cosciente di consegna di sè, aprono le porte al *vuoto fertile*.

In questo particolare stato si apre una breccia negli avvenimenti prevedibili, consolidati, conosciuti, che normalmente sono orientati da un sistema adattativo e difensivo. Questa breccia è uno spazio (vuoto) occupato ora da aspetti che provocano salute in quanto frutto dell'autoregolazione organismica.

L'esperienza che deriva dallo stare dentro questo "spazio" rende possibile il cambiamento. Il vuoto fertile è frutto di un disciplinato allenamento. La disciplina sta nel

sostenere un atteggiamento davanti alla vita. L'attitudine gestaltica è disciplina e fiducia assoluta nella saggezza organismica. E' il distacco dal risultato prevedibile, è l'accettazione che *non succeda apparentemente niente* se questo è quello che nel presente ho bisogno di ricevere.

Riporto l'esempio di una psicologa formata in Gestalt-terapia a cui è capitato di sentire un odore, da lei identificato come zolfo, in uno degli incontri settimanali di meditazione da me condotti e a cui partecipa da tempo. Questo odore l'ha accompagnata in vari luoghi, casa, auto, lavoro e anche negli spazi aperti. Ad un certo punto ha voluto sapere se potevo dirle qualcosa in merito. Chiaramente le ho comunicato che non avevo alcuna risposta prestabilita, poi le ho proposto di accettarlo come qualcosa di momentaneo, di relativo al tempo di durata del fenomeno. Ammetto anche di avere fatto delle battute umoristiche sul fatto che si stesse trasformando in una straghetta. Questa persona è, dal mio punto di vista, un soggetto in salute psichica, tanto da potersi consegnare al fenomeno senza null'altro. E' difficile non essere tentati da infinite possibili interpretazioni relative a questo odore e da tutti i quadri psicopatologici che si possono immaginare. Passati un po' di giorni lei ha continuato a sentire questo odore di zolfo; in seguito ha partecipato nuovamente alla meditazione senza riscontrare cambiamenti. Due giorni dopo, incontrandola in una riunione, apprendo che nell'ultima meditazione si è resa conto che, sin da bambina aveva sempre notato, nei momenti di maggiore intimità con se stessa, una parte di sé che controllava tutto quello che succedeva in lei e attorno a lei. La sorpresa era che nell'ultima meditazione mentre scompariva questo odore di zolfo aveva smesso di sentire questa parte controllante e, per la prima volta nella sua vita, si era aperta al tempo e allo spazio come mai prima di allora. Per la prima volta aveva avuto la percezione che in un secondo fosse contenuto tutto. Il controllo interno, introietto di un controllo esterno, "evaporando" l'aveva portata ad abitare il vuoto.

Ogni interpretazione, incluso la più intelligente, avrebbe sminuito una tale esperienza di consegna. Il suo addestramento in Gestalt le ha permesso invece di avere un atteggiamento rivolto al presente, vuoto e creativamente indifferente. Forse qui si può intravedere cosa sia la saggezza organismica.

Possiamo ora considerare, tenendo presente quanto espresso fin qui, l'utilizzazione in Gestalt terapia del *come* e del *perché*.

Il *come* implica la descrizione del fenomeno nel suo presentificarsi. Ci mette in contatto con la totalità, con i suoi modi di accadere, con il modo in cui una struttura si manifesta. Esso ci permette di comprendere, si trova *nel* tempo, dipende dal tempo e varia con esso. Il *perché* alimenta il dualismo valutativo-interpretativo conducendo alla causa e all'effetto di tutte le cose, interne o esterne che siano. Esso ci porta all'intendimento, è temporalmente fisso ed è *fuori* dal tempo.

La Gestalt-terapia alimenta l'uso del *come*, per il modo in cui funziona, per ciò a cui punta e per ciò di cui si nutre.

La Gestalt porta al come e il come porta alla Gestalt.

In questo momento storico in cui diventa imprescindibile per il mondo integrare e non escludere, non abbiamo ragione di escludere il *perché*. Indipendentemente dal fatto che esso stimoli il dualismo, non ci farebbe bene eliminarlo per vivere costantemente solo con il *come*, abuseremmo dell'uno a discapito dell'altro. Accade qualcosa di simile quando in Gestalt-terapia parliamo del sentire. Si può potenziare la coscientizzazione degli aspetti sensibili nel divenire dell'esperienza di vivere, a patto che siamo in grado di equilibrarlo con il pensare e l'agire in ogni momento. Sentimenti, pensieri, azioni, vivere con il *come* e il *perché*, andare e venire costantemente da dentro a fuori e viceversa, genera e sostiene il contatto. Essere capaci di esperire la vita abitando il presente, permettendoci di lasciarci sorprendere dal fenomeno in costante mutamento, è attitudine gestaltica.

# In Gestalt-terapia niente deve restare fuori.

In un' ottica di comprensione e crescita personale dobbiamo imparare a non escludere niente di noi stessi e del mondo che ci circonda. In un certo senso, ogni polarità è una forma di frammentazione giacché se stimoliamo uno dei due poli della diade, l'altro si caricherà di energia spontaneamente e da qui comincerà la battaglia interiore.

Un esempio chiaro di questo è la relazione conflittuale tra padri e figli, presente costantemente nel lavoro clinico. E' visibilmente difficile l'amore sano in questo vincolo tanto complesso; per la sua multidimensionalità, i suoi "difetti" sono dolorosamente sofferti per la loro grandezza e la loro ripetizione. Di solito si arriva a dubitare che si senta amore! Mamma o papà, sono buoni o no? Raramente ci domandiamo che grado di salute somato-psichica hanno i nostri genitori e ancora più raro è che la domanda sulla salute riguardi noi stessi. Sembrerebbe che questa domanda non debba riferirsi mai a persone con cui abbiamo un legame amoroso da lungo tempo. Ovviamente questo si può estendere al legame di coppia, ad altre relazioni familiari o a sistemi di vario tipo.

Se consideriamo l'amore sano un sentimento ispirato da un'unità interiore-esteriore e in grado di favorire unità in se stesso, comprendiamo che si tratta di un sentimento che non può essere frammentato o polarizzato. Ciò che può accadere è che quando la sua manifestazione subisce l'interferenza di conflitti, esso si "converta" in un sentimento altro, finanche opposto a ciò che si considera amore. Questa potrebbe essere una dimostrazione chiara di come frammentiamo ciò che essenzialmente è unificato. Ricordo un allievo che nell'apprendere questo commentò: «Se mi fai del male non posso smettere di amarti; ciò che invece posso è deformare la manifestazione dell'amore perché coincida con il modo in cui merito di essere risarcito per il danno subito». Questo sembra accettabile, quello che sembra non esserlo invece è la possibilità di smettere di amare. La famiglia così come la coppia si caratterizzano per la loro impalcatura amorosa. L'amore è una forza che unisce, che promuove unità. Pertanto, non cè una risposta alla domanda se i nostri genitori siano stati buoni o no. Semplicemente sono come sono. Le complesse condizioni che si creano nella relazione con i nostri genitori sono frutto dell'attraversamento multidimensionale delle caratteristiche sociali, culturali ed economiche così come lo sono gli avvenimenti

attesi e inattesi di ogni sistema familiare per cui tutti insieme transitiamo dopo aver formato una nuova famiglia.

L'amore è lo sfondo e tutte e ognuna delle peculiarità che lo attraversano producono figure su questo sfondo. Dentro tanta complessità, facilmente confondiamo i sentimenti.

Se cerchiamo l'armonia presto o tardi incontreremo il cammino del vero.

Ancora cadiamo nell'illusione di dividere in parti. Cediamo alla tentazione di gerarchizzare le parti o dar loro un valore positivo o negativo. Entriamo nella classica divisione del mondo in buono o cattivo, bello o brutto, ecc.

La saggezza organismica, matrice integratrice e unificatrice, promuove e stimola l'esperienza dell'amore al di sopra dell'esperienze deficitarie dei vincoli parentali e filiali. Non dimentichiamo che siamo sempre dentro il tema: il raggiungimento dell'attitudine gestaltica.

Cosè che fa il terapeuta allora? Qual è la sua funzione? O meglio, qual è il suo proposito? Ne ha uno? Qual è il suo atteggiamento davanti alla vita?

Sappiamo già che l'atteggiamento del terapeuta è quello di condividere con il paziente la ricerca di modi per eliminare gli scogli che si interpongono tra lui e la sua autoregolazione organismica.

Il Gestalt-terapeuta pone particolare attenzione a non interferire con la "grazia" del paziente. Contempla attivamente e nella chiara intenzione di un interscambio di sentire, palpiti, umori, dolori, luce, ombre che senza dubbi entrambi conoscono. Il suo proposito è trovare la "brillantezza" della salute in ogni azione. A prescindere dallo stile, in generale cè salute in ogni melodia se la ascoltiamo senza condizionamenti. Tutto ha un *come* ed è anche soggetto ad una catena di avvenimenti che lo predeterminano, cosa che ci porta nel terreno del *perché*.

Il Gestalt-terapeuta ha anche un'altra funzione che raramente viene presa in considerazione: l'arte di usare il tempo.

«Come sapere quando aspettare? Come co-condurre un'opera in cui l'attore principale è un "conoscitore" di sé – il paziente – e l'attore secondario – il terapeuta – un "apprendista" del tempo?»

Il fatto che un individuo, nel ruolo del paziente, ci descriva come è la sua vita, è un privilegio da onorare essendo e stando presenti. Sappiamo che quello che ci muove è l'*intento* di rendere evidenti le difese che condizionano la saggezza organismica. Dobbiamo sapere che questa agisce senza la nostra presenza e che, la nostra presenza, può impedire la sua fluida azione.

Questo può semplificare ancora il concetto di *koan*: dobbiamo avere la sufficiente dedizione per generare fiducia nell'altro poiché questa fiducia favorisce la creazione del campo in cui avvengono le cose, e sufficiente distanza e la chiarezza per non convertirci in dèi.

Citerò un altro esempio. Sediamoci nella posizione del budda. Raggiungiamo la quiete in cinque minuti. Immaginiamo di stare in piedi al centro di una grande estensione di terra. Questa estensione di terra è coperta di prato. Ci sono pochi alberi intorno. Appaiono davanti a me i miei genitori e lentamente vanno apparendo dietro di loro, i loro genitori, i miei nonni. Lentamente, vanno apparendo in successione i miei bisnonni e tutti i miei antenati per almeno nove generazioni addietro. Abbiamo riempito gran parte del campo. Mi giro e trovo la mia sposa accanto a me mentre immagino che davanti ci siano i miei figli con i loro partner e i loro figli, i miei nipoti con i loro compagni e così progressivamente per almeno nove generazioni in avanti. Adesso anche l'altra parte del campo è piena.

Che sensazioni avete? Comprendiamo di avere un origine e di costituire origine per altri, in una ruota temporo-spaziale eterna. E' da questa realtà che possiamo guardare ai nostri progenitori e ai nostri figli. C'è sempre una realtà più grande dalla quale poter trovare chiarore e amore.

Dal momento che abbiamo parlato di amore, questa semplice esperienza normalmente produce un'apertura nei sentimenti lasciando in figura l'essenziale e nello sfondo qualsiasi dolore. La figura è l'amore che soggiace in tutto. La complessità è indiscutibilmente parte della realtà, ma non possiamo permettere che intacchi il primordiale. Possiamo anche notare in questa esperienza come tutto sia circondato di tempo e spazio.

Ricordo il commento di una paziente in seguito ad una fantasia guidata in cui, utilizzando la *tecnica del viaggio immaginario*, avevo proposto un cammino dove partendo dalla terra si arrivava a visualizzare il sistema solare all'interno dell'universo per poi tornare nuovamente alla terra con l'esperienza di stare in contatto con questo tutto: "Nel vedere la Terra e la Luna, il Sole e i pianeti, ho percepito una luce, una brillantezza che illumina, dall'alto della luce del suo Sole, tutto l'Universo tenuamente e al vederlo ho sentito che siamo custoditi da qualcosa. Questa brillantezza ha cura di noi, non può accadere niente di brutto. E' per tutti e in ogni luogo". Indipendentemente dalle immagini o dalle idee che il lettore può sperimentare nel leggere questo, ciò che era stato evidente è che trattandosi di una persona avente come figura in quasi ogni sua o altrui azione la catastrofe, questa poté sentire profondamente la fiducia, la cura e la forma positiva che ogni azione propria o altrui può prendere. Questo sentire non era inedito per la paziente, semplicemente si era parzialmente perso nella vita che stava conducendo.

Se veramente consideriamo l'autoregolazione organismica una saggezza che ci connette al disegno biologico, avremo da confidare che tutto è qui. La psicoterapia è l'atto di conquistare la limpidezza in questa connessione.

Viviamo una vita di opposizioni e di parzialità nella scelta unilaterale di modi di essere e stare. Ci disconnettiamo dal tutto, dalla pluralità o peculiarità di ogni avvenimento che si presenta nel qui e ora. Diamo eccessivo valore al sapere constatabile, prendendo la materialità come prova di realtà. La nostra professione compie un cammino che va dal materiale all'immateriale e viceversa. Cè un incontro di corpi – interpersonale o gruppale – e da li partiamo fino ad arrivare ai simboli, alle fantasie, alle storie che si sono susseguite raccontandole dal presente.

Se davanti a ogni manifestazione della nostra realtà interna o esterna ci collocassimo da una prospettiva cosmica, potremmo accoglierla e osservarla da un'altezza simile a quella dell'esempio della visione della Terra dall'universo circostante e otterremmo un'apertura nel tempo. La visione globale che ci dà questa prospettiva ci mostra che qualsiasi comprensione o azione nella nostra vita potrebbe essere vissuta come unifi-

cata, integrando in maniera sincronica pensieri, sentimenti, corpo, simboli, prospettiva personale e transpersonale.

Come abbiamo descritto nel primo capitolo, qualsiasi pensiero, sentimento o azione deve possedere la concordanza di tre aspetti: la relazione di intimità salutare di ogni atto con se stesso, con il prossimo e con il mondo e la società.

Io con me stesso, io con l'altro e con il resto del mondo non sono cose separate nell'accadere dell'esperienza; questo vale anche quando parliamo di corpo e mente o di materia e spirito.

Allo stesso tempo è necessario distinguere che quando ci eleviamo per osservare come si manifesta il tutto e cerchiamo di raggiungere questo tipo di visione, non ci convertiamo in esseri illuminati. E' salendo, in ogni caso, in un luogo da cui possiamo raggiungere qualche raggio di luce che ci connettiamo con la saggezza organismica. Dipenderà dalla nostra capacità di sostenere l'attitudine, con tutto quello che ora sappiamo comporta, il fatto di poter permanere più tempo in questa connessione.

Confidiamo in questa saggezza per esperienza.

Sperimentare ci preserva dal dogmatismo. Elevarci è sperimentare che mai niente è per sempre. Tutto è in trasformazione costante. Tutto ciò che è materiale è soggetto all'eterno principio dell'impermanenza.

Tornando al concetto gestaltico di figura-sfondo, potremmo apportare un contributo all'idea di necessità e a quella di coscienza. Per la storia della psicologia è stato importante cercare modelli teorici sul funzionamento psichico che generassero intendimento. La teoria psicoanalitica afferma che l'Inconscio come zona, parte o dinamismo di una totalità psicologica funzionale si conosce per via indiretta attraverso manifestazioni che emergono quando cessa momentaneamente il meccanismo che mantiene il suo stato di censura. Sembrerebbe che l'Inconscio debba permanere in questo stato per cui non è necessario contattare i suoi contenuti che, per molti aspetti, sono trascendenti: compensazione, autoconoscenza, polarità e comprensione della temporo-spazialità psichica. Superficialmente l'Inconscio si potrebbe assimilare allo sfondo di cui parla la Gestalt-terapia, tranne che per qualcosa che lo rende differente: la sua opposizione con la coscienza e la sua scissione dal campo della coscienza per la rimozione di alcuni aspetti della nostra vita infantile. Lo sfondo è il contesto di ogni figura ed è compatto, totalizzante e armonico. Semplicemente si manifesta nella figura, che è l'espressione cosciente e presente di una necessità che è dotata di senso in quanto generata dall'autoregolazione organismica. La fluidità tra figura e sfondo è tale per cui non è possibile immaginare due aspetti di un tutto psicologico. La figura manifesta ciò che qui e ora ho necessità di soddisfare, a partire da uno sfondo che contiene tutto. Questo sfondo non prevede luoghi a cui non si possa accedere, esso non contiene nessun impedimento perché possa sorgere come figura quel qualcosa che ho bisogno di soddisfare. Che sia di origine infantile o attuale, tutto si può manifestare in figura, se veramente necessario. La necessità è l'espressione dell'autoregolazione organismica.

La costante e sostenuta formazione di figure ci riporta a un tema che bisogna approfondire per una comprensione globale dell'attitudine gestaltica. L'impermanenza come modo di comprendere la vita è la nostra ultima figura a proposito della conquista dell'attitudine del Gestalt-terapeuta e della rispettiva pedagogia.

Abbiamo bisogno di prendere in considerazione la temporalità della nostra vita. L'impermanenza di tutte le cose è il fondamento di ogni comprensione esistenziale, filosofica e spirituale. La figura della nostra personale impermanenza è la finalità dell'esistenza. Non parlo di tenere presente la morte come promemoria sporadico e ancor meno come tragedia, ma di un ovvia realtà in se stessa e presente in ogni manifestazione pienamente cosciente. Parlo dell'impermanenza come espressione del nostro disegno umano (e in generale di ogni disegno biologico) attraverso cui il ritmo, il contenuto e il senso delle nostre azioni manifestano saggezza organismica.

La saggezza organismica è l'essenza di ogni disegno biologico.

Non ci si bagna mai nello stesso fiume, nelle stesse acque del fiume che fluisce. Ho dovuto correre il rischio e tentare qualcosa di estremo, parlare di qualcosa che in realtà è pura esperienza: l'attitudine gestaltica.

Vivere nel presente e abitarlo in saggezza organismica è l'intento. Credo che sia possibile e che da qui nascano cambiamento e salute.

Come stimolare questo nei nostri allievi?

Non è facile tessere un unico arazzo con molteplici fili di differente tessitura e colore, soprattutto se desideriamo armonia e coerenza. Vedere questo arazzo gestaltico, in cui ogni parte si riferisce al tutto e dove il tutto si manifesta in ogni parte, è il fondamento di tutta la Gestalt-pedagogia e, questa, di tutta la Gestalt-terapia.

# Come si insegna e come si apprende la Gestalt?

*Apprendere* è scoprire. Fritz Perls

### Il cammino della relazione con il tutto.

Cercherò di accrescere la comprensione di una metodologia che ci permetta di far sedimentare ciò che abbiamo visto e sentito nel precedente capitolo. Rivisiteremo molti dei concetti del primo capitolo, focalizzando qui il taglio pedagogico grazie all'apporto del mio lavoro, di quello dei miei colleghi e della storia come fondamento. La Gestalt si insegna così comè.

Quando cominciai la mia formazione in Gestalt-terapia nell'Istituto Sedes Sapientiae a San Paolo, la prima cosa che mi colpì fu l'atteggiamento dei docenti più veterani di questo approccio e, tra questi, soprattutto quello di Therese A. Tellegen, iniziatrice del movimento gestaltico in Brasile. Partecipai a delle sue lezioni nel 1985. Calore, focalizzazione e delicatezza distinguevano il suo lavoro, completato da occasionali valorizzazioni che creavano un clima di profondità e di impegnato lavoro su di sé. Da ventisettenne quale ero consideravo la possibilità di andare a vivere in Brasile, fondamentalmente per trovarci lo spazio e profumo di liberalità. Quando cominciai il corso di formazione, conoscevo poco il portoghese; a quel tempo non c'era troppo intercambio di studenti con l'Uruguay, così mi ritrovai ad essere una rarità che si palesava in terra brasiliana ad intermittenza.

In un'occasione in cui aveva lavorato su un tema legato all'amore e alla coppia Therese mi disse: «Non ricordo di aver mai visto in un uomo una tale integrazione di maschile e femminile». Fu molto importante apprendere che sensibilità e azione potessero integrarsi. Grazie a lei potei avvalorare il mio cammino e apprezzare il suo modo di fare Gestalt.

Jean Clark Juliano, un'altra docente, era per me la delicatezza in persona. Il suo fare, le sue parole dolci e calme, il suo sorriso nell'insegnare erano tanto trascendenti quanto i contenuti che trasmetteva. Normalmente esemplificava i suoi insegnamenti con racconti o metafore, suscitando incanto tra gli allievi.

Molti anni dopo, nel 2007, a seguito di vari congressi e seminari in cui c'eravamo incontrati, Jean mi chiese di presentare il suo lavoro al Congresso Internazionale d'Argentina. Questo lavoro ispirò molti ascoltatori circa la maniera di vedere la Gestalt. Jean si fece oggetto del suo lavoro, trattando il suo cammino e il suo stato di salute del momento a partire da una prospettiva di limpidezza, apertura e semplicità. Gestalt nei fatti e nell'atteggiamento.

Un'altra docente fortemente ispirata dallo stile di Perls è stata Lilian Frazão. Quando

Lilian interveniva si apriva qualcosa di insolito nel gruppo e soprattutto nella persona per cui stava lavorando.

Ricordo un workshop nel quale le avevamo chiesto di lavorare in coppie paziente-terapeuta. Lei supervisionava ogni coppia e quando toccò a me disse: «Fernando, sto per dirti qualcosa che ricorderai nei prossimi trenta o quarant'anni: non essere un terapeuta tanto buono!<sup>4</sup>». Queste parole sono state d'impatto e utili, proprio come lei stessa aveva detto, lungo questi ultimi trent'anni. Ciò che Lilian mi volle trasmettere è che non si chiede permesso per agire clinicamente essendo lo sviluppo o la crescita di un individuo il nostro fuoco; le modalità di intervento derivano sempre dall'attitudine sviluppata e trasmessa dal terapeuta.

Da annoverare tra i miei maestri nell'arte della Gestalt-terapia è certamente Abel Guedes, mio docente e, occasionalmente, mio terapeuta. Abel è un guanto di seta nel contatto, un frustrante dal volto sorridente. Il suo modo di lavorare è quasi felino, lascia che la nevrosi appaia nella sua bizzarria, inclusi gli egoici intenti di coerenza. Nel suo folle raccontarsi il paziente comincia a sentirsi male, ripetersi, a spiegarsi e progettare senza limiti, a perdere il fuoco ed arrabbiarsi. E' qui che Abel interviene con precisione: quello che sembra uno scoppio di magia cambia i fatti radicalmente e coinvolge il paziente nella trama da cui affannosamente cerca di rimanere fuori. Abel mi disse una volta, più di trent'anni fa: «E' importante che cambi la tua forma di pensare». Immagino abbia voluto propormi di smettere di giudicare gli eventi della vita per cominciare a vederli come parte di un tutto, un modo questo di includere e beneficiare dei messaggi presenti negli angoli di ogni nevrosi.

Abel è un artefice del concreto, l'ho sempre visto fare arte col concreto. Nel 1985, a Minas Gerais, partecipai ad una maratona di tre giorni per pazienti e collaboratori in un hotel con uno spazio riservato ai campeggiatori. Partimmo da San Paolo diretti alla frontiera con lo stato di Minas Gerais per arrivare nella notte all' *Hotel Fazenda* nella città di São Lourenzo. L'indicazione di Abel era che il lavoro cominciasse appena saliti in autobus. All'arrivo ci distribuimmo nelle capanne per poi incontrarci in un salone e lavorare.

In quei giorni ebbi la certezza di come e dove intendevo continuare la mia vita. Compresi la stupidità, la tenerezza, il riso, l'ansia, la sensualità, l'intuizione, la rigidità, ecc. In seguito a questa esperienza realizzai in Uruguay, nel 1987, la prima maratona gestaltica che diede forza al timido movimento fino ad allora presente nel paese. Da quel momento Abel divenne mio supervisore e in seguito mio amico; grazie a lui cominciai a pensare in modo differente: il mio mondo psicologico si convertì in qualcosa di accessibile e da quel momento non c'era una psicologia che giustificasse le mie incapacità. Cominciava a decadere il modo sospettoso di vedere il mondo e precariamente prendeva piede la quiete necessaria per accorgermi che il "fenomeno" è tutto e per di più lo è per assoluta ovvietà.

Trascorsi dieci anni di lavoro in Uruguay e in Brasile sentivo che mi mancava qualcosa. Nonostante il mio "approccio umanistico" integrasse i livelli corporeo, psicologico, sociale e spirituale come intento di circolare unità, mi accorgevo di lavorare solo con i primi tre. Riservavo ancora la spiritualità alla mia assoluta intimità e in

<sup>4 «</sup>Não seja um terapeuta tão bonzinho!»

poche occasioni la condividevo con le persone a me più vicine. Non sapevo come né dove agganciarla al mio lavoro. Il momento di vita mi richiedeva di trovare una forma di integrazione della spiritualità nel mio lavoro sulla salute, soprattutto al fine di comprendere che la malattia comincia con la frammentazione o l'esclusione di una o più dimensioni dell'essere. Basta avere una necessità sufficientemente forte perché appaia qualcosa che abbia a che fare con la sua soddisfazione.

Un racconto popolare narra di un uomo che si dedicava a scalare montagne. Era molto noto per le sue prodezze e ne era anche molto orgoglioso. Si considerava molto vicino a Dio. Pensava che Dio lo avesse accompagnato nei pericoli di molte sue avventure. Costui sosteneva sempre di entrare in contatto con Lui attraverso le più imponenti ed esuberanti bellezze che incontrava lungo i sentieri, le valli nascoste e sulle cime da cui poteva assaporare la pienezza della vista dall'alto sul mondo.

Un bel giorno l'uomo si cimentò a scalare la montagna più alta: l'Everest. L'avevano già fatto altri, ma lui voleva realizzarlo nel periodo di maggiori nevicate e tormente in quanto riteneva che in quei momenti per natura così duri la vista fosse mozzafiato. Chiaramente per una tale impresa avrebbe ottenuto molta più fama e riconoscimenti. Così lo scalatore salì fino alla cima dell'Everest nel bel mezzo di una tormenta di neve così forte che alcuni prima dell'impresa vollero salutarlo e intervistarlo.

L'uomo cominciò a salire cercando di evitare le difficoltà del terreno, le rocce, il freddo e le nevicate. Dopo alcuni giorni, cominciò ad apprezzare la sua solitudine. La notte del settimo giorno si fermò in una zona pianeggiante per montare ancora una volta la sua tenda. Improvvisamente si alzò una forte tormenta che trascinò con sé valanghe di neve. Un vento d'uragano provocò un'alluvione che lo spinse fino ad un precipizio. Lo scalatore riuscì ad afferrare parte del suo equipaggiamento, la tenda con i vestiti asciutti, i suoi scarponi speciali e la lanterna.

Quando si riprese, si ritrovò sotto uno strato di neve. Quasi congelato avvistò l'estremità di una corda, la afferrò e la legò ad un chiodo che il giorno prima aveva conficcato in una roccia. Legò il suo corpo alla corda un attimo prima che tornasse la tormenta, che inevitabilmente lo lasciò sospeso nell'aria davanti ad un abisso. Era calata la notte e l'uomo non aveva attorno a sé alcun punto di riferimento. Disperato sentì vicina la morte. Col poco fiato che gli restava invocò più volte Dio ma sentiva solo il fischio assordante dell'uragano. Tuttavia non si stancò di invocarlo.

D'improvviso calò il silenzio. Ormai privo di forze l'uomo sentì una voce. - "E' Dio!" - pensò.

Restò immobile. La voce gli chiedeva di staccare il gancio che lo teneva legato alla corda e di lasciarsi cadere nel vuoto. Cominciò a dubitare della sua lucidità e volle continuare ad invocare Dio perché lo salvasse. Tornò il silenzio. Di nuovo la voce gli chiese la fiducia di lasciarsi cadere: solo allora avrebbe trovato la strada di ritorno ... Passarono le ore ed i giorni. Quando la tormenta si placò, un gruppo di scalatori professionisti in elicottero cominciò la ricerca dell'uomo. Lo trovarono solo al sopraggiungere della sera. Era morto. Il suo corpo era congelato, ancora attaccato ad una corda distante solo dieci centimetri dalla terraferma. Da lì una salita lo avrebbe

portato in salvo in una caverna, antico rifugio per scalatori.

Il racconto fa luce su ciò che mi preme trasmettere: nel tentativo di integrazione di tutte le dimensioni umane, quella della spiritualità è una ricerca affannosa durante la quale è difficile sapere dove ci troviamo. Lo scalatore era un uomo di spiritualità, tuttavia dovette morire per non aver saputo ascoltare la voce della saggezza organismica. Spinto dalla necessità di integrare la spiritualità, mi sono ritrovato davanti alla sfida di voler vivere necessariamente a partire da essa.

La pedagogia derivata dal modello gestaltico è stata, in tutta la mia formazione, un fluido intreccio tra un'esperienza che facilita l'auto-scoperta e la teoria che è alla sua base. La pratica e la teoria formano un'unità, la quale produce *awareness*.

Rendere intelligibile quel che succede in noi modifica il nostro essere, per questo è importante che allievo-paziente, dopo aver fatto un'esperienza di lavoro in tal senso, si conceda un tempo di verbalizzazione volto all'integrazione di esperienza e comprensione.

Se consideriamo, con Fritz Perls, che "apprendere è scoprire" siamo tenuti a sviluppare una pedagogia in accordo con questa visione.

Quando nel 1986 e nel 1989, cominciai ad insegnare Gestalt-terapia rispettivamente nel corso di Psicologia dell'Università Cattolica dell'Uruguay e nella Facoltà di Psicologia dell'Università della Repubblica, mi si presentò un primo problema di non facile soluzione: come valutare le conoscenze acquisite dagli studenti?

Nei corsi era relativamente semplice che gli allievi si mettessero in gioco in pratiche ideate *ad hoc*, in prima persona. La teoria gestaltica tuttavia, come qualsiasi altra, non sembra avere incidenza nell'allievo se questi non la può sentire dentro di sé. E perché lo studente la possa *sentire* deve poter godere di una pedagogia che lo stimoli in tale direzione. Scoprirsi dentro ciò che si insegna, viversi dentro ciò che si trasmette è una condizione irrinunciabile della Gestalt-pedagogia. Dunque, insegnare e valutare devono andare di pari passo.

Il teatro si rivelò utile strumento per l'integrazione di teorie pratiche. Esso offre infatti molte risorse espressive che stimolano contatto e sensibilità, comprensione e azione, commedia e dramma. Occasione di empatizzare con l'evidente, esso ci conduce dentro l'intimità delle vite protagoniste dell'azione teatrale. Esso descrive e definisce la vita e lo fa in modo convincente, in stretta relazione con ciò che conosciamo di noi stessi. Quando smettiamo di essere gli attori, *siamo* i personaggi nelle loro peripezie di vita.

Possiamo concludere che i personaggi sembrano assolutamente reali in quanto simili ad alcuni personaggi favoriti in cui ciascuno di noi si è esercitato nel tempo e che oggi consideriamo "noi stessi". Tali personaggi ci definiscono perfino davanti a noi stessi e davanti alla società in cui viviamo.

Si tratta di noi stessi, una creazione talmente testata che ci porta a credere che i personaggi siano autentici ed in una certa misura lo sono, anche se dobbiamo tenere in conto che l'essenziale nella nostra esistenza non può mai essere una nostra creazione. Dunque, qual è la nostra prerogativa? Che cosa possiamo creare?

Possiamo agire sulla connessione, abbiamo la libertà di arrivare a ripulire il canale di relazione con la saggezza organismica presente in noi per così comprende ciò che significhi essenza.

Ciò che l'essenza significa è meglio afferrabile in ciò che essa produce come trasformazione personale. L'essenza comunica tutte e ognuna delle cose che popolano la terra e l'universo. Dobbiamo sapere che toccare l'essenza è profondamente trasformativo. Connetterci con l'essenziale di noi stessi è forse il senso che affannosamente cerchiamo nella nostra vita. Possiamo farlo attraverso metodi che tengono in considerazione ciò che vediamo qui e anche con altre.

Gurdjieff (1912) proponeva un modo naturale di vivere che chiamava *quarto cammino*. La sua teoria di base è che l'essere umano ottiene tutte le esperienze e gli apprendimenti per il semplice fatto di vivere affidato a ciò che succede con tutto il suo essere.

Ritornando al teatro, vediamo che esso ci mostra come considerare la nostra vita rispetto all'uso di personaggi e ruoli che costruiamo e che normalmente bloccano o circondano la nostra realtà esterna e la sua relazione con la realtà interna. In un certo senso, se esaminiamo la prospettiva dei personaggi che sperimentiamo, concludiamo che questa mina il contatto con l'autoregolazione organismica.

La Gestalt-terapia, abilmente, usa le risorse del teatro per valorizzarle come arte scenica al servizio dell'espressività dell'individuo, così come per indagare le manifestazioni caratteriologiche che intaccano l'autenticità. Per questo, l'idea di differenziare il nostro funzionamento nevrotico e patologico da ciò che realmente siamo, è fondamentale.

Ogni teatralizzazione è una costruzione accuratamente realizzata lungo il tempo e in cui abbiamo investito molta energia. E' anche un modo di renderci conto di come e dove siamo fermi o cristallizzati, giacché è in questo luogo che l'espressività del corpo e della parola smettono di fluire. Se siamo acuti nella nostra percezione, noteremo che non è per niente facile determinare cos'è e qual è un' attitudine autentica o genuina. Così il sistematico allenamento del personaggio, che abbiamo creato e che consideriamo genuino, potrebbe arrivare ad essere puro teatro.

A questo punto, come identificare ciò che è genuino?

Farò un esempio, forse è l'unico modo di provare a rispondere a questa domanda. Un gruppo ha come intenzione quella di lavorare con il teatro al fine di trasformare conflitti in scene che per la loro autenticità possiedono valore curativo. Questo è un lavoro che realizzo dal 2001 e che ho chiamato, integrando Gestalt, teatro e la teoria del campo, *Escenas Transformadoras*.

In uno di questi gruppi, una donna di mezza età esprime il suo desiderio di lavorare una scena in cui a cinque anni sente, da dietro una porta e per l'ennesima volta, un forte litigio fra i suoi genitori. Racconta che suo padre, già morto, era un alcolista e che sua madre era violenta. Sua sorella, di vari anni più grande, generalmente la calmava, ma, quella sera le cose si erano messe in maniera tale che, secondo lei, i suoi genitori, si sarebbero potuti ammazzare.

Chiedo alla persona di costruire una scena utilizzando i suoi compagni di gruppo,

assegnando loro i ruoli di padre, madre e sorella e di sviluppare la scena in modo più simile possibile al suo ricordo.

Nel dialogare con sua madre la paziente le recrimina due cose: la prima di avere avuto una vita di dolore in cui non aveva fatto altro che litigare costantemente con suo padre; la seconda di avere demandato alla sorella il ruolo di madre sostitutiva e di protettrice della famiglia. Percepisco un atteggiamento arrogante nei confronti della madre, un grande rancore e tanto orgoglio per la sua severa critica.

Ad un certo punto si crea spontaneamente un profondo silenzio (vuoto fertile) che dura per alcuni minuti.

La paziente comincia ad emozionarsi sostenendo di voler chiedere perdono. Questo improvviso cambiamento, *imprevedibile* tanto per lei quanto per i personaggi che incarnavano i tre ruoli e per il resto dei partecipanti al gruppo, portò ad un cambio di copione: dall'orgoglio la paziente passò all'umiltà, che nel suo manifestarsi, è trasformativa. Decide dunque di inginocchiarsi e chiedere scusa a sua madre, mentre passa dall'emozione al pianto. Questo atteggiamento è sicuramente un'espressione di autenticità proveniente dal vuoto fertile. Il lavoro terminò con una scena di amore familiare, frutto della salute che ogni sistema intrinsecamente ed organismicamente contiene.

Il sistema contiene sempre la soluzione. Esso contiene tanto la patologia quanto la cura. Nella misura in cui si lavora con il campo-sistema, si arriva alla salute in esso contenuta.

Possiamo ora dire pedagogicamente che il teatro può essere non solo un modo di insegnare e valutare apprendimenti ma, se usato terapeuticamente, contiene il 'sapere come' (*know how*) della soluzione.

### Intenzione e volontà

Nel primo capitolo ho voluto approfondire la teoria.

In questo capitolo desidero descrivere la nostra metodologia che sempre si propone di creare uno spazio per riflettere ed integrare l'esperienza prevista per la tematica trattata e la teoria che lo accompagna. Manca tuttavia qualcosa. Quel che manca è l'esperienza personale per *stimolare la scoperta* di un argomento specifico. Per assimilare il contenuto di un'unità tematica il vissuto personale è sempre contestualizzato nel gruppo. Il docente che afferma che la teoria gestaltica è un referente teorico-tecnico dell'esperienza mostra come il senso di questa pedagogia sia quello di apprendere attraverso l'atto dello scoprire e scoprir-si.

L'esperienza personale relativa ad un tema deriva dalla scoperta di cui l'allievo ha bisogno relativamente ad esso. L'allievo lavora su di sé mentre viene stimolato sul tema proposto. L'intrapersonale, l'interpersonale e il transpersonale come dimensioni dell'essere che normalmente sono disintegrate, si cerchiamo di unificarle in pensieri, azioni e sentimenti.

Entriamo dunque nel tema dell'intenzione.

Quale differenza tra intenzione e volontà?

La volontà è generata e motivata da necessità personali. La sua durata e la sua intensità sono limitate giacché essa richiede energia per essere sostenuta. L'energia non è illimitata e nasce da ciò che resta di tutte le funzioni organismiche in gioco in un determinato momento. E' fondamentale considerare anche che la sua raggiungibilità è in relazione con il grado di comprensione che possediamo e di retroalimentazione che le diamo.

La volontà è funzione della coscienza mentre l'intenzione è funzione del disegno intrinseco. L'intenzione è fiducia, la volontà è certezza di come si arriva ad un risultato tramite uno sforzo. Ugualmente al *come*, l'intenzione abbraccia il tutto.

Un esempio: il terapeuta lavora con il paziente perché questi sia in armonia con la sua autoregolazione organismica; questa è la sua intenzione. Avendo allenato il suo personale contatto con la saggezza organismica il terapeuta promuove nel paziente la sua connessione con questa fonte di salute e cura.

L'intenzione prescinde dai risultati; è la forma naturale di connessione con il fluire.

La volontà è importante come veicolo per il raggiungimento di cose concrete nella loro finalità, pertanto richiede disciplina.

L'intenzione è pura lievità che emana dalla disciplina. La volontà necessita di disciplina, l'intenzione è la disciplina.

Che cosa mi porta a dire questo?

Come ho detto, la disciplina è prodotto del ferreo proposito e ci conduce all'armonia di stare e vivere in essa. Nessuna volontà umana può essere sostenuta per raggiungere questo fine poiché energeticamente siamo limitati. Possiamo agire volontariamente per un certo tempo ma abbiamo sempre, in questa attività, il limite di essere soggetti ad una molteplicità di figure che si presentano nel tempo per essere soddisfatte. Se queste figure rispondono, per esempio, ad una funzione biologica essenziale, la volontà si subordina a questa attività organismica.

L'intenzione non varia in intensità energetica in quanto non è soggetta alla nostra energia biologica, sempre limitata. L'intenzione è connessione con l'indifferente che collochiamo in un orizzonte possibile e mai certo.

La funzione che ha la pedagogia e fondamentalmente la clinica è quella di agire a partire proprio dall'intenzione.

Insegnare come curare o essere colui che collabora perché l'individuo guarisca passa attraverso un'intenzione che fa sì che ad agire sia la saggezza organismica. Entrambi, individuo e terapeuta, cercano di vivere sulla base di questa. E' per questo che in Gestalt-terapia si dice che chi più sa di sé è proprio il protagonista dell'avventura del processo di cura: il paziente. La sua saggezza organismica lo condurrà o lo stimolerà assertivamente alla salute. Il terapeuta favorisce, con il suo atteggiamento, la sua intenzione e la sua sufficiente salute. Il paziente è guidato dalla sua stessa autoregolazione e mai dalla volontà del terapeuta.

Per concludere questo tema, vorrei chiarire ulteriormente questa funzione del terapeuta.

La volontà che il paziente guarisca è naturale in molti terapeuti; tuttavia, questa in generale si converte in un modo di interferire. E' la volontà di chi?

L'intenzione è un desiderio distaccato da fini e risultati specifici, ci assicura di non cadere nell'onnipotenza. Essa è un augurio che lasciamo sospeso nella brezza soave che l'essere assume nel connettersi con la sua guarigione intrinseca.

La volontà ci offre una o più possibilità buone per soddisfare necessità, genera alternative che derivano dalle mie capacità personali. Se conveniamo sul fatto che le nostre capacità personali sono limitate – e, come abbiamo visto, sono attraversate o interferite da un ego che ci ammala di predizioni stereotipate – anche la volontà, come atto creativo nel senso di affrontare la vita, lo è.

Intenzione è permetterci la fiducia di vivere organismicamente nelle dimensioni dell'essere che non hanno bisogno di pianificazione né hanno vigore.

I tempi nei processi che ci diamo o imponiamo hanno bisogno di volontà e coscienza; il cammino di autoconoscenza non accetta questi tempi, è un po' più vicino all'intenzione.

Una vera Gestalt-pedagogia dovrebbe essere dunque basata sull'intenzione per permettere l'auto-scoperta e sulla volontà per creare una disciplina del contatto. La prima ci conduce all'essenziale, la seconda favorisce la creazione di una metodologia senza rimanere fissati ad essa.

# Il disegno di una pedagogia che conduca all'unità esperienziale di pratica e teoria

I gruppi di formazione Gestalt de Puertas Abiertas si nutrono di queste premesse oltreché della ricchezza offerta dalla pluralità degli allievi. Nostra ambizione è l'integrazione tra professionisti della salute e dell'educazione: psicologi, medici, assistenti sociali, pedagogisti, insegnanti, oltre ad individui motivati alla crescita e alla scoperta degli insegnamenti della Gestalt a fini personali.

Dal mio punto di vista, un buon terapeuta può essere tale sulla base della sua formazione così come grazie ad un'esistenza vissuta spontaneamente con *awareness*. Perls creò una metodologia inclusiva di tutte le dimensioni dell'essere convinto di questo; Erving e Miriam Polster (1980) non hanno mai considerato questo approccio limitato a psicologi bensì aperto ad ogni persona che lo consideri un cammino di crescita. D'altro canto, la formazione, con l'attitudine pedagogica che l'accompagna, non può fondarsi su una metodologia classica, sia questa finalizzata all'apprendimento o alla valutazione. Le maratone – risorsa per la crescita personale in gruppo, di cui sono stato pioniere in Uruguay a partire dal 1987 – rappresentano un'esperienza che trascende la struttura pedagogica gestaltica. Così come Perls tentò, negli ultimi tempi della sua vita, di creare uno spazio – kibbutz gestaltico – a Vancouver (Canada), perché lo psicoterapeuta diventasse tale nel contatto naturale con i suoi pari e grazie alla sua *awareness* sui propri meccanismi di evitamento quotidiani, qui in Uruguay tentiamo di integrare questo modo di favorire crescita, umanità e formazione professionale in tutta la nostra metodologia.

Nel 1964, Perls, a quasi settantadue anni, conobbe Michael Murphy, proprietario di una graziosa struttura di fronte alle coste dell'Oceano Pacifico, nel Big Sur, in California. Questo posto fu ed è ancora oggi sede dell'Istituto Esalen, un centro di sviluppo del potenziale umano, dove Perls cominciò a presentare i suoi *workshop* e i suoi insegnamenti.

Un anno dopo venivano già filmati i suoi seminari riconosciuti a livello internazionale. Barry Stevens, autore del prezioso libro di autentico spirito gestaltico *Non spingere il fiume (perché fluisce da solo)*, fu uno dei primi quindici allievi.

Oggi, a pochi chilometri dalla città di Minas, nel dipartimento di Lavalleja, esiste in Uruguay una Esalen a cui abbiamo dato il nome di *tiyoweh*, dove, dal 2006 lavoro con la mia equipe di colleghi uruguayani, brasiliani e argentini. Con loro condivido il proposito di offrire al mondo un minuscolo granello di sabbia in sostegno alla salute, ricordando che la saggezza organismica intrinseca in primis è ciò che ci aiuta a raggiungerla.

Quest'avventura, proposito del nostro agire rispetto alla salute – che è una realtà intuita più che conosciuta – ci ha portato a considerare la coscienza come il veicolo e la meta. Se il tutto possiede un disegno, per poterlo conoscere dobbiamo cercare il nostro disegno. Il disegno biologico è la matrice dell'autoregolazione organismica. L'espansione della coscienza attraverso pratiche meditative e neosciamaniche, ci porta a comprendere la salute come una realtà accettata ed esperita in modo concreto, invece che interpretata soggettivamente.

Nella formazione in Gestalt-terapia, la forma che prende la coscientizzazione del "come sono" è quella dello sperimentarsi – esperienza di contatto con se stessi – in relazione con il mondo – principalmente con i pari – così come prevede il quarto cammino di Gurdjieff.

La nostra pedagogia è allora una proposta di auto-conoscenza a partire da una metodologia derivata dal modello della terapia gestaltica. Fare chiarezza e conoscersi sono aspetti fondamentali nella ricerca della salute a cui ogni psicoterapia fa riferimento. La risoluzione di conflitti antichi e presenti è la ragione che motiva la sua esistenza. Prevenire, attraverso il sapere chi realmente uno è, non è invece tanto classico. L'auto-conoscenza coinvolge tutte le più intime risorse che uno possiede e mette in gioco nel tempo. Per noi docenti di Encuentro, conquistare l'attitudine di gestalt-terapeuti è il principale obiettivo della formazione. L'attenzione al corpo, la psicoterapia personale, la relazione tra gli elementi del gruppo e lo loro storia, il lavoro sul carattere così come la pratica del silenzio interiore nella doppia attenzione costituiscono il cammino tracciato.

Una volta formato un gruppo si propone, ogni volta che questo si riunisce, di disporsi in un cerchio in cui ognuno esprime come si sente nel presente, tenendo in considerazione punti ciechi, impasse e situazioni ancora aperte. In questi momenti iniziali, gli allievi con atteggiamento disponibile hanno la possibilità di "chiudere" in minima parte qualcosa per poter così concentrare l'energia nell'esperienza presente. Con un gruppo attento e disponibile a scoprirsi in nuovi aspetti del contatto, normalmente presentiamo direttamente l'esperienza legata alla tematica che desideriamo affrontare pedagogicamente. L'allievo fa pertanto un'esperienza intima, personale e in

gruppo del tema per poi integrare esperienza e teoria e annotarla in un registro. A partire dalle sue annotazioni l'allievo espone i suoi dubbi rispetto al tema che sempre è circolarmente legato al resto del programma di formazione.

La metodologia che utilizziamo per la formazione è condizione necessaria per lavorare nel campo della clinica e dell'educazione.

Circa un anno fa un mio allievo mi chiese in cosa consistesse di fatto il nostro lavoro. In un certo senso mi stava chiedendo *come* fare e non cosa fare; il tipo di domanda che contiene in sé la risposta. Riflettemmo su ciò che le persone cercano e su cosa i terapeuti offrono, giungendo alla conclusione che nel processo terapeutico non sono in gioco tecnicismi né grandi spiegazioni, non passati remoti né predizioni future, ma semplice trasmissione di energia, e quindi di una attitudine.

Attitudine ed energia sono manifestazioni che non possono camuffarsi in un incontro vero. In qualche modo sono sinonimi. Ciò che il paziente trova nella sua psicoterapia, sia questa di gruppo o interpersonale, è un incontro con qualcuno che gli mostra che è possibile vivere con fiducia nelle risorse interne ed in connessione con quelle esterne. E' l'interscambio di "vibrazioni di una certa lunghezza d'onda" che producono guarigione per contiguità e buona forma (Koffka, 1984). E' un contagio di salute. E' connessione. E' un modo di essere in cui il terapeuta ha sviluppato autoconoscenza e una metodologia coerente con essa.

E' importante considerare che il paziente non ha motivi per cui seguire il cammino del terapeuta. Questi semplicemente irradia il paziente della luce del suo percorso personale, che lo ha portato ad essere una persona in crescente connessione con sé e con l'umano. Ogni cammino è trascendente se conduce all'umano, all'allegria e alla compassione. Il paziente guarisce nella misura in cui viene contagiato dall'attitudine. Nessuna metodologia è sufficientemente valida da stimolare, da sola, una tale attitudine. Sarà sempre il contatto e l'umanità a produrre un cambiamento, mostrare una spirale nella crescita e stimolare l'amore. Metodologia e attitudine possono retroalimentarsi armoniosamente. Così va producendosi il processo psicoterapeutico, non sapendo già dove arrivare ma per quello che si va manifestando momento per momento in esso.

# Lavoro in gruppo ed energia

La conduzione di un gruppo, sia questo psicoterapeutico o pedagogico, è talvolta la più complessa e compromettente azione che un professionista di questa aerea possa compiere.

Nei gruppi che presentano fusionalità, si notano manifestazioni egoiche individuali e non che possono arrivare a dover essere affrontate dai coordinatori, i soli che, per il ruolo che ricoprono, possono intervenire sullo stato di confluenza presente tra i soggetti.

Apparentemente chi non è esperto di lavoro in gruppo potrebbe pensare che la più grande sfida terapeutica riguardi il lavoro individuale. Di fatto il lavoro in gruppo

presenta maggiore complessità.

Immaginate, a titolo di esempio, di star co-conducendo un gruppo di dodici persone insieme ad un collega che possiede un'esperienza pari alla vostra ed è disposto a lavorare clinicamente. Dovrete fare riunioni per condividere, prima di tutto, come ciascuno intenderà descrivere al gruppo la sua formazione, il suo agire teorico-tecnico e la sua idea di salute. Qui emergeranno le differenze di ognuno ed di conseguenza la loro possibile integrazione o la loro opposizione. Se andate avanti con l'idea di essere co-terapeuti, è importante vedersi lavorare concretamente nel gruppo per percepire affinità o meno. Possono allora accadere cose differenti, non certo esauribili in questa descrizione, considerata l'illimitatezza dell'umano.

Una possibilità potrebbe essere che uno dei due terapeuti si ponga al di sopra dell'altro, e quindi consideri di dover intervenire per quasi tutto il tempo. Un'alternativa a questo potrebbe essere quella di colui che, considerandosi un "gran benefattore" sempre disposto ad aiutare, rompa il *setting* continuamente. Un'altra ancora è qualcuno si arrabbi per non essere condiserato in maniera speciale; e quindi "lotti" arduamente per ottenere approvazione o si demotivi "assentandosi" dal lavoro.

Come dicono in Brasile per poter saper-fare-insieme c'è da amarsi.

Ora immaginiamo di essere i partecipanti del gruppo che, percependo i conflitti tra i conduttori, reagiscono ad essi. Attiviamo il sistema difensivo di coloro che ci circondano perché fondamentalmente è al nostro atteggiamento che l'altro sta reagendo. I modi di difendersi fondamentalmente due: mimetizzarsi o disputarsi il potere con i conduttori.

Il partecipante del gruppo assorbe con speciale sensibilità l'atteggiamento del/i coordinatore/i così come quella dei suoi genitori: assorbire dunque è parte di qualcosa di apparentemente necessario e proveniente dalla saggezza organismica. Qualsiasi individuo, davanti ad un gruppo o semplicemente davanti all'altro, vede rivelarsi davanti ai suoi occhi qualcosa di esuberante in contenuto e forma, che suona conosciuto.

L'atteggiamento del conduttore del gruppo deve riprodurre il modo più salutare di vincolarsi al mondo, di essere-nel-mondo. Per questo deve, come minimo, essere alla ricerca di una forma di lavoro sistematico sull'attitudine gestaltica, in cui il *qui e ora* e il cercare di fluire con l'energia dell'autoregolazione organismica siano fortemente presenti.

Se vedessimo tutto questo dalla prospettiva del flusso di energia?

In un gruppo se per i conduttori figura è l'insieme dei partecipanti e relativi vincoli interpersonali non lo è per i partecipanti per i quali esisterà invece la presenza dei pari sopra lo sfondo del gruppo formato dal coordinatore. Se guardiamo il fluire dell'energia, sembra tutto in ordine. Tuttavia, attraverso la doppia attenzione, vediamo che il fluire energetico deve avere una seconda dimensionalità.

Comincia fluendo dai coordinatori al gruppo; nella misura in cui il gruppo transita per la sua naturale evoluzione, il fluire organismico si potenzia attraverso identità e appartenenza, retro alimentazione e fiducia nella molteplicità energetica. Tutti si retroalimentano di questa energia gruppale che appartiene e fa crescere ciascuno.

Questo può essere un possibile modo di condurre un gruppo: provare un modello per cui ognuno sia incluso, offra il meglio di sé e veda se stesso come una creazione peculiare dell'universo umano. Se poniamo l'energia in questo ordine essa si canalizzerà in modo sanante per tutti. Questo è ciò che proviamo ad insegnare esperienzialmente, insieme ad importanti conoscenze di teoria dei gruppi e della loro naturale discussione.

Un tema di basilare importanza per contestualizzare la pedagogia gestaltica, è il *tem-po* come arte; tema già trattato che ora riferiamo al lavoro pedagogico in gruppo. Supervisionando altri colleghi, inclusi quelli imparentati con la Gestalt-terapia, noto la necessità di sapere anticipatamente "come fare" nell'incontro con il paziente. Raramente i terapeuti, specialmente se giovani, si predispongono all'incontro accettando che ciò che conta è l'incontro io-tu, come Buber (1923) descrive con chiarezza. Questo contatto non solo è sano, ma anche sanante. Quando noi terapeuti siamo così ansiosi da voler sapere e anticipare, con una sorta di onnipotenza o onnipresenza, quello che "sarebbe essere presenti davanti al fenomeno", usiamo il tempo modo deficitario.

Nell'atto di rendersi consapevoli come nella ricerca dell'auto-sostegno tipici del processo terapeutico il tempo è strumento trascendente. Gestire il tempo dell'awareness dell'altro, con le sue associazioni, le sue identificazioni, i suoi vincoli, è un'arte che rende ogni intervento parte di una temporalità sanatrice.

La sincronicità del tempo-intervento cessa di essere un lusso per convertirsi nel frutto (più o meno regolare) di un'attitudine connessa all'autoregolazione organismica e al suo naturale fluire.

L'uso del tempo è importante per permettere all'altro di entrare in contatto con la sua autoregolazione organismica. Ci sono momenti in cui dobbiamo agire con rapidità e altri in cui è richiesta la nostra lentezza. Dobbiamo agire con agilità quando il paziente è pronto a scoprire qualcosa di importante di sé poichè se non approfittiamo del momento il suo sistema difensivo agirà prima di noi, ridirigendo l'attenzione a favore della perpetuazione della nevrosi.

Comè noto a tutti i Gestalt-terapeuti, Perls non affrontava le difese, ma le utilizzava a suo favore per muoversi verso la salute; egli puntava all'esplosivo, uno stadio evolutivo caratteririzzato da un atteggiamento autentico, genuino e capace di auto sostegno. Il tempo è un vero e proprio strumento attraverso cui permettiamo al sistema difensivo di liberare la sua energia per poi investirla in crescita e auto-conoscenza. L'integrazione e l'equilibrio tra intelligenza, sentimenti e attitudine, femminile e maschile quali come principi cardine di ogni manifestazione della realtà nella prospettiva bio-psico-socio-spirituale dell'essere umano, fanno sì che ogni atto possa risultare creativo e "indifferente" ai suoi precedenti come alle sue conseguenze: un atto unitario, non oppresso dalla frammentazione.

Quando prendiamo una parte per il tutto, il sistema subisce uno scompenso per cui le difese prendono il posto della figura evitata, e questa si mostrerà attraverso atti com-

pulsivi. L'autoregolazione organismica opera al fine di chiudere e rimuovere l'energia dagli avvenimenti della vita non risolti.

L'unità risultante dalla ricerca della salute, l'imprevedibilità e l'impermanenza sono manifestazioni di saggezza. Il femminile e maschile, tessuti all'unisono, costituiscono la forma che prende il paradigma integratore del cambiamento personale e il distintivo del cambio epocale nel quale siamo immersi. L'alterità è il cammino per entrare, l'unità il proposito finale. C'è saggezza se c'è equilibrio e coerenza in tutti i principi costitutivi dell'essere umano. Lo stesso dicasi per gli istinti.

La conoscenza dell'enneagramma ci rimanda agli istinti conservativo, sociale e sessuale che determinano, a secondo della loro preminenza, le peculiarità del nostro agire sulla base del carattere. E' necessario che questi istinti si allineino, perché, quando agiscono disequilibratamente – nel senso che uno prevale sugli altri – si manifesta la patologia.

Se consideriamo che l'istinto conservativo ci impone un contatto intimo con noi stessi stimolando la sensazione che ciò che viene dal mondo è pericoloso, mancante di significato, imperfetto, manipolabile o scarso, noi ripiegheremo cercando di vivere sopra questa scarsezza esterna. E' chiaro che la scarsezza si sentirà anche nella caverna o nel palazzo che costruiremo a tali fini. Sarà sempre un carcere interiore. Le frontiere di contatto sono talmente riversate verso dentro che prendono i contorni dell'individuo e possono arrivare anche a rimanere dentro, anestetizzando ogni contatto.

Osservando i bambini che hanno subito maltrattamenti fisici o violenza sessuale, che vivono in sistemi disfunzionali, ci rendiamo conto che presentano un'insensibilità estrema dei ricettori della loro pelle. Tuttavia, l'istinto conservativo è fondamentale sia nella relazione col nostro interno sia nella percezione della realtà esterna. Questo istinto infatti rende necessaria l'attivazione del nostro sistema difensivo come azione presente e naturale del contatto.

A differenza dell'istinto conservativo, l'istinto sessuale implica una presa di contatto con l'altro da cui pretendiamo un'intimità; questo in un certo senso si differenzia dall'espressione dell'istinto conservativo solo per il fatto che ci sono due individui in gioco. Tale istinto sessuale è in relazione con la sessualità in tutte le sue manifestazioni, tuttavia, comporta la compulsione di aderire, attaccarsi, familiarizzare fino all'estremo, con ciò che, recondito e riservato, appare nel mondo. Crea o estrae la sua forza da tale intimità; l'energia che libera questo tipo di disposizione davanti al mondo è fondamentalmente al servizio del traffico energetico tra l'azione dedicata all'altro e ciò che da questi pretendiamo di ricevere. Le frontiere di contatto si espandono fino all'altro con cui genero intimità nel senso di attaccamento, creando una sottile o esplicita simbiosi e abbandonando il mondo in cui si contestualizza ogni vincolo. Dobbiamo tenere presente che non sempre l'istinto sessuale nasce dalla pretesa di una unione basata sull'amore. Esso si sostenta, infatti, con l'attaccamento a qualità dell'altro o del mondo che considero – a volte erroneamente, a volte no – necessari per vivere o sopravvivere.

Per questo si vive in un clima di scarsezza interiore compensata dall'affezione a vincoli o cose.

Questo istinto, se compensato con gli altri due che risultano meno attivi e sviluppati, ci conduce all'amore sano e alla fiducia.

L'istinto sociale infine è l'impulso irrefrenabile di contattare gli altri nel loro insieme arrivando ad incentrarsi nella società come totalità sempre distinguibile soprattutto per esclusione. E' il modo in cui la figura si rende compulsiva per necessità del mondo. L'istinto sociale è un modo di conoscere il mondo, sedurlo, conquistarlo, diventando fanatici di credo di impatto sulla società che producono o si accoppiano con linee di pensiero. Coloro in cui prevale questo tipo di istinto possono essere altamente critici e possono anche attaccarsi a rinunce o sacrifici in relazione a tendenze sociali e persino globali. Sembrano ipnotizzati dalla massa e attraverso essa ottengono inserimento, accettazione, adattamento, immagine o, al contrario, vendetta, inadeguatezza e confronto. La frontiera di contatto risulta eccessivamente estesa nel mondo e può anche non essere percepita come propria, fino al punto in cui l'individuo deve ricostruire la frontiera attraverso una fuga forzata verso la solitudine nei momenti in cui è catturato da una sorta di euforia sociale.

L'istinto sociale ci conduce anche ad una sensibilità verso ciò che gruppi o strutture sociali hanno bisogno di conquistare ed è positivo nella misura in cui l'energia è invertita in ciò che si può ottenere per vincolarsi e dare risposte creative alla domanda di molti.

Se ogni azione nascesse da un'integrazione e un'unificazione tra intelligenza, sentimenti e un'assertività nell'agire, naturalmente stimolerebbe crescita e coscienza. Se poi fosse equilibrato nelle forze del maschile e del femminile, sarebbe un atto di profonda vitalità e saggezza, senza dimenticare la cessazione della guerriglia tra i due falsari che fanno il nostro dialogo interno: il cane di sopra e il cane di sotto.

Nel raggiungere l'armonizzazione tra istinti, ogni azione conterrà salute e compassione, allegria e bene comune, evoluzione e merito. Il modo in cui si potrebbe vedere la vita propria e altrui attraverso questa multidimensionale armonia sarebbe luminoso e pieno di bontà. Se ciò che ha importanza per me è uguagliabile in importanza a ciò di chi mi circonda e della comunità di cui faccio parte, allora la vita, e ogni atto derivante, sarà di umanità. E se è umano sarà in concordanza con la saggezza organismica e l'armonia universale.

Non sembra tanto complicato stare dentro questa armonia universale quando si prende in considerazione che la saggezza organismica, manifesta in ogni momento presente e in ogni luogo nel quale ci troviamo, contiene in sé tutti questi aspetti integrati.

Per definire questi principi di pedagogia gestaltica, è importante considerare il tema della soddisfazione delle nostre necessità o la chiusura di *Gestalten* inconcluse. L'intenzione di soddisfazione della necessità che attualizza una figura dallo sfondo, non può differirsi a lungo e la risposta deve essere coerente con la qualità della necessità. Può accadere che l'attenzione venga posta su qualcosa che non ci porta a prendere contatto con ciò di cui abbiamo bisogno.

Arriviamo così a quello che ho denominato teoria del menù.

Immaginiamo di entrare in un ristorante. E' mezzogiorno, sono più di quattro ore che abbiamo fatto colazione e ci aspetta una giornata lavorativa di almeno altre sei ore. I dati sensoriali della nostra autoregolazione organismica, così come l'omeostasi tra i sistemi che interagiscono nel nostro corpo, ci indicano che la necessità di mangiare è lieve. Lo facciamo solo perché abbiamo uno spazio per farlo. Chiediamo il menù e ci prendiamo il tempo necessario per scegliere. Inoltre, se non abbiamo fretta di tornare a lavorare, possiamo chiedere qualcosa che ci piace particolarmente anche se richiede più tempo per essere preparato.

Ora immaginiamo la stessa scena, però con un appetito vorace. Chiedere il menù è meno necessario del chiedere al cameriere qual è il piatto che può essere servito più velocemente. Non potremo scegliere con libertà il piatto che desideriamo, la necessità si focalizza nella rapidità della preparazione.

In terzo luogo, immaginiamo la stessa scena con la peculiarità di trovarci in uno stato di denutrizione e che la nostra necessità di alimentarci è una questione di vita o di morte. Questo fa sì che non possa essere ingerito qualsiasi cibo e che non si possa tardare un minuto per nutrirsi. Questo mi condiziona non solo nella scelta di ciò che devo ingerire, ma anche nel fatto che magari ho bisogno di sostanze essenziali per via endovenosa. In questo caso il menù fa sicuramente da sfondo.

Potremmo allora estendere questa situazione a tutto ciò che la vita reclama come necessario da risolvere. Nella mia esperienza professionale, ho notato un gran numero di persone presenta un comportamento dipendente da attività, comportamenti o sostanze. La compulsione a servire la necessità più urgente, genera un'attitudine di cui abbiamo già parlato: l'immediatezza, un eccesso di presentificazione senza pianificazione né responsabilità. Presentandosi, la figura deve essere risolta istantaneamente, non permettendo che il contatto con la situazione o l'oggetto che porta al ritiro o alla chiusura del ciclo energetico sia completamente soddisfacente. Che sia che la figura non ottenga una chiusura soddisfacente o che possieda rilevanza e tempo nella nostra vita senza essere risolta, è il comportamento compulsivo-dipendente quello che prende piede devastando il menù.

In generale ci convertiamo in dipendenti in potenza o in atto se non affrontiamo le figure in modo preciso e nel modo migliore, contemplando gli istinti, il nostro dialogo interno, i nostri aspetti prevalenti a seconda della vita, la cultura nella quale siamo immersi, i desideri e soprattutto la realtà che dovremo cercare di affrontare e risolvere.

La dipendenza è un modo patologico di cercare di risolvere la figura. Si tratta di una necessità talmente basilare, antica e intensa che la compulsione a cercare modi di risolverla ci porta all'illusione di una soddisfazione magica nel senso di istantanea e assoluta. Indubbiamente l'insoddisfazione prende piede. La frustrazione per l'illusoria soluzione crea necessità nuove, più globali e assolute. Ogni volta i tempi son più stretti e la necessità più intensa. Si è creata dipendenza.

Resta solo da trovare le situazioni e i comportamenti che coprano con maggiori fantasie e illusioni il dolore del circolo vizioso. Avremo davanti un essere disperato e

assetato di qualcosa che prometta l'assoluto. Non importa per quanto tempo si faccia sentire questa fantasia: un secondo di benessere vale per tutto il resto del tempo. Naturalmente, il tempo comincia a contare e si ha bisogno di più benessere, ecc, ecc.

Il dipendente mente a se stesso e agli altri, poiché la sua illusione di soddisfazione è la sua prima bugia.

Una volta instaurata la dipendenza come tale, non si cura, in quanto questa è ispirata dall'istintivo. Tuttavia, l'individuo ha una certa facoltà di cambiare la sua vita e il suo intorno. Soddisfare le necessità una alla volta, senza assolutismi, e sì con l'accettazione dei limiti e traguardi realistici, è un possibile aiuto.

Dobbiamo avere coscienza che nel nostro processo di parentificazione e socializzazione, la risoluzione di figure stimolate da ogni fase della nostra vita ha bisogno di essere soddisfatta adeguatamente. Amore e allegria, connessione e fiducia, sono fattori generatori di salute.

Ad ogni modo, il cammino del non cedere al compulsivo è arduo e di risultati relativi.

# Intendere e comprendere: la differenza

In pedagogia, così come in clinica, intendere è importante. Abbiamo già disposto di un secolo per ripensare la psicologia e lasciare chiaro che la nostra erudizione sul supposto funzionamento della psiche non porta necessariamente al cambiamento. E' anche possibile che davanti ad un fatto della vita che può rimanere integrato naturalmente nell'evoluzione temporo-spaziale di un individuo, la ricerca di significati intorpidisca la risoluzione.

Alle volte, mescolare è un modo di intorbidire qualcosa che può rimanere cristallino attraverso la quiete.

### Dov'è l'arte?

Innanzitutto, l'arte sta nel sapere quando sia necessario intervenire quando no.

Secondariamente, l'arte sta nella capacità di usare il tempo con arte. Detto ciò potremmo raggiungere la comprensione attraverso domande che non ci siamo posti prima, qualcosa che assomigli ad un salto differenziale rispetto al ripetitivo e all'inoperante. Il quarto punto: la quiete fa sì che le risposte sorgano dall'integrazione di ogni nostra parte, manifestando unità. Il vuoto fertile ci connetterà con la nostra saggezza organismica. Dovremmo accettare che chi non è in connessione con essa non potrà accettare la sua esistenza nè confidare in essa.

Gestalt- terapeuti e gestalt-pedagogisti hanno bisogno della fiducia nelle proprie risorse per autosostenersi energeticamente e promuovere la connessione con ciò che chiamiamo unità. La frammentazione è talmente diffusa nel nostro modo di vivere che a volte non si riesce nemmeno ad averne consapevolezza.

Aver percorso il cammino dell'incontro con l'attitudine (presente dall'inizio di questo

libro) e considerare che una tale conquista implica una crescita circolare nella direzione della saggezza organismica, è una sfida sempre presente. E' complesso, e mai completo, ciò che si può dire e anche sentire, su questo tema – l'autoconoscenza – che è in sé il proposito della mia vita e della mia attività professionale. L'evoluzione naturale che il tempo-spazio va generando nelle nostre vite ci consente di sapere che tutto sempre è inconcluso, per definizione e non per malattia. In questo senso, abbiamo bisogno più di agire che di sapere. Abbiamo bisogno di consegnarci alle forze che ci hanno modellato, al disegno bio-psico-socio-spirituale dal quale abbiamo ricevuto quello che siamo e di cui dobbiamo avere cura. Abbiamo bisogno di vivere a partire da questa connessione e abbandonare la concezione che ciò che conosciamo è il prodotto del nostro stesso intendimento o una nostra creazione.

L'unica cosa in cui possiamo essere creativi è il modo di favorire questa connessione

Possiamo essere ispirati e confidare che l'allegria, la libertà e la compassione risiedano nella connessione con la saggezza universale. Quando si parla di *abbondanza*, nel buddismo e in generale in tutte le tradizioni spirituali, si fa riferimento a quello che ci succede dentro questa connessione.

Saremo capaci di permanere in questo luogo, dove si distilla fiducia nel fatto che tutto è come deve essere?

Così ho potuto comprendere che la sofferenza è innecessaria nella misura in cui la saggezza organismica ci incammina verso il raggiungimento dell'abbondanza. La doppia attenzione fa sì che la coscienza prenda atto dell'universale.

Ogni scarsezza sta nell'impossibilità di vedere.

Se fossimo indifferenti, forse potremmo considerare che abbondanza e scarsità sono una dualità; creativamente, potremmo aggiungere che esiste solo ciò che è determinato tra entrambe: testimoni o coscienti di esistere.

La vita ci viene offerta per poterla comprendere e provare.

Ringraziare per questo dono è attitudine.

# La struttura della trasformazione - Cap 3

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

## Il corpo in Gestalt-terapia

Il corpo è la forma più evidente della nostra connessione con il disegno universale

Alla luce del cammino che abbiamo tracciato in profondità e circolarità, è chiaro che il corpo è una manifestazione dell'unità che siamo. Quando diciamo che siamo un corpo facciamo riferimento al tutto che siamo. Intuitivamente consideriamo che l'unità è espressione del disegno di tutto l'esistente. Tuttavia, molte volte, quando ci riferiamo al corporeo lo facciamo basandoci sull'avere un corpo. Le espressioni e i sintomi che il mio corpo mi mostra attraverso la coscienza portano all'idea illusoria – una fantasia – che il corpo sia qualcosa che possediamo.

Ad ogni modo, il corpo è nostra esperienza diretta, costante e quotidiana.

Il corpo ci informa, ci contatta, fa riferimento a noi e ci contestualizza. Pertanto, lo consideriamo non solo come una parte di un tutto più grande, ma anche come la più evidente, esplicita e visibile espressione di questo tutto, data la sua materialità evidente in tutte e ognuna delle sue manifestazioni. Mentre la mente può lanciarsi verso l'infinito ed espandersi senza frontiere, il corpo ci fa sperimentare i limiti e le barriere costanti della nostra realtà e dell'ambiente.

Il corpo mostra, dichiara, afferma i limiti del nostro essere.

Nonostante il lavoro che in Gestalt-terapia facciamo specificamente con le fantasie – che, come sappiamo già, sono espressione della nostra nevrosi o di altre patologie – la globalizzazione culturale, a partire dagli anni novanta, stimola l'introiezione di formule che ci portano a credere e cercare sempre quello che non ci limita. I mezzi di comunicazione di massa tendono a trasmettere spesso messaggi del tipo: "non invecchiare mai", "sii sempre un adolescente felice", "il tempo non passa", ecc. Questi

mezzi riflettono quello che collettivamente desideriamo a partire dal nostro ego e raramente dalla nostra essenza. Si gioca a festeggiare ciò che è mancante di limiti, così come anche a passare il tempo in modo irriflessivo e leggero, producendo disconnessione, attività che definiamo diversivo o passatempo. Ci si appella all'oscuramento della coscienza e si attenta all'accettazione dell'impermanenza.

Parliamo del corpo-essere, quello che offre la più elementare testimonianza del passaggio temporale nella vita. Come se fosse poco, l'illimitato si combina con due aspetti che mettono in pericolo ogni intento di incontrare la salute: l'indisciplina, confusa con la liberazione, e l'ideologia dell'estetica come modo di evitare il contatto coi limiti.

Troviamo questo non solo nei mezzi di comunicazione; nella vita quotidiana, la figura suole sempre essere l'intenzione di catturare l'attenzione attraverso l'estetica. A volte l'estetica porta alla disciplina – ginnastica, dieta, ecc – ma il proposito è quasi esclusivamente la necessità di essere interessante per gli altri. Logicamente, il risultato è confusione, sofferenza innecessaria e allontanamento dal contatto con se stessi. Il buddismo parla di tre veleni dell'anima: l'avversione, l'avidità, l'ignoranza. La dimensione corporea è presente in ciascuno di questi veleni.

L'avversione si manifesta nel corpo come paura di affrontare ciò che si rende necessario per vivere; in un certo senso è una paralisi che ci fissa ad una forma conosciuta da cui non possiamo e non vogliamo uscire. In generale la paura – fantasmatica o reale – deriva dall'aggressione da parte di molteplici forme fino ad arrivare a scene di panico davanti all'esistenza, un modo di considerare il nostro essere nel mondo da una visione catastrofica, frutto della disconnessione. Il nostro corpo si strema davanti all'avversione.

L'avidità si manifesta attraverso l'attaccamento a qualsiasi aspetto della vita materiale, psicologica, spirituale. Si manifesta nel corpo attraverso gli eccessi; per esempio, i disturbi di alimentazione o dei piaceri corporei, evitanti il contatto, sono prodotti della difficoltà nella soddisfazione che impedisce di chiudere i cicli energetici nella vita. Avversione ed avidità conducono irrimediabilmente all'ignoranza di chi siamo realmente.

L'ignoranza, rispetto alla nostra autoconoscenza, retroalimenta l'avidità e l'avversione – attaccamento e paura - e quindi il considerare che la tranquillità e la sicurezza sono frutto degli eccessi dei possedimenti materiali. Mai si arriva al sentimento di pienezza e si risponde con la paura a tutto ciò che non si conosce, poiché niente si relaziona con ciò che sta dentro di noi ma sempre con ciò che sta fuori. Non c'è autosostegno, solo sostegno esterno. Ci rendiamo dipendenti da ciò che viene da fuori di noi e viviamo con ansia e incertezza. Convertiamo il mondo che ci circonda in un luogo da depredare, usandolo brutalmente per uscire da queste paure che non possiamo sopportare. Questo provoca inevitabilmente un circolo vizioso. La nostra corporeità è presente in tutto questo ed è la dimensione che può condurci a riconnetterci e conoscerci interiormente.

Nei capitoli precedenti abbiamo parlato di disciplina e impermanenza; trattando ora del corpo e dei suoi limiti, il tema si rende nuovamente necessario. La nostra corpo-

reità, infatti, ci fa sperimentare, in modo evidente, le frontiere psico-corporee relativamente a contatto, espressione e movimento. Il corporeo si rivela come testimone della dimensione biologica, pertanto è determinato dalle qualità fisiche e chimiche che reggono l'universo. Nell'aria che respiriamo, gli alimenti che ingeriamo e l'attività fisica che svolgiamo, il corporeo è presente in modo costante e assoluto. Sappiamo, inoltre, che la maggior parte dei nostri sforzi, relativamente al lavoro, ha come priorità il nostro sostentamento e quello degli altri elementi della nostra famiglia o comunità. Siamo un corpo che chiede cure, alimentazione e contatto. Da quando nasciamo la prima cosa di cui abbiamo bisogno è quella di alimentarci, di cure fisiche e contatto amoroso.

Il corpo è il nostro referente biologico nella relazione con l'universo.

La fisica, la chimica e la matematica, in relazione profonda con l'osservazione della natura, sono la risultante dell'essere corpo – date le sue multiple ed intrinseche necessità – e per questo di essere, vivere e contenere questi aspetti nella nostra relazione con il mondo. Lo sviluppo tecnologico, visto come una conoscenza elaborata e creativa della realtà nonché come frutto della ricerca e della scoperta di verità universali, è parte della lettura attraverso la natura corporea dell'umano. Tuttavia, la patologia di questo incessante dedicarsi alla conoscenza è la strada per tutto quello che ci rende la vita più facile. Abbiamo già espresso come questo sviluppo può tendere ad annullare per la fantasia di soddisfazioni assolute – l'importanza del sentire e vivere il corpo. Se tutto concorre a non avere necessità fondamentali, non solo andiamo contro la saggezza organismica, ma anche cadiamo nell'errore di credere che possiamo simularla. Non c'è male maggiore di quello di vivere nell'equivoco di credere che le manifestazioni della saggezza organismica siano frutto della nostra creazione o deduzione. L'errore sta nella pretesa di essere onnipotenti invece di cercare di connetterci con la nostra unità intrinseca. L'allontanamento dall'organismico porta come conseguenza l'allontanamento patologico dalla realtà così come una depredazione di risorse naturali-materiali.

Il corpo che siamo naturalmente e che ci affanniamo a considerare come oggetto al servizio esclusivo del piacere e della comodità, può esserci ben chiarito dalla Gestaltterapia. Questa, infatti, cerca di ristabilire la connessione con l'autoregolazione organismica e l'unità in ogni nostra manifestazione, la fiducia in ciò che è e l'autosostegno nella relazione organismo-ambiente.

Il corpo che siamo ci mostra e ci permette di sperimentare i limiti nella relazione con il "fuori".

Il corpo è materia viva e per questo ci permette di sperimentare la vita.

Riconosciamo la vita dentro e fuori di noi; possiamo aggiornare la nostra coscienza del mondo materiale; viviamo la vita come contatto in tutte le sue qualità e funzioni. Le qualità del contatto e le frontiere di contatto sono intimamente legate. Possiamo essere vicini o lontani da qualcosa o qualcuno, disponibili o ritirati, allegri o tristi, fluire o rimanere fissati, fiduciosi o timorosi, le frontiere di contatto ci portano a con-

siderare le cose fondamentali del vivere in un organismo, circondati da un mondo da conoscere e discriminare, assimilare e trasformare.

Il nostro corpo ci dà notizie delle nostre frontiere, limiti e conseguenze nelle decisioni che prendiamo *in relazione costante* con un *fuori* – che è un fuori dal mio corpo – dove accade la mia esistenza. Perls considerava che l'intera esperienza di contatto accade proprio alla frontiera del contatto. La *frontiera dell'io*, come la definivano i Polster:

...non è rigidamente prefissata nemmeno nei soggetti più inflessibili, tuttavia, nella misura individuale della sua espansività o contrattilità, è molto variabile. (Polster e Polster, 1980, pag. 113)

L'interscambio con il mondo crea e mostra il nostro peculiare modo di costruire la frontiera, e viceversa. Nella costruzione della frontiera di contatto intervengono molti fattori, dei quali distinguiamo la qualità più o meno rigida, fissa, permeabile, ecc. che è sempre in relazione con le nostre necessità presenti e ciò che il mondo ci porta a sperimentare per soddisfarle. Nella frontiera avvengono tutti i cambiamenti e le resistenze ad essi. Tuttavia, poco si è parlato del fatto che la frontiera abbia una relazione trascendente con il corpo.

La nostra corporeità, certamente, crea la frontiera in interazione con lo psichico e l'emozionale. Così, il corporeo e lo psichico presentano le caratteristiche della frontiera di contatto. Il modo e l'intenzione con cui mi relaziono sono le forme in cui si presenta e si comporta la frontiera nella sua funzionalità rispetto al contatto. In questo modo consideriamo di essere parte di un tutto intra-interpersonale che possiede senso ed unità con tutto ciò che è esistente.

Tra le molte altre funzioni che emanano dal corpo in relazione, il sedersi in cerchio che proponiamo per i gruppi di terapia o formazione –creando un circolo dove il centro è un vuoto perché tutto ciò che emerge possa avere spazio – è una forma in cui si è tutti uno di fronte all'altro senza gerarchie né resistenze prestabilite per prendere contatto.

Quando Perls parla di espressività, gesti, movimenti, esplicitazione dei contenuti verbali attraverso il corpo, esprime l'integrazione della sua grande capacità clinica con il suo talento teatrale. La frontiera può pertanto essere alterata dalla psicoterapia stimolando funzioni come quelle che derivano dai cinque sensi.

La ricerca dell'autenticità, proposito base della Gestalt-terapia, fa sì che sia trascendente l'ottenere che il guardare si trasformi in vedere, l'udire nell'ascoltare, il toccare nel contattare, il gustare in discriminare e l'odorare nel direzionare.

Questi ultimi due sensi, il gusto e l'olfatto, sono in special modo depositari di una memoria indelebile e senza tempo.

Tutte queste funzioni ci portano a districarci nella vita a partire dal corpo e ai suoi stessi fini.

Il corpo è frutto della cura e sede dell'espressività.

Quando non possiamo nemmeno verbalizzare ciò che ci succede di insolito, profondo o irrimediabile, il corpo semplicemente produce un gesto che ci fa sapere come stiamo vivendo questa esperienza interiormente.

Il corpo trova sempre una via d'uscita o una risoluzione.

La Gestalt-terapia è particolarmente feconda nello stimolare l'espressivo e nel lavoro col corpo come strumento per sentirsi vivi, creativi e coscienti. Sollevare le spalle quando non si comprende qualcosa è universale. Quando facciamo il piccolo gesto di abbassare la testa, possiamo dire che cerchiamo di mostrare rispetto nei confronti di qualcuno. Quando guardiamo in modo fisso e nello stesso tempo un lieve sorriso termina con lo spostamento dello sguardo, insieme a movimenti globali che invitano, provocano lo stringimento delle frontiere di contatto, stiamo seducendo... ecc. Tutto ciò, che sembrerebbe meticolosamente programmato, potremmo dire che lo è e allo stesso tempo non lo è. E' certo che l'abitudine genera una naturalezza che può arrivare a confondersi con l'autenticità, ma si tratta solo della malleabilità e della profusione che possiede il nostro corpo.

Modellato da abitudini e ripetizioni, il nostro corpo è depositario della storia della nostra vita e del nostro carattere. Nel nostro corpo abbiamo a disposizione la memoria di tutta la nostra esistenza; un movimento, una postura, una sensazione, un odore mi possono riportare a un ricordo tanto antico come il momento del parto o la vita intrauterina. Ancora una volta, l'autoregolazione organismica con il suo costante flusso di figura-sfondo gioca un ruolo fondamentale nel risvegliare questa memoria corporea al momento giusto.

Riporto il caso di un mio paziente, un uomo di mezza età, che conquista un dignitoso ruolo in un'importante azienda, costituisce un'armoniosa famiglia, coltiva veri amici e frequenta colleghi che lo stimano e rispettano. Tuttavia, quando egli si ritrova a dover affrontare situazioni che prevedono una gerarchia professionale o politica, sente di non avere nulla da offrire né da dire, perdendo tutta la sua potenzialità e sperimentando un profondo senso di impotenza. Attraverso una terapia interpersonale scopre che in quei momenti il suo corpo vibra come se avesse freddo; spontaneamente ricorda che a partire dai suoi sei anni di età fino ai quattordici, questa sensazione lo aveva accompagnato ogni volta che suo padre tornava a casa. Ricorda anche che aveva sviluppato una sorta di presentimento: cominciava a tremare alcuni secondi prima di sentire che suo padre metteva la chiave nella serratura. Suo padre, dal canto suo, riteneva che tutto ciò che suo figlio facesse, fosse fatto al fine di provocarlo.

Il mio paziente sente nel suo corpo le stesse sensazioni di quei momenti ogniqualvolta si raffronta a figure di autorità. Date le sue circostanze lavorative, questo accade frequentemente. La sua dimensione corporea lo connette al passato. Questi lavorò duramente per più di due anni sul legame con suo padre e con l'autorità, trasformando la sua paura di una catastrofe in uno stato di allerta naturale davanti al mondo. Infine egli potè affrancarsi e valutare ogni situazione a partire dal presente, ridurre la sua sensazione di dover lottare e vincere ogni avversario rendendosi conto che aveva trasformato la sua paura di essere aggredito in un'aggressività verso il mondo mascherata da sottomissione. Il cambiamento giunse davanti alla comprensione che il suo timore era risentimento: un'aggressività non espressa.

Un altro esempio con cui mi propongo di dare una descrizione più concreta del lavoro corporeo, è quello di una donna che da bambina fu vittima di un abuso sessuale da parte di un familiare. Durante una seduta, nel rappresentare la sua scena, la paziente non appena entra in contatto col passato appare intimorita davanti a questo familiare: cominciano a tremarle le gambe, muove le mani sudate, aumenta l'ansia, si agita la respirazione. Ha inizio il suo lavoro corporeo.

Le chiedo che respiri profondamente e noto che questo la risolleva. Dopodiché lavoro sull'appoggio, giacché le sue gambe continuano a tremare. Le chiedo di prendere contatto con i suoi sul pavimento, specificandole che attraverso di esso potrà entrare in contatto con la terra madre, con le sue radici e tutto il suo vissuto. In quel momento la paziente chiude spontaneamente gli occhi e approfitto di questo gesto introspettivo per rafforzare il suo contatto col pavimento. Così facendo riesce a raggiungere un buon appoggio e la respirazione comincia ad essere più calma. Passa un po' di tempo. Quando raggiunge una postura stabile può affrontare il suo aggressore e dirgli ciò che sente. La donna termina l'esercizio con un gran sorriso di soddisfazione dicendo: «Ora posso».

Quando si lavora in gruppo il beneficio si moltiplica in quanto esso permette di allestire una scena e collocarla davanti al familiare affinché sorga una nuova dinamica dialogica e corporea.

Ci sono molti validi esempi e racconti di lavori in cui la dimensione corporea è protagonista. I problemi tra padre e figli, nelle coppie o in famiglia, per esempio, vengono lavorati in Gestalt coinvolgendo sempre il corpo. Un movimento o un'espressione sono soliti generare più consapevolezza di molte parole. Il nostro corpo ci permette di sapere quale livello di inclusione abbiamo nel problema.

Il meccanismo di retroflessione, come abbiamo visto, è una delle forme possibili di evitare il contatto e, fondamentalmente, responsabile di tutti i disturbi psicosomatici. Comprendiamo che tutto quello che non è risolto e quindi genera una Gestalt inconclusa, presenta, data l'unità che siamo, una manifestazione corporea.

L'autoregolazione organismica promuove la fluidità energetica o la congela fissandola in avvenimenti che risiedono nella coscienza corporea. Wilhem Reich, membro della Società Psicoanalitica Internazionale dal 1920, scomparso nel 1957, considerava:«come motore della nevrosi l'assenza di orgasmo» (Rodrigues, 1982, pag.15).

Egli, inventore della vegetoterapia, spinge questa idea fino al programma per "i bambini del futuro, in cui si teorizza la pratica del massaggio dalla più tenera età" (Rodrigues, 1982, pag.17)

... più di quarant'anni fa fu difficile per Reich rompere con l'ortodossia freudiana e dimostrare come i conflitti psichici si iscrivano nei muscoli e come i sistemi vegetativi, il simpatico e il parasimpatico determinino comportamenti psicofisiologici complessi. [...] Come tentativo di aprire una corazza muscolare e caratteriale, Reich sviluppa alcune idee ed esercizi che possono articolarsi intorno al nome orgonterapia [...] Reich afferma: «La orgonterapia si distingue da tutti gli altri processi di azione sull'organismo per il fatto che il paziente è invitato a esporsi biologicamente, in quanto la comunicazione verbale è limitata ad un minimo ristretto». (Reich citato in Rodrigues, 1982, pag. 22)

Alexander Lowen (1977), che prosegue con il lavoro di vegetoterapia senza la radicalità di Reich, propone la tecnica del Grounding al fine di mantenere, grazie al tremore dei piedi sul suolo, un contatto energetico con la terra. (Rodrigues, 1982, pp 22-23)

Perls utilizza ad Esalen alcune delle tecniche reichiane per poi creare il suo cammino psico-teatrale di espressione corporea e soprattutto di attitudine. Nel corpo e attraverso esso possiamo osservare ciò che ci succede. E' molto importante avere una prova evidente, visibile, tangibile, di esperienza diretta come quella che si manifesta nel lavoro corporeo.

La nostra corporeità non ci lascia dubbi quando qualcosa è assolutamente necessario.

Se distogliamo l'attenzione da alcune manifestazioni del corpo, questo rende più esplicita la sintomatologia relativa all'energia accumulata e la sua necessità che sia soddisfatta e chiusa.

La soddisfazione, se accompagna e favorisce la crescita, conduce all'allegria.

L'allegria, come ogni altro sentimento e atteggiamento davanti alla vita, è presente nel corpo. In questo senso possiamo considerare il piacere e, con esso, l'orgasmo. L'orgasmo è un arresto spazio-temporale in cui l'unità di tutto il nostro essere-lì si esprime nel piacere fisico. Se guardiamo l'essere come un'unità bio-psico-socio-spirituale, l'orgasmo è espressione di tutto questo. Ciò che provoca una tale intensità corporea è la prevalenza che ha il piacere rispetto alla sua necessità e alla sua trascendenza nella salute organismica.

Le interruzioni in questo flusso energetico e multidimensionale creano stati che vanno dal malessere alla malattia, dalla nevrosi alla follia, dal

vivere male alla morte.

La Gestalt-terapia lavora a partire dal corpo e con il corpo. Lo fa esagerando, polarizzando, minimizzando, congelando ciò che spontaneamente accade al paziente o all'allievo in formazione. E' chiaro che se viviamo a partire da un paradigma fenomenologico, ciò che è elaborato fuori da quell'istante è di discutibile valore.

Il corpo lascia vedere come irrompono movimenti ed espressioni, modi talmente distintivi di ogni essere umano che potrebbero paragonarsi alle impronte digitali, casualmente irripetibili.

Il nostro corpo è una fonte inesauribile di scoperte dato il suo disegno universale, così come lo è tutto quello che esso ispira come matrice di ogni possibile disegno universale.

Se abbiamo dubbi sull'essere una manifestazione unica e irripetibile della natura, il corpo ci mostra che è proprio così.

La nostra dimensione corporea ci rende tanto diversi rispetto agli altri quanto coscienti di appartenere ad una comunità di pari.

Attraverso il nostro corpo possiamo arrivare all'autoconoscenza interiore. Riuniamo allora disciplina, impermanenza e merito, così come l'unità degli istinti, in ogni azione. Ogni azione è corpo, e viceversa.

Il corporeo, come esempio di materia, è una dimostrazione di impermanenza. Se l'aspetto più certo della nostra esistenza è che moriremo, è nel corpo, in questa dimensione dell'umano, che questo si rende evidente. L'impermanenza, cosciente e direttrice della nostra esistenza, conduce alla disciplina come modo di implementare un cammino salutare. La disciplina, perché abbia senso e si desideri, deve contemplare l'unità che siamo con tutto l'esistente, stimolando la creazione intelligente, i sentimenti, le azioni che portano a vivere con salute e allegria.

La disciplina è l'attitudine necessaria per raggiungere la connessione con la saggezza organismica.

Merito è, da una prospettiva buddhista, è vivere per condividere con tutti gli esseri possibili le conquiste personali, per esempio, i momenti in cui sperimentiamo la connessione con la saggezza organismica e per questo sentiamo abbondanza. Il merito è un modo di creare salute nella propria vita e tentare di trasmetterlo a quelli che ci circondano.

La concordanza e l'equilibrio nel corpo dei tre istinti parziali: conservativo, sessuale e sociale, genera a sua volta la libertà dell'istintivo; si manifesta nella dimensione corporea con fluidità e armonia.

Istinto libero è armonia tra gli istinti.

Il corpo che siamo va guarendo attraverso la crescita interiore, così come la nostra relazione con tutte le nostre parti che formano il tutto. Fonte di ispirazione, piacere, espressione, angustia, follia, arte, relazione, la nostra dimensione corporea può essere

vista come un regalo raro del quale possiamo tentare di essere pienamente coscienti. Anche parlare di meditazione ci permette di rimanere nel tema del corpo. Il cammino della meditazione implica acquietare volontariamente il corpo e cercare di acquietare la mente. L'implacabile bombardamento di pensieri diminuisce fortemente questa crescente quiete. Così come la respirazione vincola il fuori con il dentro, la meditazione fonde queste due dimensioni. Respiriamo nel nostro corpo: questa è l'energia fondamentale per un Gestalt-terapeuta. Essa non proviene né si genera esclusivamente dalla tensione tra opposti intrapsichici ma scaturisce dalla nostra relazione con una sorgente di energia vincolata a tutti i sistemi viventi ed interconnessa bidirezionalmente.

Quando parliamo di energia ci riferiamo sempre a ciò che si genera da questo scambio dentro-fuori. Inoltre l'interscambio si realizza nei modi più vari, più o meno salutari, senza comunque fermarsi mai, finché siamo corpo.

Mangiare è un'altra delle peculiarità dell'interscambio energetico, al pari dell'amore con tutte le sue manifestazioni.

Esistono meccanismi psicologici attraverso cui si ricava energia non salutare. Quando due o più persone discutono o si aggrediscono, per esempio, si liberano quantità significative di energia che possono deliberatamente scivolare dall'uno all'altro. Questa forma di vampirismo è un modo di interscambiare energia in cui c'è un benefattore e un beneficiato. In questo modo si ottiene parassitariamente energia che viene consumata rapidamente dalla propria autoregolazione organismica la quale annuncia al beneficiato che la depredazione non è la strada per raggiungere l'abbondanza. Che cosa dimostra questo? Il nostro corpo annuncia ed evidenzia la sua scarica attraverso sentimenti- figura come tristezza, angoscia, incuranza, apatia, scoraggiamento, paralisi, mentre il beneficiato si sente vigoroso, dinamico, attivo. Ma nonostante questo momentaneo stato del beneficiato, mai egli potrà rispondere all'atteggiamento integrativo che, secondo il nostro approccio, caratterizza la salute.

Ogni volta che non ci connettiamo con la fonte energetica che ci circonda attraverso la respirazione, l'alimentazione adeguata e l'amore, staremo sicuramente devastando qualcosa o qualcuno con la patologia dell'immediatezza o l'auto-aiuto compulsivo.

Il modo in cui corporalmente incontriamo la nostra energia farà la differenza tra una vita di abbondanza e una vita di scarsezza.

La scarsezza traduce la necessità insoddisfatta e tutto ciò che essa porta con sé in relazione all'oscurità ontologica.

L'abbondanza conduce alla generosità. L'abbondanza è fluire organismico, mentre la scarsezza lo limita e per questo attiva l'ego e tutte le sue condizioni.

Mi piacerebbe sottoporvi una piccola parte di un articolo che ho presentato alla rivista *Sampa* (2005), edita dall'Istituto Gestalt di San Paolo:

[...] La dimensione corporea offre una forma di auto percezione e, su tutto, un rispetto profondo per l'unità interna che siamo, nonché per la realtà interna di altri esseri che si manifestano differenti insegnandoci sempre

qualcosa quando li scopriamo così come sono.

Il corpo mostra che è attraverso la sua sperimentazione (come fenomeno presente) che si arriva alla sua teorizzazione (secondaria), così come per tutte le altre dimensioni dell'individuo [...].

Concludo riportando al presente della mia vita qualcosa che vent'anni fa scrissi come una poesia, in un momento di contatto con questa unità:

# Il corpo come manifestazione di unità

E' nel corpo che tutto si manifesta.

E' per questo che il corpo è una manifestazione del tutto.

Esso allora è primariamente la manifestazione del tutto e da qui nasce la possibilità, se necessario, di porre l'attenzione nelle sue parti.

Il corpo rende visibili modi, forme, gesti che esprimono il vissuto e ci permettono di considerare il soggettivo e

l' interiore.

E' la nostra ampia cornice in cui soddisfare i nostri desideri.

O la nostra stretta cella piena di timore.

E' la nostra forma di vivere questa dimensione dell'esistenza, il nostro specchio unito agli altri specchi che ci riflettono.

E' un'esperienza che contiene ed è contenuta in tutte le parti che formano la nostra totalità.

Il corpo crea un'intrinseca connessione tra dentro e fuori.

Si sporca, si pulisce; mi sporca, mi pulisce, più volte.

E' il più alto maestro di temporalità e permanenza.

E' il simbolo dell'avidità dell'ego umano, piaceri e peccati, santità e luce.

Il corpo mostra la pazzia, la dolcezza, il dolore. È contatto.

Il corpo piange, ride, si duplica nel più grande degli atti d'amore.

Visione di salute in quanto esperienza della sua unità, è organizzazione dell'unità di cui abbiamo bisogno per scoprire le forme della salute.

E' la malattia della frammentazione, se così ci trattiamo.

Il corpo è ira, allegria, piacere e calore.

Il corpo determina se il piacere è eterno o frutto di un istante.

Io sono il mio corpo.

### I sogni come messaggeri di saggezza

L'apporto della Gestalt-terapia al lavoro terapeutico con i sogni

Ogni manifestazione della nostra vita porta in sé un messaggio necessario e potenzialmente unificatore. Si potrebbe anche dire che ciò che un sintomo rivela è un cammino possibile verso l'autoconoscenza nella misura in cui lo si ascolta, affronta e attraversa. Da questa prospettiva, un sintomo è un fenomeno bio-psico-socio-spirituale che mostra alternative e offre contributi alla realizzazione della propria esistenza. Quando si afferma che il sintomo deve essere considerato e attraversato, ci si riferisce ad una intenzionalità ispirata dalla necessità di ottenere il fluire organismico. Come in ogni manifestazione psichica è presente la polarità, pertanto, l'intenzione di prendere contatto con il sintomo è sempre unita a quella di evitarlo.

Entrare in contatto con il sintomo, in generale, porta a scoprire ciò di cui abbiamo bisogno e anche ciò che siamo; tuttavia, anche l'evitare la sofferenza che accompagna ogni sintomo, è un'opzione.

L'autoregolazione organismica, aspetto centrale ed essenziale del nostro essere, da cui dipende la nostra salute o la nostra malattia, ha bisogno di incontrare il suo proposito: la capacità del libero fluire energetico determinata dall'intenzione che abbiamo nel contatto con noi stessi e con l'ambiente.

Vivere è una prova di coraggio, valore e accettazione che può portarci a scoprire messaggi e possibilità.

Il messaggio si rivela nella situazione e si incarna nell'attitudine.

Nell'approccio gestaltico, non possiamo considerare il messaggio qualcosa di occulto, ma visibile e dipendente dall'intenzione. In questa prospettiva, i sogni sono manifestazioni spontanee in cui possiamo vedere e applicare ciò di cui stiamo parlando.

Che cosa propone la Gestalt-terapia davanti a questo fenomeno che appare mentre dormiamo e che ricordiamo il mattino seguente?

Il sogno si rivela come una metafora, un simbolo, una figura. La sua condizione naturale di essere qualcosa che è accaduta un po' di tempo addietro – minuti, ore o anni – fa sì che ne comunichiamo il contenuto utilizzando un tempo passato. Il sogno è un fenomeno che generalmente viene vissuto come qualcosa che ci è successo. Per lavorare con esso si rende quindi necessaria una sorta di riappropriazione temporale. A questo scopo chiediamo al paziente che ci racconti il contenuto che ricorda del sogno al presente ed è qui che accade qualcosa di emozionalmente peculiare nei termini dell'impatto inatteso sul sognante.

Nel lavoro terapeutico fatto con i miei sogni, e con quello dei pazienti, il racconto al presente non solo è d'impatto ma anche generatore di sentimenti e concetti nuovi e necessari alla chiusura di *Gestalten* inconcluse.

I sentimenti che ruotano attorno al sogno al risveglio ricoprono una grande importanza. Chiediamo quindi al paziente quali siano i suoi sentimenti e le sue emozioni perché ne diventi cosciente e collabori al lavoro generale. Questa è peraltro una azi-

one fenomenologica dato che ciò il paziente può descrivere in merito ai suoi sentimenti è fondamentalmente ciò che vive al tempo presente.

Talvolta la tematica del sogno può ripetersi, dato che il messaggio per essere integrato richiede tempo. Il lavoro con il racconto del sogno e il suo contesto generale ci permette di utilizzare le risorse teorico-tecniche su cui si appoggia la Gestalt-terapia. Una di queste è rappresentata dal lavoro con quella che chiamiamo la tecnica della sedia vuota. <sup>1</sup>

Dopo che il paziente racconta il suo sogno in tempo presente, gli chiediamo di collocare su una sedia, davanti a sé, l'aspetto che, per ragioni organismiche, sceglie come figura. Quest'aspetto può essere costituito da una persona, una situazione, un oggetto della sua fantasia o anche un elemento della natura. A questo punto proponiamo un dialogo con questa parte importante che il paziente colloca nella sedia.

Il paziente è in relazione dialogica con l'aspetto-figura del sogno.

Attraverso questo dialogo si attiva una domanda, una riflessione, una risposta o qualsiasi altra cosa d'interesse per il paziente. Ricordiamo che il paziente va collocandosi alternativamente in una o nell'altra sedia, lasciando ogni volta una sedia vuota dove depositare gli aspetti salienti scelti per il dialogo.

Supponiamo che nel sogno emerga una stanza appartenuta all'infanzia del paziente. Questi dice, per esempio: «Perché sei lì?» A questo punto il terapeuta chiede al paziente di generare un dialogo o un qualche tipo di contatto con questa parte. Il paziente entra in contatto con questo aspetto del sogno e dice: «Perché hai le pareti di questo colore?» «Il mio colore è questo perché ti stavo aspettando da quando eri piccolo, mi dipinsero di questo colore nell'aspettarti». Oppure: «Questo colore è quello degli stati d'animo che avevi in quel momento della tua vita e che si ripropongo oggi». Risponde il paziente ora collocatosi sull'altra sedia al posto della stanza.

Generalmente questo produce una nuova proposta per il sognante. Così egli dice: «Comè la tristezza della mia famiglia? Che cosa le provoca tanto dolore?» Continuiamo a lavorare questo tema fino a che non appare qualcosa che, per l'effetto che fa alla persona, per lo stato emozionale che induce, per l'espressione del suo corpo insieme ad altri dati, consideriamo fondamentale.

In questo momento di incontro esistenziale tra terapeuta e paziente e tra paziente e sogno, risiede, probabilmente, il messaggio del sogno.

Questa è, a grandi linee, la descrizione della tecnica della sedia vuota; tuttavia non è l'unico modo di lavorare con i sogni. Ci sono altri modi che desidero illustrare a partire da casi clinici.

Un uomo di circa trent'anni mi chiede di lavorare con un sogno ricorso in età adolescenziale tra i suoi tredici e diciassette anni. Il paziente sostiene di aver lavorato su questo sogno in altre occasioni aggiungendo che lo stesso si è ripresentato con l'inizio della nuova terapia. Gli preciso che mai un sogno si esaurisce in tutte le sue manifes-

<sup>1</sup> Questa risorsa, che si approfondirà più avanti quando parleremo di tecniche, proviene dal teatro ed è stata adottata da Fritz Perls per la clinica gestaltica.

tazioni; infatti, normalmente, si lavora con la parte emergente: la figura. Ricordiamo che la figura è frutto di una necessità presente, per questo, ogni figura che si manifesti in un racconto e nello stato emozionale del sogno, ha la sua correlazione con ciò che nel presente è necessario lavorare.

Il racconto del sogno: il paziente trascina in un luogo sabbioso che sembra un deserto. Descrive una distesa molto arida che raggiunge i suoi fianchi. Mentre continua a trascinarsi sotto un sole rovente, si accorge di un recinto e di qualcosa dall'altra parte che vorrebbe raggiungere. Con moltissimo sforzo ci riesce e si rende conto che in realtà quel deserto di sabbia continua oltre il recinto, ma con una differenza: la sabbia dopo lo steccato è più grossa e, peggio, un forte vento non gli permette di vedere. Torna indietro perché sente che non vuole rimanere lì. Comincia a passare sistematicamente da un luogo all'altro e così continua.

Gli chiedo in quel momento (il paziente si trova in uno stato di quiete, in una posizione abbastanza confortevole e con gli occhi chiusi): «Vedi qualcos'altro?». Mi dice: «Si, c'è un albero secco nel mezzo, esattamente dove passa il recinto». Descrive l'albero e mi dice che è secco, che gli resta una sola foglia, la quale sta appassendo. Gli chiedo che vada fin lì. Scivola fino ad arrivare all'albero. Lo descrive come un tronco più o meno grosso, i rami bruciati dalla siccità e un'unica foglia. A questo punto gli chiedo: «Cosa ti sembra tutto questo?» Risponde: «Non so cosa mi sembra; sono molto disorientato, vado di qua, vado di là e non trovo niente. Credevo che dall'altro lato avrei trovato qualcosa e non ho trovato nulla. A volte, quando ritorno desidero ripartire. Sono frustrato e non so come non avere questo desiderio compulsivo di passare di qua e di là». Gli dico: «Che somiglianza ha tutto questo con la tua vita?» E' una domanda che utilizzo quando qualcosa appare significativo. Mi risponde: «No, questo è molto diverso dalla mia vita... O no? O gli assomiglia abbastanza? ... Ah.. può essere che gli assomigli molto». Gli chiedo: «Di cosa hai bisogno? Che cosa desideri dalla tua vita oggi?». Dice: «No, no, la mia vita va bene, sono un professionista, lavoro bene, aspiro a cambiare casa e a cambiare la mia auto; aspiro anche ad avere una casa in montagna». Gli dico: «E questo è tutto?» Risponde: «Si, va bene. Credo di riuscirci in poco tempo, due o tre anni, posso prevedere di ottenere tutto questo in pochi anni». Gli propongo: «Perfetto. Adesso collocati come se fossero passati tre anni ed avessi ottenuto tutto questo».

Stiamo creando un parallelo tra sogno e vita attuale del paziente.

Gli chiedo: «Come ti senti ora?» Mi risponde: «Bene, anche se non mi sembra di stare così bene come credevo che sarei stato. Sono contento di essere potuto arrivare a tutto questo, però non sento nessuna emozione forte; in realtà, sto quasi uguale». Gli dico: «Bene, a quale aspetto del sogno assomigli?» Risponde: «In realtà, assomiglio all'albero». Gli propongo di chiudere gli occhi. Poi gli dò una consegna: «Arriva fino all'albero e fammi sapere quando ci sei». Questo è un lavoro di immaginazione. Quando arriva gli dico: «Adesso sii l'albero, incorporalo, immagina di essere l'albero, descrivilo». Questo mi permette di tornare al sogno. Il paziente impiega un po' di tempo, però arriva a sentirsi come l'albero e comincia a descriverlo: «Rigido, grigio,

senza vita, con una piccola manifestazione di vita in lui che quasi si sta spegnendo». Comincia a rendersi conto che il progetto di vita che ha è simile al contenuto del sogno e alla descrizione che fa dell'albero lontano. Si rende conto di vivere così, raggiungendo le cose che si è prefissato ma finendo col sentirsi come prima. Gli chiedo: «Ora, da questa posizione, che vita desideri? Che cosa stai desiderando?» Passano alcuni minuti. Nel frattempo lo guardo e mi accorgo che cambia molto sottilmente la postura del suo corpo; sta con gli occhi chiusi. Dice: «Desidererei qualcuno, una compagna per condividere la mia vita». Commento: «Molto bene, immagina di stare con una compagna». Descrive che la compagna compare dal deserto di fronte, quello che aveva sabbia grossa e vento forte. Si incontrano all'altezza dell'albero e il paziente si accorge che l'albero comincia a generare vita. Descrive - e lo stimolo perché lo faccia – come il tronco cambi di tessitura, come i rami si allunghino, come appaiano altre foglie accanto a quella che stava per cadere. E sente che le radici affondano sempre più nella terra. Dice: «Appaiono dei fiori e un nido con piccole uova di una coppia di uccelli». Noto che nuovamente si sorprende e si emoziona. Cominciano a scendere lacrime dai suoi occhi. Dice che il deserto ai piedi dell'albero si ricopre di prato. Vede tutta quella distesa di sabbia ricoprirsi rapidamente di un manto di prato e altre piante, di fiori e altri alberi. Gli chiedo dello steccato. Risponde che non c'è più. Si converte tutto in una sola cosa. Adesso tutto ha vita. Esplode di emozione e comprende. Dice: «Nessuna delle conquiste fatte fino ad ora ha senso se non c'è amore». L'amore per una donna lascia fiorire l'albero. Si rende conto di desiderare l'amore molto più di quanto immaginasse. Il paziente si era negato di sentire amore negli ultimi dieci anni. Emozionalmente mi sentii unito a lui. Un incontro esistenziale. Percepii la sincronicità del sentire e vivere nello stesso tempo in cui il paziente sentiva e viveva la sua nuova consapevolezza. Avevo già visto il prato ricoprire il deserto prima che lui me lo narrasse.

Questo è un altro modo di lavorare col sogno, non ponendo l'oggetto davanti a sé ma generando un dialogo interno. Si vanno a scoprire quali siano le mancanze, ciò che si ha bisogno di ritrovare per chiudere le *Gestalten* inconcluse. E' lì il messaggio. I sogni sono trascendenti. Generano un cambiamento nella direzione della nostra vita, una modificazione importante di ciò che abbiamo vissuto, di come stiamo vivendo e di ciò che ci serve per vivere meglio.

Ogni sogno ha in sé qualcosa di valido, che proviene da un altro luogo di noi stessi.

Un sogno che si ripete sistematicamente è una figura che ci chiede di essere chiusa, così come il suo ciclo energetico. I sogni, fondamentalmente, sono manifestazioni della saggezza organismica – accessibile e senza restrizioni dallo sfondo – che viabilizzano il cammino verso l'unità. Aiutano a ricostituire il fluire fisso e cristallizzato della nostra esistenza, per questo sono portatori di un *messaggio esistenziale* e per questo si ripetono e si rivelano in una molteplicità di possibilità. D'altro canto, la maggior parte delle situazioni per le quali passiamo hanno un motivo. Quando si rivivono immagini ed emozioni alla luce di una necessità imperante, si trasforma il contesto – lo sfondo – con l'obiettivo di rispondere alla necessità che abbiamo.

I sogni sono manifestazioni psichiche che contengono aspetti con i quali dobbiamo confrontarci. E' l'autoregolazione organismica che ci porta a mostrare ogni volta quello che è necessario, importante trovare, una strada dalle molteplici direzioni. I sogni sono una specie di *pool* di immagini in cui ci addentriamo e in cui troviamo quello di cui abbiamo bisogno per la nostra crescita. Ancora un esempio.

Una paziente che stava terminando la sua terapia mi racconta di aver fatto un sogno intenso.

All'inizio della sua terapia sognava sempre case sporche, bagni sporchi e negli ultimi tempi aveva cominciato a sognare case pulite e ordinate. Mi dice infatti: «Ricorda che stavo sognando case pulite? Questa volta niente di tutto questo. Mi trovavo in un luogo ed avevo un oggetto in mano, era qualcosa di molto raro, come una gigantesca forchetta ed io guardavo con il suo aiuto e potevo vedere tutto più chiaro, nitido e vicino. Guardavo di qua, guardavo di là e d'improvviso mi rendevo conto di non avere più quell'oggetto in mano ma che continuavo a vedere tutto ugualmente chiaro, vicino, perfetto». Le chiedo di ripeterlo al presente e la paziente vive un momento di awareness, quella di trovarsi davanti alla fine del suo processo, dove era in grado di sentire che il cammino poteva continuare senza la mia compagnia. Questa fu la sua ultima seduta.

I sogni ci portano ad approfondire il tema della salute.

Parafrasando Freud, i sogni costituiscono una via regia alla salute. I sogni potenziano la capacità introspettiva del paziente attraverso consapevolezza, auto-scoperta, stimolando un dialogo con le parti alienate da sé. Essi contribuiscono intrinsecamente all'autoregolazione organismica a partire dal presupposto che i contenuti e le immagini del sogno ci rivelano parti scisse che il paziente ha bisogno di integrare. I sogni contengono uno o più messaggi esistenziali che portano ad ottenere maggiore unità negli aspetti interni dell'individuo al servizio di crescita e salute. Mostrano con chiarezza ciò che evitiamo attraverso l'interruzione del contatto.

L'approccio clinico è in se stesso una forma di lavorare fenomenologicamente. Il terapeuta crea le condizioni perché il fenomeno rivelato nel sogno si trasformi in capacità di *awareness*, così, attraverso esso, il paziente incorpora l'esperienza nella sua vita a partire dal messaggio esistenziale che viene alla luce imprevedibile. Il messaggio esistenziale collabora dando indizi per la chiusura del ciclo energetico.

I sogni sono fenomeni che appaiono davanti all'individuo e nella clinica, davanti al paziente e al terapeuta, generando un campo che promuove l'unione delle parti frammentate nel tutto.

### Umorismo in Gestalt-terapia

Freschezza, malizia e improvvisazione

Siamo arrivati fin qui e questo ci dà il diritto di ridere un po' insieme, a patto di farlo senza squalificare, ferire o burlarsi. Ridere di qualcosa che è stato presentato con amore e buon proposito non necessariamente corrisponde ad una mancanza di rispetto ma piuttosto ad un modo fresco di prendere contatto con la circolarità di quanto si è appreso. Come si può fare questo in psicoterapia?

Ridere di sé – se non si trasforma in un atteggiamento evitante, compulsivo o stereotipato – è un modo fresco e profondo di prendere contatto. Fare dell'umorismo rispetto a se stessi può convertirsi in un passatempo occasionale mentre farlo rispetto agli altri può essere pericoloso. E' importante dunque sapere molto bene come e quando compiere un atto umoristico. Ci sono momenti in cui farlo è estremamente necessario, ad esempio nel caso di una situazione dolorosa che va esaurendo la capacità di *awareness* dell'individuo. Fare un respiro e andare avanti con il lavoro su di sé è ciò che è più indicato.

Una studentessa dei nostri corsi di formazione, ogni volta che qualcuno parlava di madri cominciava a piangere mentre cercava di passare inosservata nel gruppo. La angustiava molto la relazione con sua madre quanto la sensazione di percepirsi o essere percepita così emozionalmente esposta. I suoi compagni di corso avevano creato una rete per passarle i fazzoletti di cui si serviva incessantemente per asciugare le sue lacrime. Era sempre seduta in un angolo ed io arrivai a pensare che potesse abbandonare il gruppo e procurarsi così ulteriore sofferenza. Esprimeva regolarmente che il gruppo era di somma importanza per la sua vita. In un'occasione in cui cominciava ad isolarsi, le proposi di narrare con humor i momenti dolorosi legati a sua madre - cosa che aveva già fatto varie volte -. Le suggerii anche di farci ridere. Intuivo che poteva farlo molto bene, ma non mi aspettavo che si sarebbe animata nel compito. Sorprendendoci tutti, cominciò a farci ridere esagerando i dettagli del comportamento di sua madre. Arrivò a collocarsi nel centro della stanza intavolando un dialogo teatralizzato con lei, facendo spontaneamente il cambio di ruoli. Per un certo tempo continuò la parodia delle tragedie di sua madre per arrivare a godere di una buona sessualità facendo una serie di allusioni alla morale che ci fecero morire dal ridere. A questo punto era lei a distribuire fazzoletti a me e ai suoi compagni. Fu un'esperienza risanante.

L'umorismo rinfresca, ossigena e amplifica lo sguardo.

L'umorismo ispira l'idea che la gravità di qualsiasi cosa ci succeda sia relativa e comune a tutti gli esseri umani.

Cosa voglio dire con *relativo*? Date le circostanze di spazio-tempo è la lettura specifica che facciamo di tutto quello che ci succede mentre siamo vivi. Detto in altro modo, gli aspetti programmati nella vita sono soggetti sistematicamente a multiple variazioni o correzioni in relazione alle circostanze presenti.

L'umorismo ci connette alla relatività degli avvenimenti e ci alleggerisce la vita evidenziando l'eccentricità e l'incongruenza di alcuni aspetti della sofferenza. Generalmente ciò che provoca il riso è qualcosa di sproporzionato, disallineato, censurabile, sbagliato, illogico, assurdo, espresso in termini di destino crudele. L'umorismo trasforma ciò che è rigido in una "rilassata" improvvisazione. Esso risulta dal vedere l'ovvio e trasmetterlo come qualcosa di tragicomico. Senza una presentazione uniforme, dotta e levigata, il grazioso entra in scena d'improvviso e senza permesso. Ciò che rende la situazione umoristica è esattamente l'irruzione della sua messa in scena.

L'umorismo programmato non è umorismo.

Nel contesto di una terapia interpersonale e specialmente nel lavoro con coppie e famiglie, in momenti di tensione, l'umorismo che il terapeuta può utilizzare relativamente a quello che sta accadendo risulta di alta creatività se nel rispetto di quattro condizioni:

- La prima è che stia nel *preciso tempo-spazio* del fenomeno. Cominciamo a renderci conto che ciò che provoca riso si colloca nel *puro presente*. Definisco questo, *istantaneità*.
- La seconda condizione è che l'atto umoristico nella sua forma o nel suo *come* faccia allusione ad aspetti dell'essere. E' chiaro che l'umorismo non ha solo contenuti verbali; verbale e gestuale si ritrovano in una spigliata sincronia.
- La terza condizione è che l'umorismo abbia *valore terapeutico*, che produca salute in ogni sua manifestazione; se esso scaturisce da una fresca spontaneità e rapidità quasi non si ha coscienza di esso.
- La quarta condizione è che non sia un umorismo rivolto a qualcuno. C'è molta differenza tra *ridere con* qualcuno e *ridere di* qualcuno. Possiamo fare dell'umorismo senza mettere in ridicolo, insultare, sminuire, oltraggiare, offendere o ironizzare.

L'umorismo è tale nella misura in cui si presenta come una manifestazione temporospaziale dell'assoluto presente. E' cosa buona e visibile quando, nelle sue espressioni ilari, contiene un miscuglio di ingenuità, sorpresa, un certo tocco infantile e non mette in ridicolo nessuno in particolare.

Mettere in ridicolo qualcuno è un atto aggressivo che si differenzia dall'umorismo sanante di cui stiamo parlando.

L'umorismo deve generare momenti di leggerezza e malizia, oltre ad una certa disinvoltura. Il buon umorista possiede una specie di genialità. Provocare il riso è un atto di intelligenza che ha bisogno di un'acutezza percettiva generalmente associata ad aver "vissuto la vita". Si arriva così a disporre di un repertorio di situazioni che identifichiamo e associamo con innumerevoli esperienze. La scelta di come trasmettere l'umorismo è un'arte; ingegno, grazia, espressività corporea e agilità sono i talenti del buon umorista.

Se è nostra intenzione utilizzare l'umorismo ai fini della cura è importante che abbiamo un proposito. Questo, come già sappiamo, scaturisce dall'attitudine. E' il prop-

osito che rende l'umorismo un atto risanante. Perché sia umorismo è necessario che sia autentico, genuino, spontaneo e popolare. Il riso vero è una reazione organismica istantanea. Da questa prospettiva potremmo dire, facendo memoria dei livelli proposti dalla psicopatologia gestaltica, che questa espressione di autentico umorismo è la manifestazione del livello esplosivo, imparentato con l'allegria e la salute unificatrice.

Promuovere un riso salutare è un modo di reagire organismicamente. Il riso inoltre è un incontro esistenziale tra due o più persone. E' un atto indimenticabile, trasformatore e spontaneo.

#### Passiamo ora a tre esempi.

Il primo riguarda una paziente, professionista di mezza età. Per semplificare dirò che presentava una marcata tendenza alla razionalizzazione. La sua vita era dedicata quasi interamente alla ricerca, allo studio e a raccogliere informazioni per amore delle informazioni in se stesse. Fino a qui sembrava essere tutto apposto visto il suo interesse per il sapere, se non fosse per il fatto che venne a visitarmi in uno stato depressivo. Gli psicofarmaci che inizialmente l'avevano fatta sentire meglio, non avevano dato – a suo dire - buoni risultati nel tempo. Le uniche cose che la facevano stare bene erano stare in biblioteca e nella sua stanza, leggendo e lavorando tutto il giorno, da domenica a domenica. La seguii per due anni e mezzo, costruendo con lei un buon legame. Non vi parlerò della sua psicoterapia, la quale le portò comunque più salute e le permise di sperimentare l'allegria. Citerò invece un preciso momento del nostro processo. Un giorno mi chiese di poter lavorare in gruppo per un periodo, aggiungendo che, data la sua patologia – sulla quale era ben erudita – era importante tornare a legarsi agli altri. In quel momento io conducevo due gruppi di differenti caratteristiche e mi sembrò una buona idea che prendesse parte a uno di questi. Nelle settimane si integrò coi suoi compagni a partire dai libri e dalle conoscenze che possedeva in ogni ambito. Durante una delle sedute chiese di potersi rivolgere al gruppo per domandare ai suoi compagni come essi la vedessero. Tutti gli risposero in un modo o nell'altro che incontravano difficoltà a relazionarsi con lei data la sua esagerata razionalità. Mi guardò. Mi sembrò che sperasse che anche io facessi qualcosa di esagerato con lei. Le chiesi di svolgere, nel corso di un anno, il compito casalingo di guardare la telenovela delle cinque del pomeriggio - che sicuramente le risultava futile, superficiale e triviale – . Mi disse che era disposta a tutto e che quindi lo avrebbe fatto bevendo il tè. Le risposi che non ero d'accordo per il tè, ma che si sarebbe preparata un pasto malsano accompagnandolo con una bevanda e che avrebbe visto la telenovela così. Quando fosse tornata nel gruppo avrebbe potuto raccontarci che parte della telenovela le fosse più piaciuta e che cosa avesse mangiato ogni volta. Così fece e nell'incontro successivo tutti esplosero a ridere, inclusa lei stessa. Fu visibile la sensazione di liberazione. Tornava al gruppo e raccontava comicamente tutte "le barbarità che nella telenovela la gente sentiva e faceva per amore", mentre i suoi compagni ridevano e accompagnavano i suoi racconti. Il gruppo si rivitalizzò e per la prima volta avvenne uno scambio fra pari. Naturalmente una volta avvenuto il cambiamento, il compito di vedere la telenovela davanti a un cibo scadente non ebbe più senso.

Il secondo esempio riguarda una giovane donna, professionista del campo della salute. Uno dei suoi problemi era quello di innamorarsi di uomini che puntualmente la rifiutavano. Trovandosi in un gruppo di formazione in Gestalt-terapia raccontò quello che le era successo durante una camminata all'aria aperta in un frondoso parco. Espresse quindi di essersi imbattuta in alberi che le sembravano esseri umani coi quali potersi relazionare e che si era fermata davanti a ciascuno di essi abbracciandolo e baciandolo per poi rivolgersi ad un altro e poi ad un altro ancora, ecc. Il racconto cominciò ad essere monotono e interminabile. Il gruppo, che conosceva il suo romanticismo compulsivo e le sue lunghe descrizioni, cominciò a perdere energia quando un compagno affermò che la sua diagnosi era di "promiscuità ecologica". Il gruppo e la paziente inclusa cominciarono a ridere fino a piangere. La donna comprese per la prima volta – o così espresse – che doveva scegliere con chi stare, non essere monotona e poco attraente. La sua espressione davanti al gruppo fu quella di voler scegliere un buon albero – mentre guardava con sensualità intorno a sé – e abbandonare le fantasie che l'avevano portata solo alla paralisi di ogni piacere.

Il terzo esempio riguarda un uomo, paziente di mezza età, che rimase in terapia per tre anni. Sin dall'inizio mi aveva confessato di avere un terribile segreto, qualcosa che non aveva mai raccontato a nessuno e che difficilmente avrebbe raccontato a me. La terapia si svolse e, quasi al suo finale, il paziente mi ricordò di avere ancora quel segreto. Gli chiesi se questo volesse dire che finalmente me lo poteva raccontare. Dopo una serie di preamboli, cominciò. Mi aspettavo, data la coerenza che il paziente aveva conquistato, che si trattasse di un delitto. Mi raccontò che, da adolescente, aveva assunto droghe con i suoi amici e che, con questi, avevano preso un auto per andare a cercare donne e fare una festa tra loro. Potetti contenere il riso a malapena. Continuai a ridere, alzai le sopracciglia esprimendo un ingenuo gesto di comprensione popolare. Anche lui cominciò a ridere e rimanemmo a parlare allegramente dell'esperienza fino alla fine della seduta. La complicità e l'espressione di rilassamento che seguirono furono sorprendenti. Il famoso fatto fu collocato al giusto posto in relazione alla sua vera importanza.

Ricordiamoci che l'allegria contiene e costituisce la salute, generando un atteggiamento positivo davanti alla vita.

Quando parliamo di speranza stiamo cercando di dare un senso e una direzione al dolore: lo ri-significhiamo ottimisticamente. Quando parliamo di ottimismo stiamo riferendoci all'umorismo e all'allegria.

Il terapeuta gestaltico è un fenomenologo dell'esistenza e in quanto tale avrà momenti in cui opterà – tra varie possibilità, dato il qui e ora di ogni situazione – per un ottimismo sensibile che coltiva ciò che c'è di differente in ogni individuo e favorisce la freschezza della salute. Ricordiamo che ogni figura aperta evidenzia una necessità di soddisfazione inerente alla sua qualità e al tempo-spazio che la contestualizza. Questa soddisfazione produce benessere, piacere, entusiasmo e senso dell' umorismo.

L'umorismo è una manifestazione della saggezza organismica.

Le persone che ridono di cuore sono in maggior contatto con se stesse e maggiormente disposte all'incontro con la peculiarità dell'altro.

Nell'umorismo non si pretende alcuna uniformità quanto piuttosto pura originalità.

Un amico che frequento assiduamente mi parlò per quasi un anno di una serie di ingiustizie che sentiva rispetto ai componenti di un gruppo musicale del quale faceva parte. Mi raccontò che non era riconosciuto dovutamente per le sue qualità di compositore e che tutti gli arrangiamenti musicali da lui proposti venivano squalificati dai suoi compagni. Come se fosse poco, non si animava a rivendicare la paternità delle sue canzoni. Un bel giorno gli chiesi se avere un gruppo musicale lo facesse sentire bene. Mi rispose di si. Gli chiesi subito se il problema fosse allora legato alle persone che lo componevano. Mi rispose di no. Gli chiesi allora perché non lasciasse perdere le sciocchezze. Ridemmo delle sue "paranoie" e lui mi ricordò le mie "ossessioni". Continuammo a ridere. In lui cambiò qualcosa. Smise di parlare del problema e, tempo dopo, mi disse che non si sentiva più in competizione con gli altri elementi del gruppo musicale. Aggiunse che il gruppo presentava maggiore creatività e che avrebbe a breve pubblicato un cd con le sue canzoni. Senza che io me lo fossi proposto, una semplice frase che rivelava ciò che mi stava succedendo è stata trasformatrice, in quanto basa sull'amore e sull'umorismo .

La serietà può a volte essere pedanteria, arroganza; l'umorismo è un buon antidoto.

Non ho ancora detto nulla dei casi in cui l'umorismo è diretto al terapeuta. Cosa succede se il paziente trova qualcosa di grazioso da dire al terapeuta? Chiaramente tutto quello che ho espresso fin qua è valido per ogni individuo senza alcuna differenza di ruoli. Se il paziente è una persona con uno spiccato senso dell'umorismo, semplicemente deve usarlo. Non solo è una qualità che può essere generatrice di un buon vincolo, ma permette anche un fluido dialogo tra le parti.

Ovviamente ci sono momenti di dolore legati all'awareness e ci sono momenti di allegria legati al vivere un miglioramento in salute e armonia, tutto è ugualmente parte dell'awareness. Le persone che ho conosciuto nel mio cammino e che ho riconosciuto come guide o maestri, hanno tutte dimostrato un grande umorismo. Utilizzano quotidianamente questo per festeggiare la più profonda consapevolezza così come per ridere dei propri errori banali nelle cose più semplici della vita.

Non c'è modo di smettere di festeggiare la vita al sentirla nel nostro fluire organismico. L'allegria davanti all'esperienza di essere parte della saggezza organismica è coscienza piena.

Sento che attraversando questo capitolo, che apre uno spazio e alza il senso dell'umorismo, qualcosa si fa lieve. Non ci sono più tante esigenze, il contatto si espande, si respira ritmicamente e con calma.

L'erudito non ha motivi per cui essere serio, tantomeno per essere erudito. Lo psicolo-

go o il medico, e in special modo gli educatori, possono essere soavi e graziosi senza perdere profondità e comprensione. Una buona battuta su qualcosa di trascendente, in un momento di trascendenza, non sarà mai dimenticata.

Il buon umore crea un clima di pace e interesse.

Permettetemi ora una considerazione su questo lavoro alla luce delle espressioni umoristiche di Perls.

Ogni libro di Gestalt-terapia contiene bla, bla, bla e questo, secondo Perls, è essenzialmente *elephant shit*; tuttavia, è necessario sporcarsi con tali sostanze (escrementi) in tali quantità (elefantiche) per far germinare un'attitudine (la propria ricerca della salute) e non darci poi più nessuna importanza. Se crederemo che per questo siamo illuminati (ego puro), ci troveremo davanti a *mammoth shit* (immaginate quanto può defecare un mammut?).

Quando siamo grati di un buon momento della nostra vita, e di poterlo considerare tale, generalmente abbiamo bisogno di aver riso e goduto.

# Il setting

Come si fa il come?

Tutte le manifestazioni dell'attitudine gestaltica fin qui trattate (educazione, clinica, corpo, ecc) inducono a pensare che esista in esse un *modus operandi* trasversale a tutte. Il setting è la base etico-pratica a partire da cui tutto il resto succede.

Non mi dilungo in precetti e raccomandazioni, non è compito di questo libro e inoltre esistono opere ed autori che in questo si sono specializzati.

Tutti sappiamo, giovani o adulti – con ciò che questo implica nel senso delle esperienze e della crescita – che le prescrizioni non necessariamente si seguono alla lettera. Pertanto definire la *buona intenzione* e *il corretto comportamento* è un compito tanto interessante quanto complesso. Ogni condizione sembra dover passare più per una comprensione che per un cieco conformismo. Se la condizione si trasforma in attitudine, diventa parte di noi e cessa di essere un introietto da eseguire. In questo senso credo di aver affrontato a sufficienza il tema dell'attitudine e dell'etica che l'accompagna.

Può essere utile citare due passaggi del libro Etica para Amador, di Fernando Savater:

«Riassumendo: a differenza degli altri esseri, vivi o inanimati, noi uomini possiamo inventare e scegliere in parte il nostro modo di vivere. Possiamo optare per ciò che ci sembra buono, conveniente per noi, rispetto a ciò che ci sembra non buono o inconveniente. E così come possiamo inventare e scegliere, possiamo anche sbagliarci, cosa che ai castori, le api e le termiti di solito non accade.

Sembra quindi prudente badare bene a ciò che facciamo e cercare di ac-

quisire un certo saper vivere che ci permetta di riuscire. Questo saper vivere, o arte di vivere se preferite, è ciò che chiamano etica» (Savater, 1991, pp.24-25)

«Tanto la virtù quanto il vizio sono in nostro potere. In effetti, sempre che sia in nostro potere il fare, lo è anche il non fare, e sempre che sia in nostro potere il no, lo è il si, in modo che se è in nostro potere operare quando è bello, lo sarà anche quando è vergognoso, e se è in nostro potere non operare quando è bello, lo sarà, allo stesso modo, non operare quando è vergognoso.»

(Aristotele citato da Savater, 1991, p.36)

Presupposto per un psicoterapia è il fatto che ci sia un luogo, un tempo e un ammontare economico per il nostro lavoro, stabilito previamente, così come la chiara esplicitazione del segreto che caratterizza la nostra professione. Il paziente ha il diritto di sapere alcune cose su di noi, per cui dovrà avere uno spazio per chiedercele o la possibilità di accedere a queste informazioni altrove. L'informazione di cui il paziente necessita in prima istanza rispetto a noi è relativa alla nostra formazione e alla nostra esperienza professionale. Ciò che noi terapeuti abbiamo bisogno di sapere del paziente è il suo atteggiamento generale nei confronti della terapia. Se questa è individuale, è importante sapere se il paziente ha realmente intenzione di approfittarne senza approfittarsi e, se si tratta di una terapia di gruppo, vale lo stesso con l'aggravante possibile della moltiplicazione naturale di letture che generalmente avvengono in un gruppo, in modo esplicito o no. Fuori dal setting, sia questo individuale o di gruppo, educativo o terapeutico, non sapremo niente di quello che succede più in là del tempo-spazio dell'incontro e, se veniamo a conoscenza di qualcosa, non potremo fare né dire niente al momento della seduta. Il segreto professionale domina tutte le situazioni cliniche e, in questo specifico caso, far sapere al paziente che siamo venuti a conoscenza di un qualcosa che è accaduto in un altro contesto malgrado la nostra intenzione, è vietato.

Ogni atto clinico deve circoscriversi al segreto professionale. Ogni atto pedagogico e, in modo speciale, l'atto clinico, deve focalizzarsi sui suoi obiettivi che sono l'autoscoperta e la guarigione e nient'altro che non sia questo. Pertanto si deduce dai punti precedenti che si tratta di quello e solo di quello che accade nel nostro studio, luogo in cui si deve agire secondo quanto espresso precedentemente.

Se il paziente svolge un'altra attività dove sia necessaria la presenza del suo terapeuta o professore, questa deve avere una relazione diretta col suo processo e svolgersi nella stessa forma. Ogni eccezione a queste considerazioni deve essere discussa con la persona in gioco e trattata o supervisionata con l'aiuto di un altro professionista della stessa area di intervento, o di provata etica nel tempo. Ciò che importa non è quello che il paziente desidera, ma come rispondiamo noi a questo desiderio. Tutto e nient'altro di quello che accade tra paziente e terapeuta si circoscrive a ciò per cui il primo chiede consulenza. Inoltre, *tutto* ciò che accade in relazione a questo accade

per facilitare l'incontro con la saggezza organismica, la *ragion d'essere* del processo terapeutico in Gestalt-terapia. Detto in altre parole, le manipolazioni affettive e i giochi di ogni genere che provengono dal paziente devono essere considerati *sempre* come parte di ciò che deve essere lavorato dal terapeuta, nel suo studio e a partire dall'attitudine che abbiamo già considerato. Ogni eccezione invalida il processo terapeutico e anche quello educativo. Posso anche dire che ogni eccezione, puntuale o sostenuta, senza l'annullamento del processo che si sta realizzando, è corruzione. In questo caso l'eccezione non conferma la regola.

Ad un altro livello delle cose, mi sembra importante evidenziare una volta ancora che il contatto – e in questo libro facciamo un passo avanti nella sua evoluzione, che è la connessione con la saggezza organismica – è ciò che occupa il centro in questo approccio terapeutico all'umano che chiamiamo Gestalt. Per questo chiamiamo *contatto* l'insieme di peculiarità che si verificano nella relazione terapeuta-paziente, una relazione con ruoli molto specifici e regolati, che esprime e intensifica l'autenticità e la salute di entrambi. Ed è così che la relazione suddetta si sviluppa dal naturale interscambio di soggettività che chiamiamo contatto interpersonale e interpsichico, e risponde alle stesse condizioni sopra considerate.

Il transfert della psicologia di taglio analitico – che semplificando consiste nella riattualizzazione, nella relazione terapeutica, di esperienze fissate in fasi primarie della vita – è incluso dalla Gestalt-terapia. Ad ogni modo, un Gestalt-terapeuta si focalizzerà in quello che fondamenta il suo atteggiamento davanti alla salute: *incontrarsi mutuamente attraverso un vincolo in cui i due si trovano nel presente sulla base di ciò che di genuino cè e si sta verificando*.

La Gestalt-terapia ci stimola ad essere ciò che realmente siamo, liberi dai ruoli nevrotici che compaiono in ogni relazione con le loro caratteristiche di ripetitività, automatismo e prevedibilità.

Le situazioni inconcluse del soggetto urlano per essere risolte attraverso la formazione di figure. Qual è la risoluzione? Sapete già la risposta: ispirare autenticità. Abbiamo soffocato la voce di una saggezza organismica che non è esclusività del terapeuta, ma presente in entrambi, come dentro ogni individuo.

Etica è anche la capacità di favorire il contatto con la salute che è dentro di noi.

Etica è non pretendere di curare, a partire da e dentro il circolo chiuso del malato.

Questa attitudine è la forma che prende l'incontro terapeutico e la fonte d'ispirazione per il cambiamento nel presente delle irripetibili esperienze che sostengono un modo cristallizzato di vedere vita.

*Il setting è orientato, ispirato e determinato dall'attitudine – che include la salute – del terapeuta e dal suo focalizzarsi sul suo compito.* 

#### **Tecniche**

La tecnica è tanto più occasionale quanto più costante è l'attitudine

Una volta affrontati temi come l'attitudine, la pedagogia, il corpo e il proposito rispetto a come poterci incontrare con la salute, trasmettere il *know how* tecnico risulta relativamente facile.

La Gestalt, come corrente psicologica, permette due letture: una potrebbe essere quella di una psicologia in fase di evoluzione a cui mancano svariati aspetti che complementino, dimostrino ed esauriscano le conoscenze teorico-tecniche necessarie per offrire una chiara visione della psiche e delle sue manifestazioni. Da questa prospettiva, alla Gestalt *manca qualcosa* e coloro che vengono dopo dovranno riempire gli spazi vuoti lasciati dai pionieri.

La seconda lettura è quella che parla di un modo di essere e di stare, un atteggiamento davanti alla vita che permette una inedita apertura. In questa forma si sperimenta la comprensione e la crescita come frutto dello stare in contatto con noi stessi, con l'altro – paziente, gruppo, mondo – e con ciò che accade nell'incontro tra questi. Si tratta di un *interscambio*, di un *contagio* nel modo di vedere il mondo, di un modo di pensare, di un atteggiamento nei confronti della relazione con il tutto.

La prima lettura porta a riparare una Gestalt carente e l'uscita salutare sarebbe quella di ricercare e integrare nuove conoscenze e tendenze di fatto ai vecchi gestaltisti, a partire da Fritz Perls, Laura Perls, Paul Goodman, Ralph Hefferline, Jim Simjin, Gideon Schwarz, Erving Polster, Miriam Polster, Joseph Zinker e Violet Oaklander, tra gli altri.

L'uscita patologica è quella di negare l'evoluzione di Perls e del suo cammino fino agli ultimi giorni, pretendendo che i più giovani abbiano il diritto di creare una nuova Gestalt in un momento in cui ancora non si è arrivati alla sua "maggiore età". In questo modo si disonora la genuinità delle sue radici e il senso di essere stato un approccio umanistico, fenomenologico, esistenziale come controcultura di un paradigma interpretativo-interventista.

La seconda lettura conduce ad utilizzare lo spazio fertile che ci offre la Gestalt e che necessita di un allenamento molto più duro e costante da parte del terapeuta nella ricerca personale della salute e della fiducia. Il difficile cammino in cui Perls cercò di guidare i suoi discepoli negli ultimi momenti della sua vita. Un sogno utopistico. L'uscita patologica: che il sogno resti nell'utopia.

Riporto opportunamente alcune significative parole di Therese A. Tellegen:

«Ed è stato con la Gestalt-terapia che ho trovato spazio per tutto questo. Per me è stata un filo conduttore e un permesso. Il filo conduttore è fatto di alcuni presupposti e linee guida che non arrivano a costituire un sistema teorico completo e consistente. Il permesso consiste in un ampio spazio di libertà e creatività dato dall'assenza di tecniche specifiche. Sembra paradossale che una terapia sprovvista di tecniche specifiche sia stata conosciuta proprio per le sue cosiddette tecniche. E' che con tanto spazio è

facile perdersi.» (Tellegen, 1982, p.81)

Per tutto questo, le tecniche della Gestalt terapia sono varie e devono essere usate se lo richiede la situazione clinica.

Rispolveriamole.

La sedia vuota, tecnica che ho descritto a proposito del lavoro con i sogni, è una risorsa mutuata dal teatro che richiede un'abilità da parte del terapeuta e una condizione da parte del paziente. Quest'ultimo deve ricorrere alla sua capacità di astrazione e poter focalizzare il lavoro nel dialogo tra ciò che deposita sulla sedia vuota e se stesso. Non dovrà cercare di parlare col terapeuta che è lì presente, anche se questi fondamentalmente stimolerà il dialogo. Il terapeuta è guidato dal paziente e cerca di far sì che il dialogo tra le parti non si arresti, finchè non si giunga al messaggio esistenziale – se si tratta di un sogno – o alla chiusura di una Gestalt inconclusa o fissa – se si tratta di una situazione di *impasse*.

La sedia vuota ha una speciale funzione nel cammino che porta alla tappa esplosiva, momento in cui si rende chiaro il passaggio dall' *impasse* a qualcosa di nuovo. Per questo dovremo sgretolare il vecchio e far fronte alla nascita del nuovo.

Se ricordiamo i concetti di 'cane di sopra' e 'cane di sotto' come quelle parti alienate che frammentano il tutto che costituiamo creando un dialogo interno torturante, la sedia vuota può risultare un modo teorico-tecnico di vincolare ciò che entrambe le parti (gazze chiacchierone) hanno da dire e tentare di integrarle tra loro.

Quando una parte si integra col tutto, questa perde la sua forza artificiale e si limita ad avere le informazioni necessarie all'interno del contesto globale.

Vediamo come attitudine e metodo siano in costante relazione.

Il viaggio immaginario o fantasia guidata è una tecnica che a volte si usa per portare il paziente da uno stato di rilassamento fisico e quindi mentale, dentro un percorso immaginario fino a soddisfare alcune necessità. Può trattarsi di una nuova visione delle figure genitoriali, dei figli, del matrimonio, della risoluzione di problemi di lavoro o spirituali.

Facciamo un esempio. Ci rilassiamo stendendoci a pancia in su, respiriamo naturalmente attraverso il naso e lasciamo che il respiro attraversi tutto il nostro corpo dai piedi fino alla testa mentre distendiamo ogni parte. Adesso cominciamo a viaggiare attraverso la nostra immaginazione. Immaginiamo di andare per un sentiero fino ad arrivare ad una grotta dove vive un vecchio saggio. Immaginiamo quanto è anziano, come è vestito, mentre sorge in noi una domanda da sottoporgli. Deve essere una domanda a cui abbiamo cercato di dare una risposta nel tempo o che scaturisce istantaneamente nell'avere il saggio davanti a noi. Entriamo in un dialogo immaginario col saggio e torniamo per lo stesso sentiero, un pochino più chiarificati rispetto alla nostra vita. Ci prendiamo un tempo per tornare. Condividiamo – se siamo con altri – quello che è successo e lavoriamo su questo. Otteniamo, attraverso questo cammino, un modo di affrontare una problematica nuovo e creativo.

Un'altra risorsa da utilizzare come tecnica è l'esagerazione, nella quale si utilizza il corpo con tutte le sue risorse, facendo sì che davanti ad un movimento, un'espressione generale del corpo o una manifestazione verbale, il paziente possa esagerare la situazione. Questa tecnica si utilizza perché il paziente possa raggiungere una consapevolezza di ciò che gli sta succedendo attraverso una maggiore compromissione della coscienza. La visibilità che caratterizza l'esagerazione, rende possibile arrivare all'awareness sperata, stimolando l'autoregolazione organismica che porta alla salute naturalmente.

Lo *scambio di ruoli* teatralizzato è un'altra tecnica che dà significativi risultati. Ne abbiamo già visto un esempio a proposito dell'umorismo. Un altro esempio è quello di cambiare ruolo nel processo terapeutico in modo che il paziente prenda il ruolo del terapeuta per dire qualcosa che attraverso questo ruolo desidera dire a se stesso. Il suo paziente – il terapeuta – ora seduto nell'altro posto e disposto ad ascoltare, riceve qualcosa che, nell'altra forma, incontrava impedimenti per poter venire alla luce. Altra tecnica semplice e precisa è quella di *parlare in prima persona*. Su questo la Gestalt fa abbastanza leva pretendendo che la persona si responsabilizzi rispetto alle sue parole, alle sue azioni, ai suoi sentimenti, ecc.

Abbiamo anche accennato al tema del *come* e del *perché*. Mi rallegro di averlo fatto nel momento in cui ho parlato di attitudine gestaltica, poiché è una tecnica fredda e insostanziale. La trasformazione di qualsiasi domanda da *perché* a *come* ha senso dentro un contesto esperienziale. Nel ventunesimo secolo, tempo di integrazione dell'umanità, la psicoterapia ha bisogno di produrre integrazione. L'abitudine di vivere più a partire dal *come* non è mai stata tanto necessaria. Per questo, ancora una volta, Perls ha agito da visionario nel collocare il *come* al servizio dell'organizzazione interna e dell'integrazione col mondo.

Claudio Naranjo (1990) sistematizza in maniera precisa queste tecniche denominandole soppressive. Esse includono l'*intornismo*, il *doverismo* e la *manipolazione* presentate da Perls (1974). Naranjo precisa che "intornismo" è il nome che a Perls piacque attribuire al *gioco scientifico*, allo stesso modo in cui considerava il "doverismo" essenza del *gioco religioso*. E aggiunge:

Nella situazione terapeutica, le manifestazioni più frequenti di questa tendenza sono l'offerta di informazioni (diagnostiche), la ricerca di spiegazioni causali, la discussione di assunti filosofici, morali o del significato delle parole. (Naranjo, 1990, p.62).

### A proposito della manipolazione Naranjo afferma:

La manipolazione degli altri, che possiamo anche intendere come una auto-manipolazione diretta a manipolare gli altri (come, ad esempio, nell'affermazione: «Sorridi, in modo che io possa sentirmi bene»), coinvolge tutto il rango dei comportamenti gioco. Un gioco include sempre un

obiettivo e può essere visto più come una manipolazione per ottenere un vantaggio che come un atto espressivo. (Naranjo, p.76)

Nell'integrare la dimensione spirituale possiamo cadere in qualcosa che richiede attenzione: confondere il mistico con la mistificazione della realtà. Si tratta di chi conduce la sua vita e i suoi pazienti attraverso sensi occulti o contenuti divini in ogni azione. Perls con i suoi scritti e Naranjo negli anni passati insieme lui, sono stati per me maestri nell'arte della realtà.

Ciò che è è, ciò che si inventa è un modo di evitare il contatto.

Non solo il paziente vive una vita di invenzioni interne, ma può farlo anche il terapeuta stimolando interpretazioni intrapsichiche quanto magiche. La magia, come evasione dalla realtà, normalmente complessa e pesante, è un modo corrotto di sedurre, suggestionare, incantare, ammaliare il mondo e i suoi vincoli, rendendo ancora più distante la realtà e la trascendenza del contenuto intrinseco della dimensione spirituale.

Da sempre si è confuso l'individuo integrato nelle sue dimensioni che vive in connessione con quello che prende alla leggera l'atteggiamento e deforma l'esperienza spirituale con formule e segnali. Quando è il momento di lavorare con i dolori della persona che lo consulta è necessario che il terapeuta abbandoni i suoi attaccamenti mistici.

Abbiamo esplorato varie tecniche conosciute e utilizzate dalla maggior parte dei gestalt-terapeuti; tuttavia, non c'è tecnica più sofisticata di quella che ci permette di sperimentarci a partire dal *vuoto fertile*, di esperirci ed esperire il *presente* nell'azione e nel nostro interno.

Il ciclo di evitamento del contatto è spesso la causa maggiore di un vuoto saturo, gremito che ci porta a sentire, pensare, agire compulsivamente. Fermarsi e aprire uno spazio nuovo, sconosciuto e presente richiede coraggio e soprattutto chiarezza. E' allora che ci rendiamo conto di vivere una vita in cui non sappiamo dove stiamo andando né perché facciamo quello che facciamo. Pertanto, la tecnica più elevata resta l'apertura e la disponibilità alla *quiete*.

La quiete è la pratica più sofisticata che possiamo offrire per raggiungere il vuoto fertile e fare esperienza del presente.

In realtà, essa è una pratica che possiamo considerare una tecnica, nel senso che è più di questo. La quiete è soprattutto un' attitudine conquistata che porta ad un altro possibile modo di essere ed agire: l'*intenzione*, differente dalla volontà.

Quando qualcuno colloca il suo dolore davanti alla sua coscienza ed è disposto ad attraversare nel modo migliore quello che la vita gli presenta, si trova dentro il flusso della saggezza organismica. Questa è la più grande intenzione. E' un atto volontario e non lo è allo stesso tempo. Di volontario possiede il desiderio e di non volontario l'assenza di aspettative prestabilite. L'intenzione è accettare che quello di cui ho bisogno e che sembra impossibile raggiungere qui e ora sia collocato in uno spazio-tempo che connetta questa necessità con l'unità. Non si tratta di fede nel senso classico, ma

di fiducia nel disegno universale.

L'intenzione è consegnarsi a ciò che è.

Intenzione e quiete sono modi di vivere. In questo senso sono metodi che portano alla salute per mano del *disegno universale*. Come ho già detto, l'attitudine dà senso ad ogni metodologia, senza squalificare il valore che ogni buon metodo offre.

Ogni tecnica deve condurre allo sviluppo dell'auto-sostegno e all'estinzione della manipolazione dell'ambiente. Una delle cose che deriva dalla manipolazione dell'ambiente è l'euforia. Questa, se stereotipata, è una sorta di assuefazione compulsivo-manipolatoria della realtà e del mondo. Antidoto all'euforia è l'allegria.

Attraverso l'incontro esistenziale, tanto il paziente quanto il terapeuta possono vivere il culmine di un'esperienza presente che trasforma strutturalmente la loro vita e la loro relazione.

Anche la *respirazione* è uno dei modi in cui si può entrare in contatto con se stessi e col mondo; essa costituisce una forma di inspirazione ed assorbimento verso l'interno, a partire dalla relazione fluida interno-esterno e temporo-spaziale.

La respirazione ha un ritmo, può prendere differenti forme ed è sempre connessione energetica. Respirare è sinonimo di connettersi energeticamente; tuttavia, il punto che considero fondamentale in atteggiamento e pratica è che la respirazione ci rimandi alla nostra impermanenza. Un giorno smetteremo di respirare e quello sarà l'ultimo momento di vita che conosciamo come tale. La respirazione ci ricorda il limite di tutte le cose. Il modo di respirare è anche un modo di calmare il cuore, realmente o metaforicamente.

Lo sciamanesimo ci insegna che *la morte è nostra costante*, *permanente e tenace compagna* e che deve essere così per dare valore alla vita nella sua espressione presente. L'*impermanenza* è un atteggiamento che se conquistato fa parte della nostra quotidianità, sapendo che deriva dalla saggezza organismica. Essa ci permette di sapere che la vita è un regalo – *il* regalo – che riceviamo in ogni respirazione. Non è questa, per caso, l'allegria di essere-e-stare-nel-mondo?

L'attitudine gestaltica valorizza ogni tecnica che non sia altro che uno strumento momentaneo per mostrare qualcosa di utile nel cammino dell'autoscoperta, dell'autosostegno.

Il lavoro del Gestalt-terapeuta è quello di stare in contatto con se stesso e in connessione con l'intento, come espressione dell'essere-in-relazione-con-la-saggezza-del-disegno-organismico.

Per terminare, altra risultante tecnica di un'attitudine di vita è quella di valorizzare e stimolare ogni aspetto che sia *genuino* nel campo terapeutico. Tutto ciò che Perls chiamava *elephant shit* è ciò che interrompe il processo verso il propriamente autentico.

Il Gestalt-terapeuta è implacabile nell'arte di inabilitare il gioco manipolativo dell'intelletto e delle emozioni. Egli nutre il contatto con la propria intelligenza e i propri sentimenti attraverso la relazione con i suoi pari, poiché tali considera gli altri.

Se il teorico-tecnico è importante, l'amore è il contenitore di tutto ciò che abbiamo trattato fin qui. Un amore che include tutto e che soprattutto ha il sigillo del non-attaccamento.

Il non-attaccamento è un cammino per connettersi con il fluire organismico, è la forma che prende l'indifferenza creativa; è essere presenti e interi. Ogni tecnica stimola, senza pretendere di più, la connessione con la salute intrinseca, peculiare nella sua manifestazione per ognuno di noi e condivisibile rispetto ciò che, nel viverla, sperimentiamo.

Ogni buon terapeuta cospira sulla base dell'amore.

Ogni tecnica dovrà cercare il vuoto fertile.



tra

l'intenzione e le sue forme

2° convegno di Arti e Gestalt

1-2-3 dicembre 2017

## **Firenze** filosofia Antico Spedale del Bigallo

Bagno A Ripoli Per info sui costi e prenotazioni:

art-counsellina.it

organizzato da

azioni



con il patrocinio di:



gestalt e

arte

Convegno organizzato da Azioni e Contaminazioni e Istituto Gestalt di Firenze

Per info sui costi e prenotazioni: art-counselling.it Segreteria:

info@art-counsellina.it

inconfrare Dio.

Musica dal vivo di





www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372