

IN

FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

Gestalt e poesia

37
2/2018



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 37

Il semestre 2018

Luglio - Dicembre



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2018 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Dicembre 2018
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

2° SEM. 16° ANNO N. 37
LUGLIO-DICEMBRE 2018

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

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

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

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo
(pierlucasantoro75@gmail.com)

Redazione:
Pierluca Santoro (C.R.), Luciano Meoni
Alessandro Cini (Resp. ricerca)
Betti De Stefano Silvestri (poesia)

Editing:
Pierluca Santoro

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

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

Finito di redigere nel Dicembre 2018
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it

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

INDICE CONTENUTI

EDITORIALE 7

ARTICOLI

Quattrini G.P.
Brevi lezioni di Gestalt 11

Gatti. E.
Psicoterapia della Gestalt e Mindfulness 29

Quattrini G. P.
Appartenenza e amore 39

Quattrini G. P.
Indifferenza creativa, vuoto fertile e
libero arbitrio 45

Ortino E.
Apnea e Gestalt: ritenzione del respiro come
interruzione, polarità e vuoto fertile 49

RUBRICHE

A cura di Betti De Stefano Silvestri
Nasce una nuova rubrica poetica:
Gestalt in versi 73

ISSN: 2282-2372



EDITORIALE

Nuovo numero e nuova iniziativa editoriale!

La rubrica di versi e testimonianze poetiche curata da una gestaltista poeta: **Betti De Stefano Silvestri**.

Erano anni che i suoi contributi, sparsi nell'etere virtuale attraverso i social networks, cercavano una casa e finalmente l'hanno trovata. Ma non contenti ci siamo impegnati nell'arduo compito di rendere questa casa aperta al contributo e al passaggio di tutti quelli che hanno voglia di togliersi la maschera dell'anonimato. La poesia, il verso intimo, la riflessione quasi solipsistica ha sempre un lettore. Spesso, quasi sempre, è lo scrittore stesso e il suo alter ego critico, quello che strappa il foglio di carta o lo conserva gelosamente nel cassetto della camera da letto. Ora è il tempo di scoprirsi, in una primavera poetica che, messi tra parentesi i giudizi letterari e le velleità stilistiche, possa almeno dare la possibilità della condivisione dei vissuti, siano essi belli o brutti, scritti bene o male, ma quanto meno autentici e ricchi di evocazioni emotive.

Il cammino è cominciato, aspettiamo le vostre reazioni e... le vostre poesie!

Nel frattempo vi auguriamo, come sempre, buona lettura, non solo con le poesie, ma anche con gli scritti più scientifici di Paolo Quattrini, Emanuele Gatti e Emanuele Ortino.

La redazione.

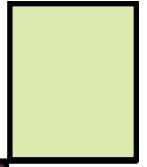


ARTICOLI



Brevi lezioni di Gestalt

G. Paolo Quattrini - Direttore Istituto Gestalt Firenze



L'io

Da piccoli abitiamo nell'appartamento della nostra famiglia, dove anche se abbiamo una stanza personale, condividiamo la casa senza separazioni di territorio: come dire che il resto della famiglia entra e ed esce da questo nostro spazio senza chiedere il permesso e viceversa. Quando diventiamo adulti poi di solito si acquisisce una casa propria, nella quale per accedere gli altri devono suonare il campanello: abbastanza frequentemente però a livello intrapsichico le persone non costruiscono muri perimetrali che li separino dalle persone con cui hanno relazioni emotivamente rilevanti, ed è come se abitassero nella stessa casa, incapaci di contrapporsi agli altri chiudendo la porta nei momenti di attriti esistenziale. E' come cioè se non avessero muri che li proteggono, come quelli di una casa che tengono fuori pioggia, freddo e seccatori, e conservare la propria integrità esperienziale è affidato a uno sforzo non di rado inefficace.

Lo sviluppo dei confini interni segue la stessa modalità della formazione delle perle: comincia con un granello che viene dall'esterno e poi procede per un successivo depositarsi di strati vari provenienti dall'interno che ne aumentano le dimensioni. Se l'evento si presenta in psicoterapia, il granello che viene da fuori può essere un deliberato intervento del terapeuta orientato allo sviluppo di strumenti per la gestione di tematiche esistenziali che generano sofferenza: gli strati successivi si depositano attraverso l'esperire le situazioni nel tentativo di gestire le proprie difficoltà esistenziali.

Come le persone in genere abitano a casa propria, così anche psichicamente sarebbe auspicabile che fossero protette dai confini dell'io, non intendendo con questa espressione un oggetto concreto che separa, ma il "come se" della metafora: come se ci fossero ci fossero delle pareti che semplicemente lasciano fuori persone e temi che non si possono o non si vogliono al momento affrontare. Il problema dal punto di vista psicoterapeutico è la costruzione di queste pareti: da dove si comincia, e come si procede, tenendo presente che si deve svolgere direttamente al livello dell'esperienza. In un'ottica fenomenologico esistenziale, dove non si può pensare in termini di strutture psichiche in quanto sono ipotesi e non fenomeni, i confini dell'io sono una metafora per evocare un'esperienza, cioè il limite fra quello che si è in grado e quello che non si è in grado di fare.

Spesso i pazienti portano in seduta la difficoltà di contrapporsi efficacemente alla volontà delle persone a cui sono legati, come se si trovassero su un piano inclinato in cui scivolano in una direzione obbligata: il problema si configura nei termini di trovare un appiglio per non scivolare. Si tratta naturalmente di un appiglio metaforico, ma l'esperienza a cui ci si può aggrappare deve essere concreta: di fronte alla paura di incorrere nella disapprovazione dell'altra persona, l'appiglio bisogna che sia sperimentare di sopravvivere a questa disapprovazione. In questo può essere centrale l'intervento dello psicoterapeuta, il quale può accompagnare attivamente il paziente in un ricordo o in una immaginazione in cui possa sperimentare l'effetto dirompente della disapprovazione subita e poi piano piano anche lo stato d'animo della tranquillità che ritorna. Il ricordo alimentato disciplinatamente di quella tranquillità, può costituire il grano di rena su cui si deposita la perla, se viene utilizzato dalla persona come indicazione per lo sviluppo della propria esperienza emotiva nella direzione di un superamento, per esempio, della paralisi indotta dalla paura.

Spostarsi verso "io" è allontanarsi dall'esperienza: "io" non esiste materialmente, è una funzione coesiva della mente, ma se non ho contatto con l'esperienza bisogna che la reifichi in un io, concreto come se fosse un Re di altri tempi. Se ho l'esperienza, che me ne faccio di un io! E' come credere: si crede a quello che non c'è, mica si crede alla sedia su cui si è seduti. Insomma, mi aggrappo all'io se non ci sono, se ci sono non ne ho bisogno. I freudiani, che si appoggiano sui concetti, ragionano in termini di strutture, e per loro l'io è una struttura mentre per i gestaltisti è un processo: per capire che in fondo è lo stesso bisogna considerare che le strutture sono processi lenti... Karen Hornay, l'analista freudiana di Perls, diceva: Es, Io e Superio sono elementi talmente incongrui fra loro che non c'è nessuna possibilità di articolarli. La realtà è che una persona è un conglomerato di personaggi con livelli di Io, di Es, e di Superio, che si intrecciano e scambiano fra loro: è come avere una città interiore. Per questo nell'ottica gestaltica è molto più funzionale guardare ai processi piuttosto che alle strutture.

La differenza fondamentale è il tipo di governo che si ha dentro: se è un governo monarchico si sembra una persona sola, se è un governo democratico si intravede una molteplicità. Purtroppo abbiamo questo sottofondo monarchico che non ci abbandona mai... malgrado che monarchico non sia bello, che non funzioni... siamo sempre lì a dire: "io sono io, devo fare questo e quello, altrimenti tutto diventa confuso". Ci sono vari gradi di confusione in cui si può vivere: due poli abbastanza consistenti sono, per esempio, Monaco e Napoli, due realtà dove i livelli di confusione sono abbastanza differenti: a Napoli l'anima respira, a Monaco respira ugualmente, ma con più fatica.... Il problema sono i termini umani della faccenda: in un regime permissivo c'è più confusione, che può andare da livelli tollerabili a livelli intollerabili, ma la cosa democratica non implica per forza dei livelli intollerabili. Se si fa lo psicoterapeuta non si può essere troppo precisi, perché se si è troppo precisi non c'è posto per gli altri. Se sei abbastanza napoletano c'è posto per tutti, ma se sei di Monaco no: è importante sviluppare una tolleranza alla confusione abbastanza ampia per facilitare questo mestiere.

L'autostima

Si dicono pazzi quelli che sono narcisisticamente rotti, e non sono quelli che non hanno capito, ma quelli che hanno capito troppo: la follia è un po' come essere senza pelle, e paradossalmente i pazzi sono quelli troppo in contatto. Per sopportare il mondo, un contatto sano necessita di uno strato di pelle, cioè di materiale mezzo vivo mezzo morto: la pelle dell'anima è l'illusione, le persone normali hanno uno strato di illusione che permette loro di muoversi nel mondo, di fare una serie di cose che senza l'illusione non farebbero mai. Quando usciamo di casa siamo illusi che ci ritorneremo, quando andiamo in motocicletta siamo convinti di riportare la pelle a casa, ma non sempre è vero: il pazzo non ha questa illusione e logicamente ha ragione, anche se poi statisticamente abbiamo ragione noi. Un'illusione indispensabile è l'autostima, l'illusione che gli altri apprezzino quello che si fa. Questo tipo di illusione appoggia sulle sbucciature delle ginocchia: un bambino deve sbucciarsi le ginocchia, senza rompersele. Se un bambino non si sbuccia le ginocchia diventa un semolino, se se le rompe diventa magari zoppo. Le ginocchia sono metafore del narcisismo: vivere in un uovo narcisistico mai sbucciato, comporta una impossibilità di accorgersi del mondo intorno. Per coltivare l'illusione dell'autostima, gli adulti devono consolare il bambino quando è ferito narcisisticamente, finché la ferita si cicatrizza e guarisce, il bambino allora non è più come prima, è più solido, cicatrizzandosi qua e là prende forma un narcisismo solido, sbucciabile e riparabile.

Se la persona è rotta narcisisticamente non si piace, e si può fare quello che si vuole ma non serve, e non c'entra niente come è: il narcisismo rotto non si ripara, chi è convinto di non piacere può avere tutte le conferme che vuole ma non funziona. Si può però rimediare spostando l'investimento da sé alle proprie opere, come fanno per esempio gli artisti, che sono in genere famosi per la trascuratezza personale, e anche molti scienziati, che investono il proprio narcisismo sul pensiero. Un paziente con un narcisismo rotto bisogna quindi accompagnarlo a spostare l'investimento da sé stesso a quello che fa.

L'etologia dice che gli individui più forti mantengono il territorio e gli altri se ne devono andare, e i neri sono quelli che sono rimasti sul territorio primordiale dell'umanità, la quale è comparsa in Africa: in altre parole sono gli aristocratici dell'umanità, mentre i bianchi sono i disgraziati che se ne sono dovuti andare. I neri con due stracci sembrano principi mentre un bianco per sembrare elegante deve spendere una fortuna, perché i neri sono investiti narcisisticamente su se stessi più dei bianchi. Perché i bianchi hanno la mistica del lavoro? Perché sono meno investiti narcisisticamente su di sé e più investiti sui loro prodotti. Perché i neri della tribù africane sono considerati primitivi? Perché non gli importa di bacarsi il cervello sulle cose astratte, stanno su quello che hanno e si divertono più dei bianchi: gli paracadutano sui villaggi dei viveri, loro mangiano quello che possono, poi vendono quello che rimane, ci comprano birra, se la bevono e una settimana dopo sono senza mangiare lo stesso perché sono poco investiti nel futuro! Perché l'italiano medio passa una vita a mettere da parte i soldi per comprare una casa ai figlioli? Perché è investito nei figli, nel futuro: la civiltà bianca ha vinto e stravinto perché era investita sul fu-

turo. E' la vecchia storia della formica e la cicala: se investi sul presente, ti diverti, ma non ne hai indietro prodotti. In caso di narcisismo rotto, si tratta insomma di investire invece che su se stessi sulle cose che si fa: se diventi una brava ballerina poi ti preoccupi di ballare bene piuttosto che di essere bella.

La proiezione

La proiezione è un concetto freudiano, ma può essere letto come una metafora e utilizzata così in un approccio esistenzialista: è come, cioè, se fosse il trasferimento di qualcosa che ha dei punti in comune con qualcos'altro, ed è anche un trasferimento di aspettative. Prendiamo un'autoradio comprata a Napoli, al mercato di Forcella, dove si trova di tutto a prezzi bassissimi perché spesso è merce rubata, ma altrettanto spesso è merce fasulla. Ci sono punti in comune fra una cosa che sembra un'autoradio e una che lo è: tra le due sono diverse molte cose, ma il riconoscimento si fa su pochi particolari. Il riconoscimento è una proiezione: riconoscere qualcosa significa proiettarci sopra un'immagine già conosciuta, e proiettare è riconoscere su troppi pochi particolari. I pochi particolari che servono per riconoscere qualcosa si chiamano costellazioni.

Riconoscere è sempre un'operazione approssimativa: per farlo bisogna proiettare. Come faccio a sapere quando compro un chilo di mele che sono davvero mele? Cerco di verificare i particolari, i dettagli, e il riconoscimento si fa per forza su pochi particolari. E' chiaro in realtà che non c'è alternativa alla proiezione: proiezione e riconoscimento sono in un certo senso sinonimi. Io ti vedo per la strada e ti riconosco, cioè proietto che sei tu: ma se avessi un fratello gemello potrei sbagliarmi. Riconoscere significa proiettare sopra qualcosa o qualcuno un'immagine identificata da pochi particolari, tipo per esempio: il mio babbo era violento, tu sei violento ti riconosco come il mio babbo. Nel caso dell'autoradio a Forcella, la si identifica in base ai particolari esterni, ma mancano del tutto quelli interni: se si svitasse lo *chassis* si troverebbe al suo interno la sabbia che serve a simulare il peso. Si sa che il sistema per riconoscere veramente l'altro sono le impronte digitali, ma nella vita quotidiana non si possono riconoscere le persone in questo modo, e si fa per forza sulla base di pochi particolari.

I pochi particolari che servono a riconoscere qualcosa si chiamano costellazioni. Una costellazione in astronomia è un insieme di stelle su cui viene proiettato qualcosa: il carro, l'Orso, Orione ... tutto quello che ci si vuole riconoscere. Ma che cosa c'entra Orione con quelle tre stelle? E ci vuole molta fantasia per riconoscere un carro dalle sette stelle. Il problema è che riconoscere da un minimo segno è importantissimo: se sono a caccia al cinghiale e sento un fruscio, non mi faccio prendere dal dubbio se sia o meno un cinghiale, prima sparo e poi ragiono. È meglio aver paura che buscarne, e così succedono gli incidenti. Proiettare è indispensabile. Non bisogna mica avere le prove che uno è una carogna per decidere di girargli alla larga: se puzza di carogna gli si gira alla larga. Non si può fare altro che proiettare, perché riconoscere è sempre necessariamente un'operazione approssimativa. La proiezione è comprensibile solo se

si parte dal presupposto che identità è un termine approssimativo: se l'identità esistesse davvero non si potrebbe proiettare qualcosa su qualcos'altro. "Identità" è un concetto utile per spiegare la funzione: lui è un medico, qualcuno che mi cura, quello che chiamo "autoradio", è quello che mi permette di ascoltare musica.

Identità

Cosa è l'identità? Io sono identico a me stesso? E se ci fosse un altro che è uguale a me, proprio identico, sarei io anche l'altro? Se uno avesse usato il trasferimento di materia della fantascienza e si trovasse in un altro aggregato di atomi, sarebbe lui o un altro? Qui si vede il limite del luogo comune "io sono io", che non significa pressoché niente: cinque minuti dopo sono diverso, in che senso allora sono identico a me? In realtà solo nel senso che sono riconoscibile, ma anche questo entro certi limiti... in più, nel giro di pochi anni tutti gli atomi di un corpo sono cambiati: non siamo "identici" a niente, a mala pena siamo più o meno noi stessi. Se cerco la mia identità, mi appoggio alla memoria che ho di me stesso: ma se diventassi smemorato non riuscirei più ad avvicinarmi a un'identità? Il problema è che perdendo la memoria si perde la trasmissione del sostegno attraverso gli eventi della vita su cui costruiamo quella che si chiama la verità narrativa, quella con cui costruiamo la nostra storia e la nostra identità. La verità narrativa è una serie di avvenimenti composti insieme in modo tale da trasmettere un sostegno: perso questo, quello che probabilmente rimane al di là della memoria è il senso del valore, etico estetico e logico. Il termine identità serve per tenere in piedi una stabilità: tu sei tu, e questo già è stabilizzante, e soprattutto ha un'importantissima funzione patrimoniale. L'identità infatti è fondamentale per la tutela il patrimonio: si può cambiare personalmente con il tempo, ma il possesso del proprio patrimonio rimane.

Il matrimonio è da tempo immemorabile l'amministratore dei patrimoni. La Chiesa si oppone tanto alle coppie di fatto che, come l'omosessualità, minacciano il matrimonio, a cui nella nostra cultura è legato il patrimonio, e quindi minacciano l'assetto patrimoniale e con questo la stabilità della famiglia: la Chiesa è totalmente appoggiata sulla struttura della famiglia, e una volta che il patrimonio non fosse più legato al matrimonio, perderebbe il controllo della faccenda, e insieme a questo un enorme controllo sociale sulla nostra cultura. Senza il matrimonio come unica forma ufficiale di coesione sociale, la Chiesa perderebbe una grossissima fetta di potere: la sua opposizione ostinata alle coppie di fatto è un assurdo totale, se non si guarda attraverso il tema del patrimonio. Se le coppie di fatto si lasciano eredità fra loro e gli omosessuali si sposano senza avere figli che ereditano, i patrimoni passano per un altro giro che non è ancora sotto controllo. Poi magari lo sarà anche questo, ma intanto non lo è, e chissà che può succedere...

Questo punto di vista sull'identità scardina il senso comune, il sistema con cui normalmente le persone ragionano: per fare lo psicoterapeuta bisogna entrare dentro le storie degli altri, e bisogna rendersi conto che né le loro storie, né le proprie hanno valore, importanza e speciale verità oggettiva. Sarebbe per questo utile fare a meno il

più possibile del termine identità: il termine proiezione è comprensibile solo se non c'è l'identità, e la faccenda della proiezione è centrale, perché se tutto il conoscere è in primo luogo un ri-conoscere, conoscere le persone è un'altra cosa rispetto a quello che crediamo. Non si può dimenticare infatti che ri-conosciamo in funzione dei nostri bisogni e desideri, e se conoscere è prima di tutto riconoscere, evidentemente si ri-conosce in base alle aspettative, cioè alle proiezioni. Un bambino ri-conosce il mondo attraverso le sue esperienze primarie, poi ogni esperienza diventa metafora per qualcos'altro: questo è buono come la mamma, è cattivo come il babbo (nelle famiglie italiane il poliziotto buono è la madre, il poliziotto cattivo è il babbo), un kiwi è come se fosse una mela, si gioca, ed è come se fosse una bella giornata, e via via per metafore il bambino conosce sempre di più il mondo.

Conoscere comincia con le proiezioni, però procede con la percezione, che permette la verifica: si mangia una cosa che è come una mela, fa schifo e si verifica che non è una mela. Non c'è una conoscenza radicalmente vera e una falsa, tutte le conoscenze sono approssimative e funzionano con la verifica. Più larga è la base di percezioni del nostro riconoscere, più l'altro si sente visto, più invece è stretta, meno l'altro c'entra: se riconosciamo nell'altro solo le cose che ci danno fastidio o che ci fanno comodo, dopo un po' che ci abbiamo a che fare l'altro si arrabbia. E questo è tipico dei rapporti coniugali: mogli e mariti dopo un po' si arrabbiano perché si accorgono che il coniuge non li riconosce per quello che sono, ma per pochi particolari che gli fanno comodo o scomodo. La proiezione non è un errore, è solo un riconoscimento approssimativo: un salame, prima si compra, poi si mangia e poi si decide se è buono o no. Finché non l'abbiamo assaggiato l'abbiamo solo riconosciuto come salame, cioè abbiamo proiettato l'immagine/aspettativa di una cosa buona da mangiare su quello che abbiamo visto, ma di cui non abbiamo ancora esperienza. Quando si va da un dentista, ci si va con il pre-giudizio che farà un lavoro a nostro vantaggio, cioè si proietta sul dentista un personaggio utile, benevolo, di aiuto. Ma è una proiezione, cioè un riconoscimento su troppi pochi dettagli: da cosa si riconosce un dentista? Dal camice, dai trapani... ma mica questo dice che è un buon dentista, può essere un ottimo dentista o un cane. Un operatore d'aiuto si riconosce come tale da pochi dettagli, d'altra parte se non si riesce a proiettare, cioè a riconoscere da questi pochi dettagli, una persona in grado di aiutare, non si comincia mai una terapia. La relazione d'aiuto passa necessariamente attraverso una proiezione: bisogna riconoscere in una persona qualcuno che è capace e disposto ad aiutare. All'inizio ci sono troppi pochi dettagli per farlo, è per forza un riconoscimento approssimativo, così approssimativo che può essere sbagliato: per diventare conoscenza, deve per forza passare verifiche. Se una ragazza non riesce a proiettare il principe azzurro su quattro dettagli non si mette mai con nessuno, però prima di sposare quella persona deve verificare la sua scelta nel fidanzamento, che è il periodo di prova.

Il sistema della verifica è il cosiddetto metodo scientifico, che è stato introdotto quattro secoli fa da Galileo con l'espressione "provando e riprovando e misurando la differenza". Prima, per millenni il mondo del pensiero ha fatto a meno della verifica, e si vede la differenza tre culture prima del 1600 e dal 1600 ad oggi. Cioè dal 1600 ad oggi c'è stata una straordinaria accelerazione dei processi conoscitivi, non della qualità

della vita, ma dei processi conoscitivi, perché è stata introdotta la verifica. Per cui quello che prima richiedeva due millenni per scoprirlo, adesso lo si scopre in vent'anni.

La parola identità in effetti si può utilizzare, basta non crederci: se ci si fa prendere dalla seduzione dell'identità, la seduta si arena, finché invece non si crede nell'identità ci sono mille fili che vanno da tutte le parti. Il corpo è un'identità un po' più stabile, ma anche questa è flessibile e approssimativa: noi siamo comunque un'unità corporea molto di più di quanto siamo un'unità psichica. Psicicamente siamo profondamente in relazione col resto dell'umanità: se agli eremiti del deserto arrivasse la notizia che il Vaticano ha chiuso, quelli tornerebbero a casa, non rimarrebbero nel deserto a meditare. Stanno nel deserto perché questo è significativo per la comunità cristiana.

Transfert e controtransfert

Nella teoria psicanalitica il passato è paradigma del presente, che ha a che vedere con le modalità che si mettevano in atto da piccoli: faccio oggi come ho fatto nel passato. Dal punto di vista esistenzialista è il contrario: il presente è paradigma del passato. Io nel passato ho fatto così perché già mi comportavo come ora: mi arrabbiavo con la mia mamma perché non faceva come volevo io, eccetera, come farei oggi. Si tratta comunque di un trasferimento, e quello delle figure genitoriali fatto sullo psicoterapeuta, Freud lo chiamò transfert: per controtransfert si intende invece le reazioni automatiche alle proiezioni del paziente.

Se si considera il transfert come un riconoscimento su troppi pochi particolari, allora l'elaborazione del transfert non è convincere il paziente che il terapeuta non è il suo babbo, ma di portare la sua attenzione su più particolari, dopodiché la persona si ritrova sia una proiezione di autorità nei confronti del terapeuta, sia con un contatto realistico con lui. L'aspettativa positiva è importante perché possa essere portato avanti un lavoro, è importante che il paziente pensi che il terapeuta la sa lunga ed è dalla sua parte. All'inizio è un pregiudizio positivo su cui si articolano un sacco di cose, poi piano piano il paziente scopre che il terapeuta è una persona qualunque: che a volte è distratto, che non capisce, eccetera eccetera, e quindi pian piano oltre ad avere un pregiudizio positivo ha anche una serie di riconoscimenti concreti. Questo cambio di prospettiva è utile per lavorare, e a poco a poco il rapporto diventa un rapporto realistico e di scambio: quando comincia lo scambio, si è fuori dall'area trasferenziale, il paziente cioè non è più lì ad aspettarsi qualcosa di magico.

Se l'identità esistesse, non si potrebbe proiettare il proprio padre su un altro: se ognuno è se stesso, come si fa a riconoscerci un'altra persona!? Il fatto è che la persona non è se stessa in senso assoluto, per cui si può scambiare per qualcun altro: se è tante cose insieme, parzialmente è anche la madre o il padre di chiunque. Identità è un concetto che viene usato per spiegare la continuità nel tempo, ma è quello che Wittgenstein chiamerebbe un'illusione grammaticale: non si è più quelli che si era dieci

anni fa, si è un aggregato fluttuante di parti. Si può considerare che un autoradio non sia un autoradio, ma semplicemente qualcosa che permette di ascoltare la musica, che uno psicoterapeuta non sia il padre del paziente, ma qualcuno che gli permette di ottenere cose per cui anche il padre potrebbe aiutare.

Il problema consiste nel pensare che *sia*: siamo abituati al termine “essere”, che significa tutto, e quando significa troppo una cosa non significa più nulla. In realtà è poco importante se dentro quella scatola ci sono circuiti stampati o un folletto che canta le parole delle canzoni, quello che importa è sentire la musica. È la funzione e che conta: è importante non identificare i significanti con quello che c'è dentro, cioè i significati, che sono autonomi dai concetti. Se qualcosa funziona come autoradio si dice che è un'autoradio: questo essere Vattimo lo definirebbe appartenente a un pensiero debole. È, in un certo senso, o per quanto interessa a me, un'autoradio: in realtà che cosa sia davvero non ne ho la più pallida idea, L'elettronica funziona su principi di cui sono quasi totalmente all'oscuro. Un'autoradio che funzionasse senza le parti che dovrebbe avere è pur sempre un'autoradio: bisogna spostare l'attenzione dal contenuto alla funzione, e “un'autoradio” è ciò che mi permette di ascoltare musica. La proiezione è quella che permette qualcosa, il transfert è qualcosa che permette: per esempio se si proietta una figura materna su qualcuno, questo permette di fidarsi o di arrabbiarsi con lei eccetera.....

Trasferire una figura autorevole primaria sul terapeuta permette di fidarsi: fidarsi significa per esempio che quando il terapeuta dice una cosa che è diversa da quella che pensa il paziente, il paziente la prende almeno in considerazione, malgrado non sia d'accordo. Questo è possibile se si ha un pregiudizio positivo, se si pensa che il terapeuta abbia qualcosa di buono da proporre, anche se non si sa cosa sia: senza un transfert, per quanto modesto, questo è molto difficile! Anche il transfert negativo è un ponte: a volte le persone vanno in terapia perché non sono riuscite a trattare male i genitori e si autorizzano a prendersela con il terapeuta, perché lo pagano, facendo un'esperienza di aggressività non distruttiva utile all'indipendenza. Di solito c'è dietro comunque aspettative positive negate: si interessano tanto a svalutare la madre perché si aspettano qualcosa da lei. A volte succede che dopo essersi accanito per un po' in queste operazioni svalutative, il paziente smette: a volte semplicemente hanno una tale paura di essere svalutati che per difesa svalutano qualunque cosa gli venga detto. Se però non si entra in dinamica, possono sviluppare un transfert positivo, cioè, se verificano che il terapeuta non si approfitta della sua posizione, magari gli passa il transfert negativo.

Senza l'idea dell'identità, la proiezione diventa qualcosa di intrinseco all'esperienza e alla sua dinamica. guardarla non come qualcosa che è, ma come qualcosa che *permette*, cose positive e negative, è un cambio di punto di vista. Per una persona essere se stessa significa comportarsi sempre nella stessa maniera: per esempio, si dice a un paziente oppresso da qualcun'altro “ma perché non lo mandi a quel paese?” e lui dice: “Eh, no, io non sono così!”. Il terapeuta non si mette mica a discutere su questo, ma dice: “Ah, bene allora prova a farlo qui, che lui non c'è”. E se lo fa, la persona scopre che non è che lei sia o meno così, ma a prescindere dall'identità, ugualmente può

mandare qualcuno a quel paese. Esprimersi in modo diverso espande l'identità. In un approccio di tipo esperienziale questo è un *sine qua non*.

Il transfert non è necessariamente, come nell'iconografia freudiana, un falso amore, ma solo un riconoscimento per troppi pochi particolari. L'amore è amore, e non vuol dire, d'altra parte, che se il paziente ti vuole bene ti perdonerà qualunque cosa. Dire è un amore fasullo perché è transferenziale è svalutante per tutti e due, è una cosa eticamente piuttosto mal fatta. Però non significa che si può far leva sul transfert: il rapporto tra terapeuta e paziente infatti non è un legame, e anche all'interno di un gruppo di terapia le persone sono molto intime ma non sono legate. Quando tratti male i congiunti perché dici "tanto mi amano" è un trucco, perché intendi "tanto sono legati, li posso trattare male, tanto non vanno via". Ma se anche è così non è che poi ti amano: in famiglia la relazione si chiama amore ma è molto discutibile che sia sempre amore. Legame non è amore, c'è legame con amore e legame senza amore.

La proiezione appartiene, come terminologia, al pensiero freudiano, che funziona su errori e rimproveri: qui la persona sbaglia e viene rimproverata (lui non è il tuo babbo!), mentre negli approcci esistenziali non ci sono errori, le persone fanno la loro esperienza e quello che succede è qualificato come positivo non come negativo. In questa logica l'identità è un impiccio, si trascina dietro il concetto di sbaglio, di falso, e alla fine viene anche il concetto di *falso sé*. Questo è un concetto che rende un brutto servizio alla terapia: ognuno ha dentro un intreccio di parti che sono tutte vere. Una persona che fa finta di essere buona ed è stronza, ha bisogno nello stesso tempo di essere stronza e di sembrare buona, e quindi quello che viene fuori è perfettamente vero: è una stronza e fa finta di essere buona, non è nessun falso sé.

Il controtransfert è spesso confuso con il transfert del terapeuta, ma non c'entra niente: il transfert del terapeuta sarebbe per esempio, riconoscere un figliolo nel paziente. Il controtransfert invece è la reazione al transfert del paziente, ed è importante perché molte cose che succedono nel setting dipendono da questo. Metti casi che un paziente pensi che il terapeuta è bravo e che può risolvere i suoi problemi, il terapeuta è indotto a pensare: ora come lo risolvo il problema? Cioè tende a risolvere un problema del paziente perché quello si aspetta che lui lo faccia: è difficile sottrarsi a questa aspettativa. Lui si aspetta che tu lo risolva, e controtransferenzialmente tu cerchi di farlo: questo essere non è un normale scambio, è la risposta automatica all'aspettativa del paziente. Il paziente affibbia al terapeuta un compito e il terapeuta ci casca dentro: è come se il paziente dicesse "tu sei capace di ascoltarmi e di fare quello di cui ho bisogno, vero che sei capace?" E il terapeuta si trova a sentirsi in dovere di essere capace....

L'attenzione è un processo attivo: se vedo te, non vedo solo te, ma vedo te in relazione agli altri. Cioè l'attenzione mia fa la spola continuamente da te a tutto quello che c'è intorno, va avanti e indietro e ti localizza sia fisicamente sia psichicamente in un contesto. L'attenzione è un fatto attivo, ed essendo attivo è intenzionato: mentre parlo con te vedo anche l'espressione delle persone intorno, è un'attenzione per te e contemporaneamente anche per ciò che sta intorno: l'attenzione cioè è qualcosa dove non si

vede solo l'oggetto, ma anche lo sfondo. Se un paziente gioca onestamente, l'attenzione dello psicoterapeuta non è monopolizzata, mentre lo ascolti ti riesce anche di pensare: per non farsi sequestrare l'attenzione bisogna fare un sacrificio narcisistico e dirsi "non sono capace di fare quello che vuoi tu". I pazienti ricattano continuamente sul fatto che il terapeuta sia o meno capace: se non si riesce a dire di no si rimane incastrati. Per uscire dal controtransfert basta però rispondere: "Ah, interessante, quello che dico non ti interessa ma non se te vai? e come mai non te ne vai? Strano, no?" "E come mai vieni in terapia?" È l'espressione della curiosità, che deve risultare anche nel tono della voce. Se ti arrabbi vuol dire che ti ha colpito, e allora è giustificato nella sua affermazione.

Il problema del controtransfert si potrebbe dire che è cascare nella manipolazioni del paziente, il che significa perdere autonomia, e inoltre non bisogna farlo perché le persone pagano, e il tempo che loro comprano gli appartiene e se lo vogliono usare per svalutarvi hanno diritto di farlo. Se non volete che succeda buttateli fuori, non siete mica obbligati a vendere il vostro tempo per farvi svalutare. Però se accettate di farvi pagare la seduta, il paziente ha il diritto di svalutarvi quanto vuole: se compri un etto di mortadella, poi è tuo e puoi farne quello che vuoi. La risposta controtransferenziale è voler essere all'altezza dell'aspettativa del paziente: come si fa per non cascarci? C'è una famosa storia Zen: in un paese del Giappone una ragazza rimane incinta, i genitori arrabbiatissimi cercano di sapere chi è il padre, lei per paura dice che è stato il monaco Zen che sta lì accanto. I genitori furiosi quando nasce il bambino lo portano al monaco e gli dicono "si vergogni, non si fanno queste cose, ecco tenga! Lei è il padre di questo bambino, se lo allevi Lei!" E il monaco dice: "ah sì...!?". Anni dopo la ragazza rivela chi è il vero padre, allora i genitori vanno dal monaco tutti vergognosi e gli dicono "ci scusi, ci scusi, abbiamo saputo che non è Lei il padre del bambino. Scusi tanto, lo portiamo con noi". E il monaco dice: "ah sì...!?". Non stare nella risposta controtransferenziale è dire "ah, sì, ti ho deluso?", "Ah, sì, sono meraviglioso?" Il paziente dice "Sei orrendo, tremendo!" "Ah, sì?, ma guarda, interessante": se si rinuncia all'identità la reazione al suo transfert è lo stupore. Ah, sì, sono stupendo? Sono spaventoso? Tu sei "spaventoso" se *sei*. Ma se *non sei*? Non è un gioco di parole, è la fissazione dell'identità: non *siamo* terapeuti, *facciamo* i terapeuti, non siamo un carattere, abbiamo un carattere.

La terapia

In apparenza le identità sono insiemi coesi, mentre in realtà sono insiemi dinamici: non sono cioè qualcosa di stabile, ma qualcosa che si muove continuamente. Riconoscerlo dipende da come si guarda il paziente, ed è molto importante per la terapia, perché è più facile entrare dentro un ruscello che dentro un sasso: se il paziente è solido come un sasso come si fa ad entrarci, ma se è liquido come un ruscello ci si entra come si vuole. Il mondo interno come molteplicità è un tema fondamentale della psicologia di oggi¹. Con l'insieme di personaggi ci si può relazionare in tante maniere: si può stare in relazione solo con uno, il rappresentante del gruppo, e non

¹ POLSTER E. A Population of Selves ([Gestalt Journal Press](#) 2010)

considerare tutti gli altri, oppure ci si può relazionare con tutto il gruppo che è la persona. È la stessa differenza che andare in Inghilterra per trovare la regina, oppure andare in giro per conoscere la nazione.

Se si considera i fenomeni del transfert e del controtransfert, è chiaro che nella relazione tutto si muove. Metafora fondamentale del bisogno di stabilità è invece camminare su un pavimento, che sta fermo: e se un pavimento deve stare fermo, più di tanto non cambia. Facendo terapia come se si camminasse, più di tanto non si può ottenere. Metafora più interessante è invece nuotare, dove ci si sposta malgrado non stia fermo niente, perché l'acqua si sposta insieme al nuotatore. La terapia va metaforizzata con il nuoto, non con il cammino, perché qui si sposta anche il mezzo in cui ci si muove. Transfert e controtransfert non possono essere tenuti fermi, ci si nuota dentro, e per nuotare serve essere appoggiati su se stessi. Mentre quando si cammina si è appoggiati sul terreno che è stabile, quando si nuota si galleggia sull'acqua, relativamente autonomi dal mezzo: in una seduta non si può essere appoggiati sulla persona, bisogna essere appoggiati su se stessi. Per nuotare bisogna fare per forza respirare, si può fare qualunque cosa, purché si respiri: respirare dentro una seduta sarebbe metafora per qualcosa che permette di essere autonomi.

In una seduta ci si perde dentro e diventa un'ubriacatura, a meno che non ci si ricordi costantemente di che cosa si vuole: questo è il corrispettivo di respirare. In una seduta si può fare anche i fuochi d'artificio, basta rimanere con l'attenzione attaccati a cosa si vuole, bisogna ricordarsi costantemente cosa si sta cercando. La seduta sbanda, ma la volontà è una luce: per avere questa luce accesa, per essere autonoma dal mezzo (e il mezzo è la relazione) bisogna che il terapeuta si dica che cosa vuole momento per momento, e bisogna tener presente che tentazione c'è invece a non voler niente o a non ricordare cosa si vuole. La sedia calda funziona se il terapeuta *vuole che il paziente voglia qualcosa, anche se è disposto a non averlo*. Transfert e controtransfert sono come un'acqua in cui si nuota naturalmente, ma ci si riesce solo se ci si ricorda che cosa si vuole: appena ci si scorda si comincia ad affogare, e allora ci si mette a camminare e la seduta diventa tecnica.

Anche nei lavori di gruppo è molto più facile lavorare con le esperienze guidate: se dici "fate questo" tutti sono disponibili, ma se dici "qualcuno vuole qualcosa?" Nessuno vuole niente. A volere qualcosa c'è sia per il paziente che per il terapeuta una difficoltà enorme, che è importante riconoscere: se il terapeuta durante la seduta si scorda cosa vuole, invece di nuotare si mette a camminare e diventa pesante, meccanico. L'esserci non è neutro, è legato all'indifferenza creativa, che è accettare qualunque direzione presa dal paziente: non che il terapeuta non voglia niente, vuole qualcosa, poi se il paziente va da un'altra parte pazienza, bisogna trovare interessante quello che dà lui. È però il volere del terapeuta che traina la seduta, è perché lui vuole qualcosa che la seduta si muove.

Nel dialogo con la sedia calda, lo strumento di base è l'immaginazione: "Che cosa senti per la persona sulla sedia vuota?" "niente..." "di semplicemente quello che ti passa per la mente..." "non mi viene in mente niente..." inventa..." "non mi riesce..."

Allora il terapeuta può usare la sua fantasia, per esempio “la mia fantasia è che non gli dici “va a quel paese”...”. Non è la verità, è la sua fantasia, che è uno strumento potentissimo: quando si dice alle persone cosa si immagina, è difficile che non se ne facciano niente, qualcosa se ne fanno per forza. La fantasia è lo strumento sia del paziente che del terapeuta, e se non la usa il paziente la può usare il terapeuta: se il paziente si fa contagiare bene, se non si fa contagiare va bene comunque. La fantasia è nella Gestalt il corrispettivo delle libere associazioni nella prassi freudiana e della fantasia attiva nella cosa junghiana. La fantasia comporta l'uso del pensiero analogico. Dopo aver formulato una fantasia, l'intersoggettività richiede però la domanda: “che effetto ti fa?”, che svincola la situazione dal problema del vero o non vero.

La logica

Vero o non vero è il grande tema della logica. La logica però non è la verità, anche se nella lingua corrente si identificano. Wittgenstein, uno dei più grandi maestri della logica contemporanea diceva “la logica è come una scala, serve per arrivare da qualche parte, quando ci sei arrivato puoi buttare via la scala”. La logica non è *vera*, serve alla trasmissione del sostegno... permette connessioni. Per esempio, la teoria della relatività ha permesso la bomba atomica: pensarla come qualcosa che permette è un cambio completo di abitudine mentale. Altro esempio, nella concezione generale la narratività è legata a quella che si chiama la “trama”: un romanzo ha una trama, una narrazione implica una trama, solo romanzi supersperimentali sono senza trama, e sono piuttosto noiosi. La trama è un susseguirsi logico di fatti che attivano l'attenzione perché *fanno* succedere qualcosa. Perché i gialli hanno avuto la fortuna che hanno avuto? Sono di solito scritti da romanzieri pessimi che ripetono le stesse cose, ma hanno sempre una trama, e una trama è questo susseguirsi di fatti interconnessi che permette il passaggio di un'energia. Quando si legge un giallo e si arriva all'assassino, questo fa un effetto emozionalmente carico: la trama non è altro che una concatenazione che lascia passare un'emozione. Bisogna guardare la logica a rovescio: è logico se permette un'uscita, uno stato d'animo, una realizzazione concreta. Sono sequenzialità che portano a una via d'uscita, a un effetto energeticamente significativo.

In questo senso la logica non obbliga ma permette. La storia di un paziente si ricostruisce in una via narrativa, cioè in modo che le cose siano concatenate fra loro, e così passa energia: la verità narrativa non è la verità oggettiva, ma ha a che fare con l'effetto che fa. L'effetto che cerchiamo è migliorare la qualità della vita, cosa che richiede un forte passaggio energetico, e la logica serve a questo. Si tratta di una visione della logica che permette di riconoscerla come un valore, altrimenti si confonde con la razionalità, che sono invece pacchetti chiusi: una serie di calcoli è un'operazione razionale, non logica. La logica è quando Hegel fa vedere come tesi e antitesi si fondono in una sintesi, una operazione che apre orizzonti: non è la verità, è una connessione che apre il futuro. I filosofi operano attraverso qualcosa che tradizionalmente si chiama il *logos*, quello da cui viene il termine logica: al tempo dei greci non era il riconoscimento di una verità, era una potenza creativa. Il *logos* è la mente umana che dà forma al mondo. La logica è una delle tre forme del valore, etica, estetica e logica:

logica è quella di un filosofo che guarda il mondo, vede connessioni che fanno passare energia e costruisce edifici in cui può abitare un pensiero complesso.

La logica non è l'uso della razionalità per fare i conti: la razionalità è un uso strumentale della logica, come la moralità non è etica, ma è l'uso strumentale dell'etica. Per esempio, è proibito ammazzare non è etica, è morale, è un uso strumentale dell'etica che è assolutamente indispensabile. Se ti compri un golfino di *cashmere*, non è estetica, è moda. E' una bella cosa ma non ha un valore estetico, perché quello che ti era sembrato mettibile l'anno prima magari l'anno dopo non lo metti più. Le cose che hanno valore estetico sopravvivono al tempo. Il tempo è quello che falcia via tutto quello che *sembrava* bello, e rimane tutto quello che *è* bello. Un ragionamento è logico se è aperto, e va da qualche parte: se invece si chiude su se stesso è una operazione razionale. La logica non si pensa, la logica si sente, ha un odore: la filosofia quando ti prende ha un odore di spazio².

La logica non ha regole: è per questo che la teoria della relatività quando Einstein l'ha descritta, c'erano solo poche persone che la capivano. Non era descritta razionalmente, era descritta logicamente: cioè bisognava *intuirla*. È come quando un pittore in un quadro, *vede* i fili che legano colori e forme: non ci sono regole, l'estetica è senza regole eppure rigorosa. Può essere qualunque cosa, basta che funzioni esteticamente. E la logica è lo stesso, non ha regole, eppure è rigorosa. Può essere qualunque cosa, basta che siano passaggi che portano a un'apertura verso l'infinito. Non si impara a scuola questo, perché i professori non sanno la differenza tra logica e razionalità, che è appannaggio dei filosofi della logica: è anche però appannaggio della psicoterapia, perché qui bisogna uscire dalla stretta del mondo apparente, e per questo bisogna capire la differenza.

La logica è un'invenzione. Provate a immaginare: Einstein ha scoperto la strada che trasforma la materia in energia, seduto a un tavolino, semplicemente pensando. Ha visto con la sua mente i cammini e i possibili passaggi che arrivavano lì. Quando si lavora con i pazienti è qualcosa del genere, bisogna immaginare, ma non immaginare a caso ma in modo che quello che immaginiamo sia funzionale a uno sviluppo. La psicoterapia non è un mestiere ripetitivo, apre in tutte le direzioni e porta su fronti infiniti da tutte le parti: ricerche etiche, estetiche e logiche. L'unica speranza per la vita umana è il mondo dello spirito, il resto dura poco: il mondo dello spirito è l'apertura verso il valore.

Mente e psiche

Mente e psiche sono concetti che vengono da culture differenti, da ambiti diversi, non si può fare una connessione diretta tra loro: bisogna per esempio fare una connessione tra la psiche nel mondo classico e la mente in senso wundtiano. Non esistendo nella stessa tradizione mente e psiche e non si possono sovrapporre, sono incomensurabili. La parola "*psyché*" risale alla tradizione greca tarda, non esiste ancora

² La quintessenza del mondo buddista è lo spazio.

nell'Iliade ma si trova nell'Odissea: qui *psyché* si potrebbe capire come uno spazio interno, dove avvengono i movimenti psichici³. Mente invece è una funzione dell'organismo nella psicologia di laboratorio: Wundt immagina che un organismo sia come una macchina, e una parte di questa macchina è la mente, una sorta di computer.

La cosa diventa molto più complicata quando nella diatriba si inserisce Popper. Nella psicologia di laboratorio la mente è considerata un oggetto deterministico, ma è qualcosa di completamente differente nel pensiero di Popper⁴, che nella teoria inserisce il dualismo interazionista: mentre nella logica di Wundt cervello e mente si identificano, qui la mente non è più un organo, tipo il fegato o il cervello. Nel pensiero di Popper la mente psichica interferisce con la mente neurologica, ha un'autonomia rispetto al cervello e si riassimila al concetto di *psyché*. I comportamentisti e i primi cognitivisti lavorano sulla mente come se fosse un organo, mentre i costruttivisti di oggi implicano una possibilità di co-costruzione, che è possibile solo se le due parti non coincidono. Bisogna sapere che la maggior parte delle persone che parlano di queste cose non hanno chiaro le differenze epistemologiche a cui i vari pensieri si riferiscono: non molti sanno che per teorizzare una mente che co-costruisce col corpo ci vuole dietro un dualismo interazionista.

La differenza tra una seduta gestaltica e una seduta cognitivista è evidente: in una seduta cognitivista le connessioni non appoggiano su postulati teorici dichiarati, e per questo funzionano male. I cognitivisti dicono "sono neutrale, esploro il sistema conoscitivo della persona, poi la persona si arrangia..." Dietro questa pretesa di neutralità c'è un pensiero che non considera l'intenzionalità, cioè come se il terapeuta potesse non avesse nessuna intenzione. Nell'approccio gestaltico è chiaro invece che per far muovere qualcosa il terapeuta deve entrare dentro la relazione con la sua intenzione. Il mezzo coercitivo dei freudiani è il silenzio, quello dei gestaltisti è il confronto, è l'essere di fronte nel rapporto: "tu sei così, d'accordo, e che vuoi da me?" Il terapeuta avrà pure il diritto di esistere nella relazione! "se tu vuoi che io ti aiuti, io pretendo che tu mi riconosca esistente!" È una coercizione molta più umana, rispetto ad ascoltare con neutralità. In ambito freudiano la persona è lasciata a se stessa con i suoi automatismi, e prima o poi, magari dopo dieci anni, fa delle cose sensate: ma ci vuole tanto tempo, perché è difficile arrangiarsi da soli in questo luogo infinito che è il mondo interno.

Il narcisismo

Un necessario piacersi, il narcisismo⁵, è fisiologico all'organismo: i bambini si piac-

3 JAYNES J., Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza (Adelphi, Milano 1984)

4 POPPER K., ECCLES J., L'io e il suo cervello (Armando ed., Roma 1986)

5 Data la sua origine psicanalitica, il termine **narcisismo** si può erroneamente ritenere un concetto, ma come altre parti del corpus freudiano (vedi il "complesso di Edipo"), è una metafora che sta per **è come quello che accadde al personaggio mitico di Narciso, che affogò nel lago in cui contemplava la sua immagine rispecchiata**. In quanto metafora è utilizzabile senza necessità di aggiustamenti in un approccio fenomenologico esistenziale: la storia di Narciso è un mezzo di conoscenza narrativo metaforica, che mette in luce i possibili pericoli del piacersi.

ciono naturalmente, se non vengono disturbati in questo da forti disapprovazioni. Piacersi è naturale, ma ha anche bisogno di essere coltivato dal *feed back* del mondo esterno: l'organismo si deve adattare continuamente all'ambiente, pena la sopravvivenza. I *feed back* orientano il narcisismo, e i genitori esercitano esplicitamente la funzione dell'orientamento: un lavoro necessario, ma che porta spesso a illudersi che il piacersi dipenda da un valore estetico. Non si può immaginare niente di più sbagliato: se il valore estetico apre gli orizzonti, il narcisismo li chiude, e Freud imputava la psicosi a un narcisismo primario da cui la persona non era riuscita a svincolarsi, un investimento cioè della libido su se stessi invece che sul mondo, una immobilità relazionale per assenza di prospettive aldilà del proprio piacersi.

Per questo è essenziale distinguere la bellezza dal narcisismo, che avendo questo un ruolo importante nella sopravvivenza, richiede una sua specifica e ben diversa educazione. Piacersi è importante per la felicità, che in sostanza è lo stato in cui la persona è in accordo con se stessa sul piano sia psichico che fisico. Riguardo a questo, un problema serissimo si presenta per esempio quando l'evoluzione del costume è così rapida che i genitori non rappresentano più il mondo in cui dovranno vivere da adulti i figli, e i loro *feed back* diventano confusivi invece che orientanti: gli investimenti narcisistici diventano allora contingenti e di poca consistenza, e lasciano le persone in balia del destino.

Una delle manifestazioni narcisistiche più frequenti e intramontabili, a prescindere dalle differenze culturali, è il vincere. Coltivare il piacersi vincenti ha però molti impliciti: uno è che la vita di solito non permette di vincere spesso, un altro è che più si invecchia e meno strumenti si hanno per vincere⁶. In realtà, investire narcisisticamente nelle vittorie, dato la frequenza inevitabile delle sconfitte, sarebbe una autentica *debacle*, se non ci fosse una strana capacità dell'anima umana, che è quella di potersi identificare con gli altri: su questo si basa per esempio il fenomeno del tifo (per una squadra, per un partito, per la propria famiglia, per la propria nazione, ecc.), a cui è delegato il narcisismo di chi non vince personalmente.

La tendenza ad alimentare il narcisismo della vittoria è fisiologica alla cultura capitalista, dove viene valorizzato tutto quello che si può produrre, vendere e comprare: il mondo occidentale tende a trasformare i suoi cittadini in un'orda di tifosi che investono il proprio narcisismo in gare fine a se stesse⁷. Tutti vogliono essere qualcuno, cioè conquistare spazio nella vita sociale, per i benefici che questo comporta per la sopravvivenza. Lo spazio in natura si ottiene con la violenza, che nel contesto sociale è però raramente esplicita, a parte le guerre e le azioni delinquenziali: generalmente da tempi antichissimi viene agita attraverso modalità ritualizzate. Lo sport è una di queste modalità rituali, attraverso cui si vince e si perde senza effetti collaterali distruttivi: questi sono limitati ai tifosi, che non avendo partecipato in prima persona alla lotta hanno ancora da spendere la loro aggressività. Come diceva invece De Culbertain, l'inventore delle Olimpiadi moderne, l'importante è partecipare. Proprio il tifo porta in scena un tema interessante dell'essere qualcuno. I tifosi sono fieri della

⁶ Un terzo, più importante di tutti, che la mistica della vittoria è fisiologica alla *Weltanschauung* nazifascista.

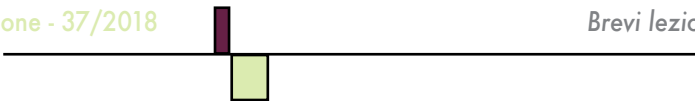
⁷ ...che alimentano il razzismo come inevitabile *by-product*.

loro squadra: appartengono a una squadra e la squadra appartiene a loro, in modo che quando vince in un certo senso vincono anche loro. Nel passato varie persone, non potendo essere signori, andavano fiere di portare la livrea di un determinato signore, e anche oggi per esempio è diffusa in Giappone la fierezza per essere impiegati in una ditta grande e economicamente potente.

Vista così sembra pura pazzia, e certo di questa gli esseri umani non mancano: ep-pure guardando meglio si vede che le cose sono più complesse di come sembrano. Un essere umano vive grazie ai suoi continui scambi con gli altri, ma come si sa bene il commercio non è fatto solo di scambi puntuali: dalla casa, alla macchina, agli elettrodomestici, tutto si compra a rate, cioè con promessa di pagare. Le promesse si appoggiano su qualcosa, su come la persona si presenta, cioè sull'immagine che dà di sé. L'immagine di sé è l'interfaccia col mondo, è lo strumento con cui si chiede credito, si chiede cioè di farsi dare qualcosa senza pagare subito: l'immagine è talmente importante che può decretare il successo o la rovina di un uomo di affari, a cui le banche non fanno prestiti se non ha credito sul mercato. L'apparire è tanto importante da spingere le persone a fare qualsiasi cosa pur di non perdere la faccia⁸: lo scandalo rovina, come sanno bene gli anglosassoni, che tradizionalmente ne hanno uno speciale orrore.

Essere socialmente importanti comporta i benefici potenziali del credito, con il quale si fanno gli affari: essere qualcuno dà credito, e non è considerabile una semplice opzione, perché il credito influisce sulla sopravvivenza. Ma essere qualcuno comporta che altri siano nessuno, perché non si è qualcuno in assoluto ma solo in relazione, cioè si è qualcuno più di altri. In tempi di monarchia assoluta il problema era risolto istituzionalmente: il re, che era tale per volontà divina, sceglieva d'autorità chi fare nobile, mentre gli altri rimanevano nessuno. In tempi democratici la faccenda è ben diversa, e si risolve in genere personalmente: tutti hanno la possibilità di essere qualcuno, posto che ci riescano. E così c'è chi per diventare qualcuno sale in cima a un palazzo e spara sulla folla, preferendo marcire in galera per il resto della vita che rimanere sconosciuto al pubblico. Per chi è riuscito a essere qualcuno questo appare pazzesco, ma bisogna ricordare quello che diceva Bakunin a suo tempo, quando ammoniva la borghesia rispetto al sottoproletariato: chi non ha nulla da perdere, diceva, è capace di metter a ferro e fuoco il mondo. Il mondo occidentale tende ad assicurare ai suoi cittadini il minimo per la sopravvivenza, e cerca di assicurare anche il minimo di fabbisogno narcisistico attraverso l'uso della cortesia e l'abitudine di chiamare tutti signori: anche un mendicante oggi ha diritto di essere chiamato signore, e di essere trattato cortesemente. Essere tutti di diritto signori non assicura però una importanza sociale: se chiunque è un signore, un signore è chiunque, e siamo di nuovo al punto zero. E quelli che non riescono ad essere qualcuno, oltre ovviamente a tifare per una squadra, che fanno? Un'attività molte diffusa è quella di raccontarsi storie sulla propria importanza: o si sogna di essere importanti, oppure ci si racconta di esserlo, in modo da piacersi in qualche maniera. Per supportare questi racconti qualunque cosa è utile, dall'aver ragione, a tifare per una squadra vincente, ad avere una

⁸ da qui nasce l'uso dell'estorsione tramite ricatto, che incrementa l'omicidio e la letteratura gialla che di questo si nutre.



giusta posizione politica, ad avere un gusto superiore, ad essere vittima di grandi soprusi. Qualunque cosa pur di non sparire nell'invisibilità sociale, che, come gli extracomunitari fanno, è un pericolo mortale.

Uno strumento realistico per riuscire ad essere qualcuno è la famiglia, dove ognuno ha un posto specifico che gli assicura un minimo di visibilità. La famiglia è il luogo dove l'immagine della persona prende forma, si educa e si sviluppa, cresce forte e sana o si ammala portandogli disastri di ogni tipo sul piano esistenziale. Qui sentirsi qualcuno e avere un narcisismo in buone condizioni è la stessa cosa, sempre tenendo presente che il narcisismo è come il sale nell'acqua della pasta, il punto giusto è quando non si sente né per eccesso né per difetto. Quando essere qualcuno non significa stare sopra gli altri, allora è essere insostituibile, essere un *partner* di scambi che non è intercambiabile con un altro. Moda e modelli vincenti non sono valori estetici, ma fenomeni narcisistici che piacciono senza per questo essere belli. La bellezza è semplicemente esperienza del bello: bello non solletica la vanità, è qualcosa che trasporta oltre le frontiere dell'io in un misterioso apprezzamento a prescindere dal proprio interesse. Paradossalmente ciò che è molto bello, come per esempio un quadro di Leonardo, in genere non si desidera possederlo, ci si accontenta di farne esperienza.

Psicoterapia della Gestalt e Mindfulness: un incontro felice

Emanuele Gatti - Gestalt Counsellor e Istruttore Mindfulness MBSR

Abstract: The present article defines the concept of mindfulness, argues that it is often used in equivocal ways, and lists a number of misuses of such term. It goes on by illustrating some theoretical and practical commonalities between mindfulness and Gestalt therapy, that is, their relation with the idea of pathology, the meaning of non-judgementality, the importance given to direct experience, their focussing on the present moment.

Keywords: *Gestalt therapy, Gestalt counselling, mindfulness, MBSR, MBI, integration.*

Il concetto di mindfulness

La parola “mindfulness” ha, sia in inglese sia in italiano, diversi significati. La traduzione più comunemente usata nei testi italiani è “consapevolezza”; sulle qualità di questa consapevolezza sono stati e continuano a essere scritti numerosi volumi. Questa proliferazione di testi non è tanto dovuta alla necessità di distinguere la mindfulness da una pletera di altri costrutti, nati nella più recente psicologia occidentale, che parzialmente vi si sovrappongono (come quelli di “mindedness”, “mind-set” o “mindsight”), quanto al fatto che il termine “mindfulness” fu originariamente usato per tradurre il concetto buddhista di *sati* (in Pali), ma tale traduzione risulta alquanto problematica¹. Non solo il concetto di *sati* è fondamentale nel buddhismo e già di per sé di non facile comprensione, specialmente a chi non abbia una pratica continuativa di meditazione; esso, poi, ricorre continuamente sia negli scritti che riportano i discorsi del Buddha, sia nei commentari interpretativi di tali scritti, ma il buddhismo delle origini (*Theravada*) lo interpreta diversamente da come è stato poi compreso nel relativamente più recente buddhismo zen e in quello tibetano; nel buddhismo, inoltre, *sati* è solo una delle pratiche fondamentali del cammino verso l’illuminazione, mentre in Occidente viene spesso indicato (erroneamente, da un punto di vista pra-

¹ Rimando per un approfondimento a: Bodhi, Bhikkhu (2013), “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”, in J. Mark G. Williams e Jon Kabat-Zinn (a cura di), *Mindfulness. Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*, Oxon: Routledge, 19-39. Gethin, Rupert (2015), “Buddhist Conceptualizations of Mindfulness”, in Kirk Warren Brown; David Creswell, J. e Richard M. Ryan (a cura di), *Handbook of Mindfulness. Theory, Research, and Practice*, New York: The Guilford Press, 9-41.

tico oltre che dottrinale) come l'unico elemento o comunque il più importante elemento per raggiungere determinati risultati sul piano del benessere fisico e psicologico; alcuni maestri buddhisti del XX secolo, infine, hanno interpretato il concetto di *sati* in maniera personale, e questi stessi maestri sono stati influenti nel determinarne la ricezione in Occidente. In altre parole, il termine *sati*, già di per sé ricco di significato e pressoché impossibile da comprendere pienamente su un piano puramente cognitivo (così come non si può comprendere, per esempio, l'amore senza esperirlo), già non è univoco nel pensiero buddhista, ed è stato quindi recepito in Occidente in un modo originale e talvolta decontestualizzato, che si discosta parzialmente dai significati originari ad esso attribuiti dalle diverse tradizioni buddhiste, pur conservandone alcuni elementi. In base a questa ricezione occidentale del termine, le definizioni di mindfulness date dai diversi autori ne enfatizzano ora la componente attentiva, ora quella di consapevolezza nel presente e del presente, in una forma spesso semplicistica rispetto a quanto viene fatto nel pensiero buddhista.

Una disanima del termine *sati* va oltre gli scopi del presente articolo (e ben oltre le mie conoscenze); mi limiterò a elencare alcuni dei significati del termine "mindfulness" in Occidente, senza entrare nei tecnicismi delle discussioni accademiche.

Il termine "mindfulness" è comunemente usato per indicare un insieme di tecniche meditative e di protocolli basati sulle pratiche di meditazione che sono conosciute in Occidente come *Vipassana*. È a questo senso che si farà riferimento in questo articolo. Questo uso deriva dal fatto che nel 1979 Jon Kabat-Zinn, un medico e un praticante assiduo di meditazione, strutturò un protocollo finalizzato a migliorare la condizione dei pazienti affetti da dolore cronico. Tale protocollo, definito Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), risultò particolarmente efficace e diede vita a una progressiva proliferazione di studi scientifici multidisciplinari, principalmente (ma non solo) atti a investigare l'effetto di varie tecniche di meditazione sulla salute psicofisica di popolazioni cliniche e non. Le pratiche che compongono l'MBSR furono sviluppate primariamente nella tradizione buddhista, ma, come rilevato da numerosissimi autori, di fatto si ritrovano, *mutatis mutandis*, in diverse religioni e tradizioni mistiche mondiali. Come osservato da Kabat-Zinn, alla base della mindfulness vi sono certamente gli insegnamenti del Buddha, i quali però "non sono né una credenza, né un'ideologia, né una filosofia. Piuttosto, sono una descrizione fenomenologica coerente della natura della mente"² (ragione per la quale oggi negli ambienti scientifici si parla con rispetto di "psicologia buddhista"). L'incontro tra l'MBSR e la ricerca scientifica ha dato vita a una lista (ormai lunga) di protocolli orientati verso popolazioni specifiche, patologiche e non, che vengono oggi definiti collettivamente "interventi basati sulla mindfulness" (MBI: *mindfulness-based interventions*). Generalmente, la definizione di mindfulness cui tutta questa letteratura si rifà è quella proposta originariamente da Kabat-Zinn di consapevolezza che emerge dal prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento, con intenzione, nel presente e in modo non giudicante³. Nel presente articolo mi riferirò a questa defi-

2 Kabat-Zinn, Jon (2003), "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future", *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, n° 2: 144-156; citaz. a p. 145 (corsivo mio).

3 Kabat-Zinn, Jon (2013), *Full Catastrophe Living (Revised and Updated Edition)*, New York: Bantam Books.

nizione quando parlerò di mindfulness, e userò l'espressione "interventi basati sulla mindfulness" per riferirmi alle tecniche e ai protocolli relativi (chiedo però al lettore di non dimenticare la ricchezza concettuale del termine "mindfulness", ricchezza che si può cogliere pienamente solo attraverso una pratica costante, ancorché secolare, della meditazione, ma che si può iniziare ad assaporare già dopo qualche settimana di meditazione).

Forse proprio il successo dell'MBSR ha generato, specialmente negli ultimi 15 anni, un fenomeno del tutto simile a una moda intorno alla mindfulness, per cui di tale parola si è abusato, generando incomprensioni rispetto al suo significato. Partiamo dal mondo della psicologia.

Nella comunità degli psicologi vi è chi pensa che la mindfulness, intesa qui come intervento basato sulla mindfulness, sia una psicoterapia. Il dubbio è corroborato dal fatto che un altro celebre protocollo derivato dall'MBSR è chiamato Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)⁴. In realtà, tanto Kabat-Zinn rispetto all'MBSR quanto Segal, Williams e Teasdale, i creatori dell'MBCT, hanno più volte chiarito che tali protocolli non costituiscono una psicoterapia. Esistono tuttavia alcune psicoterapie che incorporano elementi di mindfulness, intesa qui più come *sati* che come MBI, quali l'*Acceptance and Commitment Therapy* di Hayes, la *Dialectical Behavioral Therapy* della Linehan e la *Compassion-focused Therapy* di Gilbert. Vi è inoltre un'ampia letteratura, specialmente anglosassone, sull'incorporazione delle tecniche di mindfulness nella pratica clinica, sebbene si corra il rischio di una concezione riduzionista della mindfulness a mera tecnica terapeutica da tradurre secondo un paradigma terapeutico preesistente⁵.

A complicare ulteriormente la situazione, almeno nel mondo della psicologia accademica, sta il fatto che alcuni ricercatori considerano la mindfulness un tratto di personalità (si parla in questo caso di *trait* mindfulness o mindfulness disposizionale). Al di là del fatto che tuttora si discuta se tale tratto sia singolo o piuttosto costituito da un insieme di tratti separati, appare evidente che la mindfulness disposizionale, pur recando il nome "mindfulness", non ha niente a che vedere con la mindfulness. Quest'ultima è, per definizione, uno stato, una modalità dell'essere, o se si vuole, una particolare modalità della coscienza, esperibile da chiunque perché naturalmente disponibile per l'essere umano. La mindfulness disposizionale è invece una supposta (non ancora dimostrata) predisposizione di taluni individui alla meditazione e allo stato mindful. L'una ha a che vedere con una modalità dell'essere allenabile attraverso il fare pratica, l'altra riguarda una particolare combinazione genetica. Personalmente non mi trovo contrario a che si esplori se alcune persone sono naturalmente predisposte alla meditazione: si tratta di un dubbio legittimo, soprattutto laddove si consideri che sono stati registrati nel mondo scientifico alcuni casi di grandi meditatori

4 Segal, Zindel V.; Williams, J. Mark G. e Teasdale, John D. (2012), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2^a ed.), New York: The Guilford Press.

5 Giommi, Fabio (2014), "Introduzione", in Segal, Zindel V.; Williams, J. Mark G. e Teasdale, John D., *Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Torino: Bollati Boringhieri.

figli di grandi meditatori⁶. L'espressione mindfulness disposizionale, tuttavia, risulta particolarmente inadeguata, non solo per la confusione che ingenera (esisterebbero due mindfulness?), ma anche perché reifica la mindfulness, come se si trattasse di uno stato permanente disponibile solo per pochi, o di una qualità che o si ha o non si ha.

Passiamo ora al mondo della mindfulness *pop*, o, come la chiamano due esperti italiani di mindfulness, Fabio Giommi e Antonella Commellato, della *pink mindfulness*⁷. Spesso il termine "mindfulness" è usato, impropriamente, come sinonimo di meditazione in generale, uso che ritroviamo nell'espressione "fare mindfulness"; oppure come sinonimo di "attento", per cui "essere mindful" significherebbe semplicemente "stare attenti"; altre volte la mindfulness e l'"essere mindful" sono accostati a un particolare stile di vita, spesso proposto come in qualche misura salvifico. Si tratta di usi imprecisi, banalizzanti e spesso orientati alla vendita di prodotti e servizi che recano la "mindfulness" più nell'etichetta che nei contenuti. L'equivoco più grande, comunque, risiede nell'idea che la mindfulness sia una tecnica di rilassamento per raggiungere un qualche tipo di benessere psico-fisico (idea forse derivante dal concetto di riduzione dello stress): la prima cosa che si scopre applicandosi, per esempio, in un MBSR è che meditare fa male – nel senso che il corpo è obbligato a posizioni almeno scomode per i più e dolorose per molti, per periodi di tempo brevi se confrontati con quelli dei ritiri per i meditanti più esperti, eppure già tali da far emergere tensioni fisiche ed emozioni quali l'ansia, la paura e persino il panico, la noia. Il principio della mindfulness non è l'evitamento del negativo in favore di uno stato di benessere, quanto piuttosto lo stare con il negativo per imparare a disidentificarsi da esso. La meditazione, anche nelle dosi omeopatiche degli MBI, è dunque tutt'altro che rilassante. Similmente, un accostamento preoccupante è quello tra mindfulness e felicità. Sono ormai decine i testi, di solito meramente divulgativi, ma talvolta anche autorevoli, che accostano nel proprio titolo questi due termini, suggerendo più o meno esplicitamente che la mindfulness è la via per la felicità. Se alla parola mindfulness si sostituisce "meditazione", e se si è in un contesto buddhista, ciò è vero: per i buddhisti *sati* è uno dei mezzi per la felicità. Va tuttavia precisato, pur semplificando grossolanamente, che nel pensiero buddhista la felicità è concettualizzata come assenza di dolore (inteso qui in senso ampio), e non come piacere (*eudonia*) o realizzazione nella vita (*eudaimonia*), come più comunemente (ma non esclusivamente) è pensata in Occidente. Se, però, in un universo concettuale del tutto secolare, si accostano mindfulness e felicità, ecco che o si è colpevoli di riduzionismo, o ancor peggio si sta facendo *pink mindfulness*. Questo semplicemente perché la mindfulness porta certamente a una maggiore chiarezza e a uno stato emotivo più controllato, ma porta anche a vedere quel che c'è, e se quel che c'è è infelice, tutto quel che può fare è aiutare a sopportare quell'infelicità, accettandola e disidentificandosi da essa. Ne porta un'esemplare testimonianza Dario Girolami, Maestro Zen che da ormai 12 anni insegna meditazione ai detenuti del carcere di Rebibbia a Roma. Nel suo documentario *La via interiore. Meditazione a Rebibbia*, è mostrato come ai detenuti la meditazione arrechi gran-

6 Cfr. Davidson, Richard J. e Begley, Sharon (2012) *The Emotional Life of Your Brain*, New York: Hudson Street Press.

7 Conversazione personale. Vd. anche Giommi, Fabio, *cit.*, cui parzialmente mi rifaccio per questo paragrafo.

di benefici, ma non riesca certo a portare la felicità.

Interventi basati sulla mindfulness e Gestalt

A uno sguardo distratto, gli interventi basati sulla mindfulness e la psicoterapia della Gestalt possono apparire pratiche distanti. Tali interventi, ovviamente, trovano facilmente posto nell'alveo delle tecniche cognitivo-comportamentali. I numerosi protocolli basati sulla mindfulness, tra i quali i più diffusi in ambito clinico, nonché i più noti anche al grande pubblico, sono certamente i già citati MBSR ed MBCT, ben si inseriscono in un approccio terapeutico che ha fatto delle procedure standardizzate, dei protocolli e dei manuali *ad hoc* per ogni possibile disturbo clinico il proprio punto di forza. L'MBSR e gli altri MBI richiedono una rigorosa aderenza alla strutturazione predefinita e standardizzata dei protocolli stessi, e gli insegnanti di MBSR in particolare sono formati a mantenersi strettamente entro i confini di tale strutturazione. Superficialmente, questi confini così ben definiti possono risultare oppressivi agli psicoterapeuti e ai counsellor della Gestalt, che godono invece di un'ampia discrezionalità nello svolgimento dei propri interventi. La Gestalt, tuttavia, ha sempre avuto la peculiarità di essere particolarmente atta a integrare tecniche sviluppate in altri approcci e persino, a volte, in altri mondi esperienziali, come testimonia il fecondo incontro tra Gestalt e arte. Noi gestaltisti siamo, spesso per natura, talvolta per formazione, inclini a una pratica clinica integrata che, anzi, rischia in alcuni casi di sfociare nell'eclettismo (leggi: in una pratica caotica, ricca e creativa ma poco consapevole) anziché nell'integrazionismo assimilativo (ovvero in una pratica ben solida nelle sue basi teoriche, ma capace di integrare poche altre tecniche, ben conosciute e su cui si costruisce una grande esperienza, generando così un metodo sì nuovo e personale, ma non slegato dalla teoria e dalla sua matrice originaria). Avvertiti di questo rischio, non ci stupirà, dunque, constatare che tanti gestaltisti includano tecniche di mindfulness nel proprio lavoro. Se, giova ripeterlo, ciò andrebbe fatto a partire da una profonda conoscenza, una chiara comprensione e una pratica costante della mindfulness, è anche vero che, nella pratica clinica, Gestalt e mindfulness si incontrano e si sposano felicemente.

Di seguito esporrò alcuni dei punti di contatto, spesso di sovrapposizione, tra Gestalt e interventi basati sulla mindfulness, senza alcuna pretesa né di esaustività né di sistematicità.

La relazione con la patologia

La Gestalt tendenzialmente rifiuta tanto l'idea di una normalità quanto, conseguentemente, quella di patologia, per lo meno intesa come etichetta che si applica sul paziente, determinando sia la sua relazione con se stesso, sia il modo di porsi del mondo, e del terapeuta, verso di lui. Pur riconoscendo che esistono modalità dell'essere comuni a tutti gli esseri umani (per esempio, le interruzioni di contatto), la Gestalt valorizza l'unicità degli individui. La Gestalt, inoltre, come altri orientamenti umanistici (si pensi a Frankl o a Rogers), nutre una piena fiducia nelle capacità delle persone e ne sostiene l'autonomia, invitando a una viepiù maggiore assunzione di responsabilità personale.

L'MBSR, essendo nato in un contesto ospedaliero con pazienti affetti da grandi sofferenze fisiche, riconosce pienamente il disagio delle persone, ma non per questo assume una visione indulgente, e anzi richiede ai partecipanti una solida presa di responsabilità a praticare, indipendentemente dalle proprie condizioni psico-fisiche. L'MBSR, inoltre, si è posto sin dall'inizio come transdiagnostico, ovvero rivolto alla popolazione in generale, sana o affetta da patologie conclamate. I successivi interventi derivati dall'MBSR sono spesso rivolti a popolazioni che soffrono di patologie specifiche (depressione maggiore, ansia, disturbi alimentari, dipendenza da sostanze), ma tali patologie non sono prese come etichette invalidanti, bensì come considerazioni di fatto che quelle persone necessitano di una diversa psicoeducazione. È infatti questa la parte che maggiormente viene modificata da un MBI all'altro, rimanendo la parte di pratica in buona misura la medesima per l'MBSR e per gli altri MBI (e in particolare per l'MBCT)⁸.

La sospensione del giudizio

Nella consapevolezza che la Gestalt ha come sfondo la filosofia occidentale (con una spruzzata di Oriente derivante dal periodo giapponese di Perls e dalle influenze orientaleggianti che dovevano aver raggiunto Esalen negli anni Sessanta e Settanta), mentre la mindfulness ha come sfondo la filosofia e la psicologia buddhiste, la prima similitudine è che entrambe invitano a uno sguardo essenzialmente fenomenologico sul mondo, ovvero a una percezione dell'esperienza così come essa si presenta, senza il filtro di preconcetti e pregiudizi - ciò che, sia nella Gestalt sia nella mindfulness, è comunemente riassunto dall'espressione "essere non-giudicanti". Il giudizio, dunque, non è qui inteso come attività normativa, bensì come prospettiva personale che impedisce di cogliere il fenomeno così come esso si presenta. La sospensione del giudizio non è moralistica, ma da intendersi come una sospensione (alquanto temporanea per la maggior parte dei comuni mortali) della visione che già abbiamo di come una realtà dovrebbe essere, e che si frappone tra il nostro occhio e la realtà come effettivamente è. Si tratta di entrare in relazione con i fenomeni, così come vissuti dal soggetto, senza imporsi delle concettualizzazioni, delle classificazioni o dei giudizi di valore tramite modelli interpretativi. È vero che a volte ci innamoriamo di una particolare idea della realtà, oppure ci rifiutiamo di incontrare una realtà che non ci aggrada, ma in questo modo, tanto per la Gestalt quanto per la mindfulness, non evitiamo di incontrare la sofferenza - semplicemente ci voltiamo altrove, con la sofferenza che resta lì, a premere, come un bisogno psichico non atteso. La nostra mente è altresì soddisfatta quando riesce a darsi una spiegazione dei fenomeni, ma ogni spiegazione non è che un'astrazione a partire da un più o meno consapevole modello o schema interiore, una sovrastruttura applicata a una realtà che invece semplicemente è quel che è. La sospensione del giudizio implica lo scoraggiamento di questo meccanismo naturale della nostra mente, a favore di un'osservazione e di una descrizione dei fenomeni così come essi si dispiegano di fronte ai nostri occhi - occhi che non sono necessariamente ingenui, come si afferma spesso attraverso la note metafore, a mio parere semplicistiche, dello sguardo del bambino o dello sguardo del principiante,

⁸ Giommi, Fabio, *cit.*

ma che rimangono capaci di esplorare quanto appare già noto, di interrogarsi su quanto a prima vista sembra ovvio.

Nella relazione d'aiuto gestatica, la sospensione del giudizio è necessaria per il professionista, per sostenere una sana relazione con il cliente all'interno della quale questi si senta visto per quel che è e rispettato per il suo essere tale, e va incoraggiata e sostenuta nel cliente, affinché egli la eserciti a sua volta su di sé e nelle circostanze della vita. In accordo a entrambe le tradizioni, questa attitudine non-giudicante può essere sviluppata attraverso la pratica. Nella Gestalt l'attitudine non-giudicante si declina *sic et simpliciter* nel ritrarsi dalle interpretazioni che inevitabilmente emergono durante l'incontro con l'altro, prestandosi invece a investigare quel che spesso si dà per scontato, per facilmente immaginato. Nell'MBSR, un simile processo di investigazione è parte del protocollo e si chiama *inquiry*. Non si tratta di un processo *naïf*: esso ha piuttosto una funzione maieutica, nel senso che mira a consentire al partecipante del protocollo di aumentare progressivamente la profondità della propria consapevolezza riguardo alla sua stessa esperienza – così come avviene nella relazione terapeutica, ma prestando attenzione al fatto che il contesto di un MBSR non è psicoterapeutico. Allo stesso tempo, l'*inquiry* è effettuata a partire da una curiosità che è resa possibile solo dal non avere già le risposte dentro di sé, o meglio, dal sospenderne la coerenza. Le esperienze portate dai partecipanti, infatti, si ripeteranno invariabilmente e inevitabilmente da un protocollo all'altro, e l'istruttore le conoscerà benissimo, anche per averle vissute in parte egli stesso durante la propria formazione. Come nella Gestalt, però, non è tanto il contenuto dell'esperienza del soggetto a essere rilevante, quanto il modo specifico in cui quella persona vive quell'esperienza. L'istruttore di mindfulness si sentirà ripetere ancora e ancora che il dolore alle gambe ha impedito la meditazione, così come il terapeuta si sentirà raccontare storie sostanzialmente simili da clienti diversi, ma per entrambi non sarà tanto importante il contenuto dell'esperienza, bensì come la persona si rapporta a essa.

Se è vero che l'*inquiry* non deve scivolare in una relazione terapeutica, lo è anche che l'essere addestrati a condurre tale relazione, specialmente secondo un modello umanistico, non-deterministico, aiuta la conduzione dell'*inquiry*. L'*inquiry*, infatti, come la psicoterapia e il counselling della Gestalt, si configura più come un'arte che come una tecnica o l'applicazione di un metodo. Proprio come in Gestalt, è opportuno che il conduttore di un MBI si lasci orientare dalle emozioni proprie e degli interlocutori. Nella Gestalt si invitano comunemente i professionisti all'uso di due facoltà dell'intelligenza emotiva: l'empatia, certamente, intesa come capacità di sentire o almeno di capire quel che l'altro prova, e la ancor più importante simpatia, intesa invece come la capacità di riconoscere quel che proviamo in risposta ai fenomeni – ovvero, nella relazione di aiuto, al comportamento dell'altro e a quel che egli ci porta.

Tanto nella Gestalt quanto negli MBI, inoltre, vi è la necessità, sia per il professionista, sia per il paziente o il partecipante al gruppo, di portare l'attenzione a se stessi, osservando i segnali corporei. Questa attenzione implica un'accettazione dei segnali stessi, sebbene non necessariamente un loro gradimento, perché il semplice fatto di mantenere l'attenzione su un fenomeno implica la disponibilità a entrarvi in relazi-

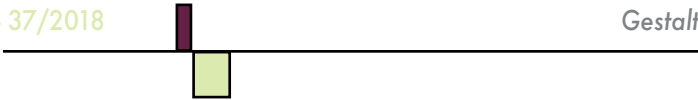
one, qualunque sia la sua natura. Parimenti, come nella Gestalt spesso si usano tecniche, come quella delle due sedie, volte a sostenere la disidentificazione del paziente da un suo particolare vissuto, allo stesso modo la mindfulness, attraverso la pratica, promuove la disidentificazione dai propri vissuti interiori e corporei.

Ecco allora che la pratica della mindfulness può sostenere tanto il professionista gestaltico, intensificando la sua capacità di sostenere una relazione non-giudicante e sostanzialmente accettante, quanto il cliente, anche quello avulso da ogni pratica di meditazione, attraverso la proposta estemporanea di tecniche isolate di mindfulness, o preferibilmente attraverso l'incorporazione, nel percorso di aiuto, di ripetuti esercizi di tipo meditativo volti a sostenere il contatto con un vissuto. Meglio ancora, il cliente può affiancare un MBI al percorso personale con il professionista gestaltico, utilizzando il primo come uno spazio di esplorazione primariamente non cognitivo, e il secondo come spazio esperienziale maggiormente guidato da un'analisi cognitiva dei vissuti corporei e mentali. Si tratta di due modalità diverse che ben si integrano e sostengono a vicenda.

La relazione con l'esperienza

Un'altra similitudine nella Gestalt e nella mindfulness sta nel fatto che entrambe sono guidate dall'esperienza più che da un'aspettativa teorica. A differenza della psicodinamica e del cognitivismo-comportamentismo, che sono essenzialmente deterministici, nel senso che la loro teoria precede e guida l'esperienza con il cliente, per la Gestalt, pur non priva di un impianto teorico, è l'esperienza con il cliente e del cliente a consentire la nascita di una teoria sullo stesso. Nella Gestalt vi è il primato dell'esperienza diretta, immediata, e lo stesso avviene con la mindfulness. Certamente, la strutturazione in protocollo della pratica meditativa può apparire come massimamente deterministica, ma di fatto la proposta standardizzata di una serie di esercizi non ne riduce la dimensione esperienziale sostanzialmente soggettiva, dimensione alla quale il conduttore del protocollo darà particolare enfasi e valore proprio attraverso l'inquiry. I protocolli, inoltre, si basano per l'80-90% del tempo sulla pratica personale, e la pratica è l'esperienza.

A un livello più astratto, affermare il primato dell'esperienza implica riconoscere che l'esperienza in sé è fondamentale, non la sua traduzione in termini cognitivi. Per la Gestalt, non è tanto importante spiegare l'esperienza, quanto il promuovere la presa di contatto con essa, cioè l'esperire l'esperienza così come essa è. Ovviamente, una relazione di aiuto di counselling o terapeutica passa inevitabilmente per un'ampia attività di tipo discorsivo-cognitivo, che va oltre i confini della seduta. In questa attività, tuttavia, le interpretazioni sono scoraggiate, gli introietti messi in discussione, le visioni acritiche criticate, al fine di liberare il campo alla sospensione del giudizio. Si ritiene, inoltre, che non sia questa attività discorsivo-cognitiva a provocare il cambiamento, bensì la possibilità, che essa aiuta a concretizzarsi, che il paziente faccia qualcosa di diverso dagli schemi di reazione abituali, ovvero un'esperienza nuova, capace di allargare il suo ventaglio di scelte comportamentali e di risposte emotive. La Ge-



stalt è indubbiamente un approccio che promuove il sentire, ma non lo fa dando al sentire un primato ontologico, come se si trattasse di uno scopo in sé, bensì in funzione del contatto diretto con l'esperienza, ovvero dell'aumento della consapevolezza. In questo senso è paragonabile alla mindfulness, la quale "pone il primato ontologico della consapevolezza: per cui è possibile osservare, nel « qui e ora », le nostre sensazioni-emozioni da un « luogo » che non coincide con quelle sensazioni-emozioni"⁹.

Il focus sul presente

Tanto nella Gestalt quanto nella mindfulness si enfatizza l'importanza di portare l'attenzione al momento presente. Per la prospettiva teorica da cui la mindfulness deriva, il passato e il futuro semplicemente non sono, solo il presente è: passato e futuro possono solo essere pensati, e dunque sono esperienze di proiezione mentale che avvengono pur sempre nel presente. Per la Gestalt il passato e il futuro esistono e ci condizionano, ma non sono i tempi in cui si può operare. L'attenzione va dunque portata al presente, il quale, tuttavia, rimane incerto: mentre il passato è (o quantomeno appare) certo, e il futuro può essere solo immaginato, il presente è quel che è, ma non è prevedibile perché già è. Il presente può quindi rivelarsi sorprendente, e una sua esplorazione non è un atto scontato, perché in continuo mutamento: è il divenire del presente, il suo spiegarsi davanti ai nostri occhi a renderlo incerto e dunque un potenziale oggetto del nostro interesse.

Dalla necessità di stare nel presente a dalla sospensione del giudizio consegue l'importanza di accettare di poter stare nell'incertezza, nel non sapere. Questo è vero per il praticante di mindfulness; per il professionista gestaltico che non sa del suo cliente e proprio per questo è in grado di vederlo; per il cliente della relazione di aiuto, il quale, man mano che questa si dipana, abbandona i vecchi schemi di reazione ed entra in un'area di oscurità, di anomia, di spaventosa incertezza in cui nuove modalità dell'esperire devono ancora formarsi.

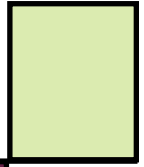
Conclusioni

Con questo articolo ho inteso mostrare come la Gestalt e la mindfulness condividano alcune premesse ontologiche ed epistemologiche, che ne favoriscono l'incontro e l'integrazione. Lascio la parola a persone più esperte di me in ambito clinico sul come questo incontro si possa concretizzare. Per esperienza, mi sento tuttavia di avvisare il professionista che la mindfulness diviene sterile e poco utile, sia per il terapeuta, sia per il cliente, quando è proposta come mera tecnica – per esempio invitando il cliente a focalizzarsi per 10 minuti sul respiro. L'esperienza può piacere e nutrire sul momento, ma rischia di restare poco più che un gioco se non è sostenuta quanto meno da un'interiorizzazione, da parte del terapeuta, dei principi della mindfulness stessa, che vada a colorire l'intera relazione terapeutica.

⁹ *Ib.*, p. 36.

Appartenenza e amore

G. Paolo Quattrini - Direttore Istituto Gestalt Firenze



Uno degli equivoci più diffusi in tutte le culture è la confusione fra appartenenza e amore: persone che si odiano continuano ad appartenere agli stessi *enturages* sperando di poter scacciare gli avversari, e solo raramente se ne vanno volontariamente per conto loro abbandonando il gruppo di appartenenza.

Questo fa capire la forza del legame, che se in tanti casi è funzionale alla sopravvivenza, è potente anche quando rappresenta una vera e propria corda al collo. Da un punto di vista biologico è chiaro che questa forza dipende dalla sua distanza dalla coscienza: il legame funziona anche fra gli animali, e quindi non ha a che vedere con la coscienza in senso umano.

Il legame permette la vita in gruppo, cosa che dà molte più *chances* di sopravvivenza: basta pensare che anche i leoni, che di forza certo non mancano, vivono in gruppo. Per mantenere il legame di appartenenza bisogna rispettarne i limiti, che in parte coincidono, in parte sono diversi da gruppo a gruppo: se per esempio è sempre vietato uccidere i membri del proprio clan, i precetti religiosi possono cambiare moltissimo, basti pensare a cristiani e islamici. Questo crea una speciale solidità dell'appartenenza, attraverso un mezzo stabile con cui i membri si riconoscono: lo stesso vale per i cognomi, con cui si identificano le famiglie, le quali tramandano e mantengono le proprietà.

Tutto questo a vantaggio di un gruppo e a scapito degli altri, ma così è la sopravvivenza!

Solo col tempo e le vicissitudini religiose e politiche la specie umana ha costituito gruppi di dimensioni nazionali, internazionali e intercontinentali, creando un insieme col nome di "Umanità" dove tutti almeno sulla carta sono uguali nei diritti, cioè hanno la stessa appartenenza: questo non ha fermato guerre e distruzioni, ma ha cominciato a limitarle.

Se questa è l'appartenenza, cos'è l'amore?

L'amore certamente convive con l'appartenenza, ma questa non lo definisce: in realtà l'amore, come lo spirito, esce da ogni definizione, salvo forse dal termine trascendenza, che a sua volta è indefinibile. L'amore non è una cosa, è un'esperienza, e come tale scorre nel tempo e non è mai uguale a se stesso, ma è sempre differente dal resto: ha tanta buona fama presso l'Umanità per la sua parentela con la felicità. L'amore colora il mondo e gli dà calore, lo tinge di speranza e apre il futuro, è il contrario della depressione, e tutti cercano di averne almeno una piccola parte: si può provare per persone, animali e cose, oltre che, naturalmente, per lo spirito (etica, estetica, logica).

E' la cosa più semplice e quella più difficile, si alimenta togliendo, non aggiungendo: bisogna lasciare paura, rabbia, frustrazione per fare alzare la fiamma, che cresce con il rilassamento e l'allargamento dell'attenzione. E' uno stato che i bambini possono avere naturalmente, mentre è molto meno frequente negli adulti, che lo devono ricercare esplicitamente: è a questo verosimilmente che Nietzsche alludeva con la metafora delle tre età dell'uomo, di cui il punto d'arrivo era appunto quella del bambino. Se ha così buona fama, non è coltivato come sarebbe logico, perché l'amore non serve a niente: si diceva "l'arte per l'arte", ugualmente l'amore è per l'amore. A differenza dell'appartenenza, non produce beni e non dà potere, per cui viene sempre dopo al resto salvo quando è con-fuso con quella: appartenenza significa invece territorio, che è la fonte della ricchezza.

L'appartenenza dà attaccamento, che viene sbagliato per amore ma non lo è: si tratta solo di legame, cioè del bisogno di una distanza determinata, a prescindere da quello che si svolge in quello spazio, e questo è fonte delle più svariate disavventure nelle famiglie. La famiglia, il clan, il gruppo hanno sempre uno spazio determinato dal legame e quindi limitato, e in quello ci deve entrare quello che c'è, dagli amori ai malumori, e quello che non è permesso deve essere represso: con la conseguenza dell'effetto pentola a pressione, che prima o poi scoppia e crea drammi e tragedie. L'amore, se non serve, per lo meno ammortizza però le tensioni, e forse è anche per questo che l'umanità sopravvive malgrado tutto.

La grande epopea dell'appartenenza è la tragedia greca, dove mariti e mogli, padri e figli si massacrano, malgrado che poi le Erinni, cioè i sensi di colpa, li perseguitano per il resto della vita. I sensi di colpa infatti sono il segno dell'appartenenza: Edipo aveva ucciso un tale per futili motivi prima di entrare in città, ma solo dopo la scoperta che l'ucciso era suo padre viene preso dalle furie, si acceca e va in esilio. Uccidere chi non appartiene al proprio clan è permesso, come si vede nelle guerre.

Appartenenza è possesso, e si sa come questo sia necessario e letale: i tentativi politici di abolire la proprietà hanno avuto esiti bruttissimi e risulta ormai evidente che non sono una strada percorribile. L'evidente alternativa è la limitazione della proprietà a dimensioni indispensabili per il senso personale della vita e non minacciose per gli altri: deve insomma essere un possesso lieve, a cui si può rinunciare prima o poi.

L'alternativa fondamentale al legame come mezzo di unione è l'empatia (*l'einfuehlung* di E. Stein), la capacità di mettersi nei panni dell'altro, che è stata spiegata scientificamente con i neuroni specchio: una parte del cervello è capace di captare i movimenti e di copiarli, inviarli al talamo dove si colorano emotivamente, e riportarli alla consapevolezza dotati di senso, in modo che si percepisce approssimativamente l'intenzionalità dell'interlocutore. E' evidente la funzionalità di questo dal punto di vista della sopravvivenza: l'amore poi può emergere più facilmente alla coscienza nel caso di un possesso leggero, e renderlo più forte quando si combina con l'empatia.

Per capire il mondo gli esseri umani usano preferenzialmente la via digitale, mentre gli animali, che non hanno quella parte del cervello che è la corteccia, usano necessariamente la via analogica, con cui capiscono esperienzialmente (quello che viene chiamato istinto). L'empatia non funziona con le spiegazioni, funziona per via evocativa (analogica): non è lettura della mente, come si potrebbe equivocare, è semplicemente lasciare che i movimenti dell'altro evochino uno stato emozionale in chi osserva, in modo che "capisce" l'interlocutore per via sensoriale, cioè diretta, senza dover interpretare concettualmente la situazione.

Attraverso l'empatia in un certo senso si diventa l'altro, e quando si è nei suoi panni c'è più facilità a rispettarlo, o comunque a riconoscerlo come parte dello stesso gruppo: il problema è che l'empatia, anche se è naturale, si perde se non viene coltivata, e da adulti è facile rimanere senza. L'educazione dovrebbe avere un peso fondamentale in questo, e nelle scuole si dovrebbe combattere sistematicamente il bullismo con l'empatia, come si fa poi nelle terapie delle classi difficili.

Il peggior nemico dell'empatia è il razionalismo, che funzionando per via digitale, cioè per uguaglianze, procede per deduzioni: l'evocatività, analogica, procede per metafore, cioè per somiglianze, come è evidente nell'arte. L'empatia non risponde a un esame scientifico: in realtà la qualità della vita è dovuta solo in parte alla tecnica e in gran parte all'arte. Le somiglianze sono connessioni scelte, non obbligate: è il libero arbitrio che le assembla, e niente le può "spiegare". Fra le molte articolazioni possibili fra causa ed effetto c'è infatti il libero arbitrio, che non è una possibilità di scegliere qualunque cosa, ma di prendere una via o un'altra: l'arbitrio si esercita anche fra due sole opzioni, e si chiama libero appunto per il fatto di non essere determinato dalla catena di cause ed effetti.

Qui la questione diventa complicata: un artista sceglie le combinazioni che vuole, ma non qualunque combinazione va ugualmente bene, e se la scelta è libera il risultato non lo è del tutto. La differenza dal razionalismo è il punto di vista olistico, dove, come dice la matematica insiemistica, il tutto è più della somma delle parti: questo "più" non è determinato dalle parti, in quanto le stesse parti si possono combinare in infiniti insiemi differenti.

In questo infinito si apre il libero arbitrio, che decide la direzione delle scelte: la parte che non si può concettualizzare comincia qui, ed è il tema del valore. La cultura classica riconosceva tre direzioni di valore, etica estetica e logica, ma nella tradizione

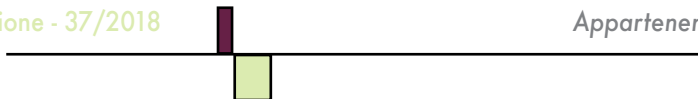
cristiana questo è stato sostituito da Dio, che rappresenta tutta la positività senza distinzioni. In pratica però è una tradizione appoggiata sull'affermazione biblica "in principio era il verbo", con la quale la parola si è sostituita all'esperienza: da questo punto in poi l'etica, che è esperienza e non è quindi spiegabile ma solo evocabile, diventa la morale, che può essere disegnata con le parole e verificata digitalmente nel confronto con le tavole della legge, da quelle bibliche ai codici legali moderni.

Questo è fondamentale per il razionalismo che si è imposto da secoli in occidente, la verifica è il sine qua non per l'accreditamento, e tutto quello che non è accreditabile, ad eccezione dell'arte, qui è senza valore: parte del mondo psicologico moderno combatte da molti decenni per il riconoscimento del "sentire" come strumento di conoscenza, indispensabile nell'ambito psichico, dove quello che c'è assomiglia, non è mai uguale al resto, e l'interlocutore si capisce per empatia, la regina delle somiglianze, e non per deduzione, la quale si appoggia su teorie, opinabili, e che è spesso sbagliata.

L'empatia non è verificabile "oggettivamente", lo è per via intersoggettiva, come indica la fenomenologia: quello che si sente è una verità soggettiva, scambiare con l'interlocutore il proprio sentire porta a una verità intersoggettiva (vero non è quando dico sento questo e quest'altro, vero è che tu rispondi come rispondi quando io dico così, e che io rispondo...eccetera). E' con questa verità, intersoggettiva e narrativa, che si svolge il processo psicoterapeutico, e secondo i più recenti studi, anche in parte quello medico.

Altro errore da non fare è quello di scambiare l'empatia con la simpatia, una forma leggera di amore: l'empatia è fondamentale nel teatro, dove l'attore può mettere in scena personaggi orribili per cui non ha la minima simpatia. Neanche l'empatia dunque è amore, anche se può sostituire l'appartenenza abbastanza da non costringere la persona all'isolamento.

L'amore resta il mistero che è l'esperienza, che non può essere trasformata in discorso, può essere solo chiamata dalle parole, preferibilmente poetiche: Nietzsche diceva che lo psicologo deve avere orecchie dietro le orecchie, presumibilmente perché mentre con le orecchie ascolta le parole, con le orecchie dietro le orecchie ascolta il posto senza forma d cui vengono, il cosiddetto "ineffabile".



Indifferenza creativa, vuoto fertile e libero arbitrio

G. Paolo Quattrini - Direttore Istituto Gestalt Firenze

Abstract: La visione fenomenologica di un manifestarsi del mondo senza una necessaria struttura sottostante diventa agibile con l'idea del vuoto fertile, un vuoto in cui si manifestano autonomamente forme nuove: è chiaro che per avvicinarsi a questo ci vuole un grande rispetto per il fenomeno, che non deve sottostare a nessuna regola previa (se sento questo sento questo, non sento questo perché). Il pragmatismo imperante per una gestione funzionale del mondo tende a non assecondare quello che c'è a vantaggio di quello che ci dovrebbe essere, e una posizione fenomenologica richiede molta disciplina dell'attenzione: è quello che si chiama indifferenza creativa.

Fino all'esistenzialismo, con poche eccezioni fra cui Erasmo da Rotterdam, il pensiero occidentale ha fatto la guerra al libero arbitrio, prima perché solo Dio aveva il potere di decidere, e dopo l'illuminismo perché tutto veniva fatto dipendere dalla catena di cause ed effetti, riconoscibile col pensiero razionale. La costante è l'oggettività, un bisogno di controllo che già compare con la fissazione che gli esseri umani hanno sempre avuto di conoscere il futuro attraverso gli oracoli: su questo già a suo tempo Cicerone commentava "mi meraviglio che un aruspice incontrando un altro aruspice non si metta a ridere!"

Gli esseri umani vogliono sapere in anticipo, per indirizzare le proprie storie nella direzione voluta: questo è tanto forte che il gioco d'azzardo ha sempre rivestito un peso considerevole nella vita sociale, e non poche persone si sono rovinate economicamente pur di dimostrare che la fortuna era dalla loro parte, cioè che sapevano indovinare il futuro. Si tratta di un'illusione che si potrebbe considerare una vera e propria malattia, ma che è talmente radicata nelle abitudini umane da passare per normalità: per tenerla in piedi ci vuole o la fede in un principio guida imperscrutabile a cui affidarsi, o una ideologia razionalista, dove causa ed effetto hanno una relazione biunivoca che aspetta di essere riconosciuta.

Ma qual è un'alternativa alla previsione? Certo non si può immaginare di fare qua-

lunque cosa passi per la mente e poi affrontare qualunque conseguenza: il fatto è che bisogna sì prevedere, ma prevedere una realtà possibile, non una realtà certa! Questa è la grande differenza fra libertà e determinismo: certi comportamenti possono portare certe conseguenze, ma non è certo, e allora la scelta risulta necessariamente a rischio.

Se non si può avere informazioni sui risultati, come gestire allora il rischio? Una indicazione fondamentale la dà il metodo scientifico, “provando e riprovando e misurando le differenze”. Sarebbe come dire gestirlo attraverso l’esperienza, che non garantisce ma indirizza: il problema qui si sposta sull’esperienza, e sulla necessità di provare senza garanzie. E’ un atteggiamento difficile, si potrebbe dire non naturale, e questo implica che dovrebbe essere supportato culturalmente, cioè dovrebbe essere insegnato a scuola: le nostre scuole però fanno proprio il contrario, e gli allievi sono tenuti a dare risposte giuste invece di essere appoggiati nella ricerca personale.

Ma per fare una ricerca, bisogna avere un’idea di come la si può fare: cercare *cosa*, *dove*, e *in che modo*? Su *cosa* è facile rispondere, bisogna cercare un menù di possibilità fra cui scegliere: essendo vari, i fattori si urtano fra di loro ed è difficile tenerli insieme. Per quanto riguarda *dove*, il luogo è evidentemente la memoria, tutto quello che si è visto e registrato nella vita, che è molto di più di quello che ci si ricorda, anche perché queste immagini stanno in un contenitore paragonabile a una betoniera, che le impasta continuamente fra loro producendone una nuova quantità di elementi mai visti fisicamente. Per quanto riguarda invece il *modo*, Freud lo individuò nelle libere associazioni, che emergono spontaneamente dal mondo interno, da quello che chiamò inconscio, intendendo con questo un luogo buio, dove non si vedono le strutture ma si possono dedurre interpretando le associazioni. Un luogo strutturato, anche se in modo oscuro, e questo mantiene la visione razionalista della catena di connessioni fra causa ed effetto.

Diversa è l’idea del vuoto fertile, un luogo dove si formano immagini senza necessariamente provenire da una struttura sottostante: in un’ottica fenomenologica il mondo sono i fenomeni, non qualcosa che gli sta dietro, e niente permette di teorizzarne una fonte. Fenomeni sono anche i valori, cioè etica estetica e logica, e se è logico quello che si manifesta, non vuol dire che non possa manifestarsi qualcosa che non è logico: nel momento che si manifesta si colloca nell’insieme delle percezioni della persona, e lì trova un posto, logico ma senza bisogno di una giustificazione causale. Così esce dall’evidenza razionale, e smette di essere costretto in una struttura meccanica di cause ed effetti.

La visione fenomenologica di un manifestarsi del mondo senza una necessaria struttura sottostante diventa agibile con l’idea del vuoto fertile, un vuoto in cui si manifestano autonomamente forme nuove: è chiaro che per avvicinarsi a questo ci vuole un grande rispetto per il fenomeno, che non deve sottostare a nessuna regola precedente (se sento questo sento questo, non sento questo perché). Il pragmatismo necessario a una gestione funzionale del mondo tende a non assecondare quello che c’è a vantaggio di quello che ci dovrebbe essere, e una posizione fenomenologica rich-

iede molta disciplina dell'attenzione: è quello che si chiama indifferenza creativa. Ma se le immagini emergono da sole, e la persona deve essere indifferente e accettarle come vengono, qual è il suo ruolo nel processo creativo? E qui arriva il punto fondamentale che è il libero arbitrio. Non c'è mai un fenomeno per volta, siamo bombardati di percezioni contemporanee del mondo, e bisogna scegliere a cosa dare attenzione: Buridano sosteneva che un asino messo davanti a due sacchi di biada uguali per l'impossibilità di scegliere sarebbe morto di fame, e dato che evidentemente nessun asino sarebbe così asino, con questo esempio ha invece dimostrato che la capacità di scegliere ce l'ha anche un asino.

La capacità di scelta è evidentemente fisiologica alla vita animale: il problema è piuttosto *in base a cosa* si sceglie. Ci sono tanti fattori, di cui oltre che il caso, uno è sicuramente la via più facile, quello che viene prima: col tempo poi il corpo sviluppa delle preferenze, dei gusti, che sono indicazioni per la scelta. Ora, se la capacità di scelta è fisiologica alla vita, le direzioni delle scelte possono essere di tipo culturale, e culturale non significa concettuale, perché il mondo del sentire, della qualità, si sviluppa e si articola senza fine sull'esperienza, costruendo insieme di senso che possono essere appunto oggetto delle scelte senza essere pure astrazioni.

I contenitori di questi insiemi nel mondo classico si chiamavano etica, estetica e logica, e si possono anche oggi chiamare nella stessa maniera a patto che non si confondano con morale, moda e razionalità. Etica estetica e logica sono esperienze, come si dice nell'esistenzialismo *esistono*, non *sono*: sono cioè nel tempo, si trasformano in continuazione e per non possono essere *afferrate concettualmente*, ma solo vissute.

Se non possono essere oggettivate, non si possono scegliere oggettivamente, quindi la scelta è per forza soggettiva: è il libero arbitrio che la fa. Data la sua natura arbitraria, la scelta qui si differenzia secondo la direzione che la persona prende, e questa non è situabile in una differenziazione giusto-sbagliato, ma nel rendersi conto se gli piace o no: su questo si articolerà la verifica, che consiste nello scoprire se la scelta *valeva la pena* o no.

Ci sono dunque scelte di vario tipo, che si differenziano sia per la presenza di verifica, e si possono chiamare scelte responsabili, e anche secondo la direzione su cui la persona si avvia, che nel migliore dei casi sarà etica, estetica o logica: in tutti i casi il protagonista è il libero arbitrio, che metaforicamente si può considerare come il guidatore di una macchina, un insieme che ha un background meccanico ma una parte libera nelle decisioni, sempre relativamente ai limiti del suddetto background.

Il libero arbitrio in definitiva decide quali elementi perseguire fra quelli che emergono dall'osservazione del vuoto fertile, fatta con la trasparenza dell'indifferenza creativa.

Apnea e Gestalt: ritenzione del respiro come interruzione, polarità e vuoto fertile

Emanuele Ortino - Psicologo, Psicoterapeuta

Abstract: Il mio intento in questo articolo consiste nel dimostrare, partendo dalla pratica dell'apnea subacquea, come la respirazione e la ritenzione del respiro possono essere intese e, a loro volta, usate in psicoterapia della Gestalt, come modi per prendere contatto con la propria interiorità. Spesso le pause nel respiro vengono viste in psicoterapia come modi di interruzione del contatto con il proprio mondo emotivo; tuttavia se la sospensione involontaria del respiro è manifestazione di ciò, non si può dire lo stesso della ritenzione intenzionale del respiro che diventa, invece, un canale di apertura e immersione nel proprio mondo interno.

Keywords: respirazione, apnea, mondo interno, ritenzione del respiro, vuoto fertile

Apnea

“Il sub si immerge per guardare. L'apneista si immerge per guardarsi dentro” (Pelizzari U., 2008)

La parola *apnea* deriva dal greco *a-pnoia* e significa “mancanza di respiro”. Se ci fermiamo a tale significato tra le prime correlazioni che attuiamo c'è, molto probabilmente, il legare l'apnea ad una natura patologica e al suo nefasto epilogo: la morte. E in parte ciò è vero; tuttavia tornando all'etimologia del termine, esso indica una sospensione della respirazione polmonare che può essere di due tipi: involontaria o volontaria. Nel primo caso si tratta di una situazione critica che può anche condurre alla morte per asfissia e sincope nello spazio di pochi minuti; mentre nel secondo caso si tratta di una ritenzione del respiro intenzionale e limitata nel tempo. Esiste poi un terzo tipo, una sospensione del respiro involontaria e momentanea che l'organismo attua quando vive un'esperienza emotiva intensa come, ad esempio, la paura.

L'uomo è un essere vivente che per sopravvivere ha bisogno di respirare aria e prevalentemente ossigeno. La sua respirazione è di tipo aerobica. Eppure egli intenzi-

onalmente riesce a trattenere il respiro. Sembrerebbe che la capacità dell'uomo di trattenere il respiro sia strettamente connessa alla tendenza ad immergersi in acqua. Mayol J. (2002) scrive: "La storia ci prova che non c'è mai stato un inizio dell'immersione o, se si vuole, che la facoltà di immergersi è apparsa con il primo uomo e che essa è proprio inscritta nel suo corredo". Con ciò si fa riferimento all'origine dell'uomo e, ancor più, all'origine acquatica della vita sulla Terra. Ancora il dr. Brooks S. afferma: "E' un fatto che tutti gli esseri viventi sulla Terra, ai nostri giorni, che si tratti di piante o di animali, possono far risalire la loro lontana ascendenza fino al mare. Perché, come la Scienza ci insegna, tutti gli esseri viventi hanno un'origine marina. E gli organismi viventi oggi sono ancora legati all'acqua" (citato da Mayol J., 2002). Tali affermazioni sembrerebbero supportare l'idea che la vita, dunque anche l'uomo, abbia avuto un'origine marina e, a partire da essa, sia possibile collegare la capacità umana di ritenzione del respiro. Si potrebbe obiettare che le specie aerobiche che trattengono il respiro, come i delfini o le balene, hanno *scelto* una vita marina mentre l'uomo è un essere terrestre. A tale obiezione si potrebbe rispondere che l'uomo non è l'unico mammifero terrestre capace di trattenere il respiro. Si trova traccia di tale facoltà in diverse specie di mammiferi terrestri e non solo, in alcuni rettili e in certi volatili, detti per l'appunto uccelli acquatici. La capacità innata nell'uomo di praticare l'apnea è anche sostenuta da diversi studi che, sottolineando come il nostro organismo sia costituito prevalentemente da acqua (oltre il 60% del suo peso totale), evidenziano la forte analogia del corpo umano con gli ambienti acquatici, collegando ad essa le facoltà di ritenzione del respiro. Inoltre è dimostrato che il liquido intercellulare e intracellulare dell'organismo umano presenta una composizione chimica molto simile a quella dell'acqua marina, rispetto a quella che compone l'acqua, cosiddetta, dolce. In merito a ciò, il biologo francese Bernard C. ha affermato che l'uomo è uscito dal mare portando con sé il proprio acquario (citato da Mayol J., 2002); mentre il dr. Brooks S. scrive: "La vita, che è nata nel mare, non ha potuto fare il suo cammino sulla terra se non dal momento in cui le forze dell'evoluzione sono finalmente riuscite a creare un organismo capace di portare con sé un lembo di oceano" (citato da Mayol J., 2002). A partire da quest'ultima affermazione è plausibile sostenere che oltre a "portare con sé un lembo di oceano", l'uomo, durante la sua evoluzione, abbia mantenuto anche la capacità di trattenere il respiro.

Si decida di credere o meno all'origine acquatica dell'uomo, è un dato di fatto, riscontrabile, che la tendenza dell'uomo di immergersi in apnea risale alla notte dei tempi. Le tracce più antiche della pesca in apnea sono quelle rinvenute dai paleontologi lungo le coste del Mar Baltico che risalgono ad un periodo compreso tra i 7000 e i 10000 anni fa. Queste coste erano abitate da diverse popolazioni che si cibavano prevalentemente di conchiglie e altri molluschi e che hanno lasciato, a testimonianza della propria attività subacquea, diversi giacimenti composti da migliaia di tonnellate di gusci di conchiglie. Le "prime esperienze" di apnea messe in atto intenzionalmente dall'uomo sembrerebbero, dunque, legate al bisogno primario del nutrimento. Successivamente l'uomo ha varcato il limite della superficie marina anche per appropriarsi di oggetti come conchiglie, perle, spugne, etc., che usava per creare monili e decorare templi e luoghi di culto. Anche tra gli storici classici è possibile rinve-

nire tracce di tuffatori in apnea. Erodoto, storico greco antico, racconta delle gesta di Scilla di Scione e di sua figlia, che si distinsero immergendosi in apnea per andare a tagliare gli ormeggi della flotta di Serse pronta ad attaccare la Grecia. Non solo nel bacino del Mediterraneo era praticata l'apnea ma anche in altre parti del mondo; ad esempio tra certe tribù delle isole Salomone, oppure in Persia, a Ceylon, nel mar Rosso, nel Pacifico e via discorrendo. Tutto ciò a dimostrazione che l'immersione in apnea trascende gli aspetti culturali e può essere connessa, potremmo azzardare a dire, ad un comportamento ereditato geneticamente. Effettuando un salto temporale ed arrivando a circa un secolo prima dei nostri giorni è possibile far risalire l'aspetto ludico, sportivo e di ricerca scientifica dell'immersione in apnea. Così sono nate una serie di discipline sportive agonistiche, e tecniche di respirazione (iperventilazione, ventilazione yoga), che hanno aiutato l'uomo ad immergersi a profondità sempre maggiori, non senza il pericolo di correre rischi elevati per la propria incolumità. Sembrerebbe che il "demone" dell'agonismo sportivo abbia dominato incontrastato sulle immersioni in apnea nell'ultimo secolo; tuttavia non è così. Ci sono stati, e ci sono tuttora, uomini e donne che hanno abbandonato (o messo da parte) il puro aspetto competitivo per adottare il punto di vista scientifico e di ricerca di quelle nuove frontiere che l'immersione in apnea lascia intravedere.

La Respirazione in Occidente

L'uomo vive grazie alla respirazione, ossia tramite quel meccanismo che permette gli scambi gassosi a livello polmonare tra aria e sangue. Ne consegue, quindi, che l'aria è l'elemento principale della respirazione e, dunque, della vita. L'aria è un miscuglio di componenti diversi: azoto, anidride carbonica, un'infima percentuale di gas rari, vapore acqueo e ossigeno. Quest'ultimo è un elemento rigeneratore particolarmente importante. Esso non solo funge da carburante per le cellule, ma recupera anche gli ioni escrementizi (rifiuti tossici) prodotti dall'attività cellulare e li elimina. La respirazione si compone di due atti distinti: l'inspirazione che permette l'afflusso di aria nei polmoni e l'espirazione che, inversamente, ne facilita la fuoriuscita. Gli scambi gassosi tra il sangue e l'aria inspirata avvengono al livello degli alveoli polmonari. Qui il sangue carico d'ossigeno va verso il cuore che lo invia a tutte le cellule del corpo tramite il sistema arterioso. Rilasciando ossigeno e caricandosi di anidride carbonica, il sangue risale il sistema venoso giungendo nuovamente ai polmoni, qui rilascia l'anidride carbonica che viene espulsa tramite l'espirazione, e si ricarica di ossigeno per riprendere il circolo. Questa spiegazione meccanicistica del fenomeno respiratorio ricalca, grosso modo, la visione che la cultura e la società occidentale ha di qualsiasi fenomeno si manifesti, dove l'attenzione e l'importanza prevalente viene conferita, quasi esclusivamente, all'aspetto quantitativo, quindi misurabile e scientificamente dimostrabile, tralasciando così quella che, in una prospettiva filosofica di tipo fenomenologica-esistenziale, potrei definire **la parte qualitativa che rispecchia il proprio mondo interiore**. Secondo Itsuo Tsuda, filosofo giapponese autore de *Il Non fare – Scuola della Respirazione*, "L'Occidente, con lo sviluppo eccessivo del suo cervello, tenta dal tempo degli antichi greci di sondare il mistero della natura, di trovare la verità fondamentale, di formulare delle equazioni

universali e dei sistemi validi. Ci riesce... quasi! Ma all'ultimo momento, quando si appresta ad acclamare il trionfo dell'intelligenza, tutto sembra scivolarli tra le dita" (citato da Mayol J., 2002).

Il Pranayama

Spostandoci ora su un piano maggiormente qualitativo della respirazione, non possiamo non considerare le filosofie orientali, in primis lo yoga, che tanto si sono occupate di respiro.

Oltre ai componenti gassosi, nell'aria troviamo anche radiazioni ed energia elettromagnetica, definibile sotto forma di ioni positivi e negativi che risultano indispensabili all'equilibrio delle cellule umane. Da tempo immemore gli yogi (adepti alla disciplina dello yoga), avvertono la presenza nell'aria di questi elementi e di energie sottili indefinibili, che essi raggruppano sotto il termine di "prana". Il prana, sostiene Swami Sivananda (maestro yoga), "è la somma di tutte le energie contenute nell'universo" (citato da Van Lysebeth, 1973). Il prana sembrerebbe trovarsi quasi ovunque; nel cibo, nel sole, nell'acqua e, ovviamente, nell'aria. L'atmosfera, dunque l'aria, è sicuramente la fonte più importante di prana, tuttavia essa non può semplicemente essere comparata al prana, in quanto il prana penetra ovunque anche dove non c'è aria. La capacità del corpo di attirare tale energia vitale dentro di sé, di accumularla e trasformarla per agire nell'ambiente esterno, come in quello interno, è fondamentale in quanto è ciò che caratterizzerebbe la vita.

Secondo gli yogi la maggior parte delle persone, soprattutto in Occidente, è totalmente inconsapevole di tale energia vitale e, di conseguenza, non sa' assorbirla, accumularla né gestirla. Esiste, tuttavia, una vera e propria arte che permette di fare ciò: il Pranayama.

La parola Pranayama è composta da "prana", energia, respiro, e "yama", controllo. Per Pranayama, dunque, si intende il "controllo della respirazione". Tale definizione non rende, secondo me, piena giustizia all'arte del Pranayama, dove il termine "controllo" mi sembra riduttivo e deformante la sua stessa natura. Lo "yama" rappresenta, piuttosto, una direzione verso la quale indirizzare le proprie energie; quindi un indirizzare la propria vita, concentrandosi su di sé. Potremmo dire che lo "yama" indica un lavoro su di sé che porta a prendere in mano il proprio destino. Questo in piena armonia con la visione della psicoterapia della Gestalt (che a sua volta trae dall'Esistenzialismo) che si pone il fine di aiutare le persone a diventare consapevoli della propria esistenza e ad agire intenzionalmente per dare una direzione (desiderata) ad essa, assumendosene, perciò, la responsabilità. Il Pranayama rientra nella filosofia yoga che considera l'uomo nella sua totalità e tenta di riconnetterlo con l'armonia dell'equilibrio universale, e questo in piena ottica olistica. Lo yoga, praticato a livelli elevati, permetterebbe di provocare intenzionalmente nel proprio organismo, a livello sia fisico, sia psichico, grandi cambiamenti. Secondo gli yogi l'individuo fin dalla sua nascita è immerso nel prana, ma non ne è consapevole. Scopo del Pranayama è, secondo Van Lysebeth (1973), "intensificare consapevol-

mente il metabolismo pranico per decuplicare le energie fisiche, mentali e psicologiche dell'individuo". Il Pranayama, dunque, comprenderebbe tutta una serie di tecniche respiratorie che permetterebbero al prana di penetrare nell'organismo e alla persona che lo pratica di fare un'esperienza di immersione nella propria interiorità. È riscontrato come il respiro è strettamente correlato con le diverse attività umane, fisiche, intellettuali e soprattutto emotive. È facilmente osservabile come il modo di respirare si differenzia in base alle emozioni che si provano e agli *stati d'animo* nel quale ci si trova immersi. Scrive Van Lysebeth (1973): "Per gli yogi, basta osservare attentamente come una persona respira per conoscere il suo stato fisico e psichico". Nella pratica del Pranayama, gli yogi considerano la concentrazione come l'elemento essenziale, e per giungere ad un livello di concentrazione massimale è necessario divenire coscienti del proprio respiro.

Il rapporto Mente-Corpo

A differenza della cultura occidentale che considera la respirazione un meccanismo semi-automatico che apporta ossigeno all'organismo e gli permette la sopravvivenza, la cultura orientale (intendendo con ciò non solo lo yoga) considera il respiro come un *soffio vitale*, dove tale parola non intende solo ciò che è proprio della vita, che da' e mantiene la vita, bensì come qualcosa che avvolge e coinvolge la vita in senso totale. Nella cultura orientale esiste una vera e propria "educazione" al respiro, che altro non è che un educare a prendersi cura dell'intero sistema mente-corpo. In merito a ciò l'Oriente, a differenza dell'Occidente, pone attenzione all'individuo nella sua interezza, senza attuare quella dicotomizzazione dell'individuo in **mente e corpo** come se fossero due aspetti diversi e separati. Distinguendo la natura umana in **mente e corpo**, l'Occidente ha apportando un intervento arbitrario su una realtà naturale unica e complessa. L'Oriente, invece, considera l'individuo nella sua globalità, in una visione olistica dove l'uomo è un organismo unico con una propria intrinsecità che trascende la visione atomistica della semplice somma delle parti. Quindi, all'interno della visione olistica, il respiro inteso come movimento isolato che permette all'aria di entrare e uscire dal corpo, perde di importanza e lascia spazio agli aspetti interattivi che esso instaura con il corpo e con l'ambiente esterno. La respirazione, secondo il punto di vista occidentale è un movimento semi-automatico che non comporta il coinvolgimento e la partecipazione attiva della persona. Attraverso una pratica regolare e quotidiana di educazione alla respirazione, invece, corpo e respiro danno vita ad un movimento armonico. Un respiro consapevole permette un miglior contatto con il proprio corpo, e di conseguenza con il proprio mondo interiore. È più o meno questo che la cultura orientale intende quando parla di respiro. Gli yogi è come se *vivessero* il respiro; respiro che è in stretta connessione con il corpo, lo stesso corpo bistrattato e relegato ai margini dell'esistenza dal dominio della ragione che in Occidente è stato, ed è tutt'ora, sinonimo di progresso, sviluppo, avanguardia. Ma quale cavaliere potrebbe mai maltrattare il proprio cavallo considerandolo una banale appendice? Solo uno stolto che non dando valore al cavallo non si accorge che senza di esso egli non è un cavaliere ma un semplice fante! Ed è questo ciò che è accaduto nel mondo occidentale dove, a partire da Cartesio con il

dualismo anima-corpo e la deriva di tipo materialistica-meccanicistica nell'analisi della realtà, e ancor prima con Platone che considerava **il corpo la prigione dell'anima**, l'attenzione al corpo è andata via via sullo sfondo lasciando sempre più campo al primato della razionalità, intesa come qualità superiore. Cartesio ha dato il via ad una lacerazione dell'uomo in due parti distinte, producendo quello che secondo Binswanger è il "cancro di ogni psicologia" (citato da U. Galimberti, 2009), dando vita ad una scienza basata esclusivamente sulla misurazione dei fenomeni; cosicché lo psichico è diventato il prodotto del fisiologico e i disturbi mentali, di conseguenza, malattie del cervello, ad esclusivo appannaggio della psichiatria. In tale visione meccanicistica, il corpo viene concepito sempre più come oggetto. Tutte le discipline che, a partire da questa concezione, si sono interessate al corpo l'hanno comparato al pari di una macchina. Si pensi all'approccio medico, il quale, fino al 1946, ha considerato la salute come assenza di malattia; e la malattia come qualcosa di prettamente corporeo, infimo, basso, che non poteva essere curato che con farmaci o azioni che agissero esclusivamente sul sintomo corporeo, con l'obiettivo di eliminarlo, rinnegando e dimenticandosi dell'individuo nella sua globalità in interazione con il mondo. Bisognerà attendere la fine del XIX e l'inizio del XX secolo affinché questa visione dualistica inizi ad incrinarsi, e precisamente con l'approccio filosofico di stampo fenomenologico-esistenzialista. Già in Nietzsche, nella sua *trasmutazione* del sistema dei valori, è possibile rintracciare un'attenzione alla vita intesa come esistenza. E sempre Nietzsche in uno dei suoi aforismi scrive "Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore saggezza. E chi sa a quale scopo per il tuo corpo è necessaria proprio la tua migliore saggezza", superando così il dualismo mente-corpo. Con l'avvento dell'esistenzialismo c'è un forte cambio di direzione e l'oggetto di studio della filosofia non è più la conoscenza oggettiva, bensì quella personale. Kierkegaard sosterrà che la vita non è una domanda a cui bisogna dare una risposta, bensì un'esperienza che va vissuta. Sartre farà una distinzione tra **l'essere per-sé** (ossia l'uomo), e **l'essere in-sé** (gli oggetti inanimati); quindi l'uomo nella sua globalità (corpo incluso) diventa l'elemento di mediazione con il mondo, l'elemento di relazione tra sé e l'altro.

La psicoterapia della Gestalt riprenderà i concetti-chiave dell'Esistenzialismo, evidenziando soprattutto la responsabilità e la creatività che sottendono l'esistenza umana. La psicoterapia della Gestalt porrà grande attenzione al **sentire** nell'incontro con l'altro, inteso come bussola della realtà possibile ed unica che si viene a creare nell'interazione. Uno dei capisaldi di tale approccio terapeutico è che il terapeuta si immerge (senza tuttavia esserne risucchiato) nella relazione con l'altro, considerando come canale di conoscenza del mondo (interno ed esterno) il proprio **sentire**. Sentire è vivere il corpo, e il respiro, nella sua totalità in relazione con il mondo.

Un'altra distinzione fondamentale che si delinea tra cultura occidentale ed orientale riguarda gli atti respiratori: 2 nella visione occidentale, inspirazione ed espirazione; 4 secondo lo yoga, *rechaka* (espirazione), *kumbhaka* a vuoto (sospensione del respiro), *puraka* (inspirazione), *kumbhaka* a polmoni pieni (ritenzione del respiro). Lo yoga pone un'attenzione particolare alle fasi di *kumbhaka*. La disciplina yoga sostiene che la *ritenzione del respiro* o *sospensione del respiro*,

comporta immensi benefici sia sul piano della salute fisica, sia per il proprio dinamismo psichico. Gli yogi sono capaci di trattenere il respiro fino a 20 minuti, ed oltre, senza effetti nefasti. Questo dovrebbe tranquillizzare i più scettici su possibili danni da apnee intenzionali, a patto che siano eseguite con prudenza e in ascolto consapevole di sé stessi.

Breve storia del respiro in psicoterapia

Cercando sul vocabolario il termine *psiche* la prima definizione che si trova è quella che la collega al concetto di *anima*. Andando più a fondo, tuttavia, è possibile rintracciare il suo significato originario che fa riferimento a quello di un **principio vitale che attiva le fonti interiori dell'azione e dello sviluppo**, e che lo collega al respiro. *Psiche*, dunque, nella sua definizione, è collegato al respiro, *ad un soffio vitale*. Quindi, se *psiche* significa respiro si potrebbe definire la psicoterapia come la terapia del respiro. L'associazione è indubbiamente molto allettante, ma non è così lineare. Tuttavia una correlazione esiste. In ambito psicologico la *psiche* può essere definita come il complesso dei fenomeni, delle funzioni e dei processi che consentono all'individuo di formarsi un'esperienza di sé e del mondo, e di agire in conseguenza. Accettando per buona tale definizione si nota che il nucleo riguarda una serie di processi interni messi in atto dall'individuo in relazione con il mondo. Qui l'individuo è considerato come essere vivente, ossia vivo in senso corporeo. Pensiamo alla venuta al mondo di una persona. Egli è un corpo, un corpo vivo, in funzione. E cos'è che gli permette di essere tale? Ovviamente il respiro. Senza l'attivazione del sistema respiratorio il bambino alla nascita vivrebbe solo pochi minuti. In genere ai bambini appena nati, se non piangono, viene effettuata una stimolazione dolorosa (piccolo schiaffo) sul sedere per incentivare il pianto. Questa aiuta il bambino ad attivare il nuovo modo di respirare (respirazione polmonare) per evitare che perisca, e ciò avviene attraverso il pianto che permette di aprire la bocca ed immettere aria in modo diretto e profondo nei polmoni. Infatti, come sostiene Lowen A. (1991) "il pianto ha l'effetto di rendere più profonda la respirazione". La respirazione, dunque, è il fondamento della nostra vita; continua Lowen A. "il diritto di essere persona nasce con il primo respiro". Da qui la stretta correlazione del corpo con il respiro. In definitiva si può sostenere che il corpo è respiro e il respiro è corpo. Il respiro può essere inteso come quel processo che si situa sul confine tra il mondo interno e quello esterno, in uno scambio e in una circolarità continua che accompagna e sostiene l'individuo dal primo minuto della sua esistenza sino all'ultimo anelito.

La psicoterapia nel muovere i primi passi ha posto da subito grande attenzione al corpo e alla sua connessione con la psiche. Downing G. sottolinea come lo stesso Freud S. aveva iniziato la sua professione di psicoterapeuta proprio a partire dal corpo, associando all'ipnosi tecniche di massaggio. Successivamente abbandonò l'interesse per il massaggio e l'ipnosi in favore del metodo delle libere associazioni. L'eredità del lavoro sul corpo, tuttavia, non fu persa, bensì fu portata avanti in modo sistematico da Groddeck G. Questi sosteneva l'importanza fondamentale dell'unità mente-corpo e diede alla luce un concetto nuovo ed originale, quello di *difesa corpo-*

rea, una sorta di rimozione psicologica che si manifesta attraverso modificazioni visibili sul corpo. Groddeck individuò poi tre tipi di difesa corporea: la *controattivazione*, la *contrattura muscolare cronica*, e l'*affievolirsi della respirazione*. Vediamo, dunque, come la respirazione entra da subito a pieno titolo nell'interesse della psicoterapia. Sempre su tale scia, un altro aspetto molto interessante messo in evidenza da Groddeck riguarda l'importanza di porre attenzione non solo alle parole del paziente ma anche all'espressione corporea, ai movimenti, ai cambiamenti della respirazione; ossia, alle modalità di espressione, al **come** e non esclusivamente al **contenuto** delle comunicazioni del paziente. Questo aspetto avrà una grande valenza per la psicoterapia delle Gestalt, la quale porrà l'accento proprio sull'espressione, e l'attenzione verrà posta al **come**, piuttosto che al **perché**, di un dato evento psichico. Inoltre questa visione sottolineerà l'importanza di porre attenzione ad un tipo di comunicazione che trascende il *canale digitale* per esprimersi su di un *piano analogico*. Il linguaggio digitale si muove sul piano della logica, ha un significato unico, distinto e codificabile attraverso convenzioni condivise (le parole dette dal paziente, il significato verbale). Il linguaggio analogico, invece, apre al mondo interno, alle emozioni; non spiega ma lascia trapelare il senso, seguendo una traiettoria che non è lineare e non poggia sul rapporto causa-effetto. La Gestalt pone molta attenzione al linguaggio analogico, che diventa inevitabilmente il linguaggio del corpo, dunque del respiro, proprio perché bypassa il filtro del razionale per esprimersi liberamente. Dopo Groddeck altri studiosi si occuparono, in modo più o meno approfondito, di respiro e psiche; tra questi ricordiamo Jung C. G. che parla di fondamento psichico del respiro, Reich W. con la sua "scienza del respiro" e Lowen che nella *bioenergetica* porrà molta attenzione alla respirazione. Fu soprattutto Reich ad accorgersi di come il respiro è strettamente connesso ai "movimenti interni". Egli osserva che il respiro è parte integrante del corpo e della vita di ogni individuo; è un fenomeno che compenetra ogni ambito dell'esistenza umana e, in quanto tale, ha effetti sul soggetto che ne diventa consapevole. Lowen, partendo dal lavoro del suo maestro Reich, sottolineerà come il respirare è profondamente connesso con il sentire interiore. Porre consapevolezza al proprio respiro permette di aprire le porte al mondo interno, e questo perché, come scrive lo stesso Lowen (1991), "respirare profondamente è sentire profondamente".

Una caratteristica molto importante del respiro è la sua **sensibilità**. In tal senso il respiro consapevole può essere considerato come una specie di *radar del mondo sensibile* che permette di captare e trasmettere una grande quantità di informazioni, sia su noi stessi, sia nel rapporto con gli altri. Se dal punto di vista fisiologico il respiro è una specie di pompa che permette la vita cellulare, psicologicamente il respiro consapevole può essere definito come uno strumento di percezione, per l'appunto un radar. E questo perché, come sostiene Downing (1995) "il sistema respiratorio è strettamente connesso con gli stati affettivi". Da un punto di vista fenomenologico ciò è osservabile nella quotidianità. Ad esempio se siamo calmi e rilassati il nostro respiro molto probabilmente sarà senza sforzo, calmo e lineare. Se abbiamo paura la respirazione sarà a scatti e/o tratterremo il respiro. E ancora, se siamo arrabbiati avremo un tipo di respirazione veloce e superficiale. Inoltre la respirazione è visibile anche a un livello più strettamente corporeo. Ci sono alcune modalità respiratorie, generate da

emozioni e sentimenti sottostanti, che attivano alcune parti del corpo, bloccandone altre; ad esempio la cavità addominale piuttosto che la cassa toracica; il diaframma o ancora il bacino e la regione pelvica. Dunque possiamo affermare che quanto sostenuto da Downing è verificato e verificabile. Il cambiamento dello stato emotivo, anche sul piano di impercettibili sfumature, comporta una trasformazione del respiro. Lo stato emotivo cambia in riferimento al nostro sentire nei confronti del mondo e il respiro modula e dà espressione a tale sentire. Non solo, ma è proprio il respiro che permette di mettere in comunicazione tali mondi in una circolarità continua fatta di espirazioni e inspirazioni. Gli stati affettivi rappresentano la nostra personalissima visione del mondo così come noi lo percepiamo e lo viviamo, attraverso l'effetto che esso fa su di noi, e il respiro assume il ruolo di interprete fisico di tale effetto.

Il respiro come fenomeno (o l'esperienza del respiro)

Farò ora una distinzione, del tutto arbitraria, tra respiro e respirazione. Ovviamente non si può parlare dell'uno escludendo l'altro, tuttavia, per meglio addentrarsi nell'argomento, è importante distinguerli. La respirazione può essere definita come un processo e fa riferimento ad un piano prevalentemente fisiologico, il respiro, invece è un fenomeno che ha effetto sul piano intrapsichico. Il termine fenomeno, etimologicamente, indica "ciò che appare", ed è riferito a tutto ciò che è percepibile attraverso l'apparato sensibile. Il sistema sensoriale è costituito da organi di senso che permettono all'essere vivente di entrare in relazione con il mondo circostante e raccogliergli informazioni. Ora tale processo di raccolta di informazioni può essere definito come un modo di conoscere il mondo. Scrivo "un modo" perché esistono diversi modi di conoscere. Per semplificare divido il processo gnoseologico in due macro categorie: 1) la conoscenza del mondo attraverso la ragione; 2) la conoscenza del mondo attraverso l'esperienza intuitiva. Questo secondo punto fa riferimento alla fenomenologia di Husserl. L'indagine fenomenologica, tuttavia, non è lasciata alla semplice percezione sensoriale; in tal caso si finirebbe nell'empirismo, bensì c'è un elemento fondamentale che Husserl mette in evidenza ed è l'intenzionalità. Il concetto di intenzionalità Husserl lo deriva da Brentano, secondo cui l'esperienza (intesa come conoscenza) ha un carattere intenzionale; ossia, egli sostiene che nel processo conoscitivo c'è una tensione verso l'oggetto di cui si sta facendo esperienza, indipendentemente se quest'oggetto sia reale o meno. Brentano non si preoccupa dell'esistenza o meno dell'oggetto, ma pone attenzione agli aspetti della percezione intenzionale e del "sentire" che tale percezione genera nell'individuo percipiente. Tale aspetto verrà poi ripreso da Perls nella psicoterapia della Gestalt e che semplificherà con la dicitura "l'effetto che fa". Brentano ripartisce il fenomeno in due tipi: primario e secondario. Il fenomeno primario è l'oggetto in sé, l'oggetto fisico con le sue caratteristiche. Per fare un esempio semplice è la mela rossa che troviamo sul banco del fruttivendolo, con tutte le sue caratteristiche prossime e meno prossime. Il fenomeno secondario, invece, è il vissuto soggettivo che si genera in interazione con l'oggetto. Riprendendo l'esempio della mela rossa, è l'effetto che essa genera in me, con il suo colore, il suo odore; è l'infinità dei mondi interni che la percezione di questo oggetto mi permette di aprire. Il suo odore, ad esempio, potrebbe rimandarmi

ad esperienze vissute o immaginate in un movimento che non può non essere che di tipo analogico. Un esempio ancora più calzante preso a prestito dal mondo della letteratura sono le madeleine che troviamo nel romanzo *“Alla ricerca del tempo perduto”* di Proust. Prendendo in considerazione il fenomeno secondario, detto anche fenomeno psichico, la percezione diventa così non solo il punto di incontro tra mondo interno ed esterno, ma, usando le parole di Quattrini P. (2007), essa “dà orientamento e senso al mondo concreto”. Un “senso” che a che fare con il livello delle sensazioni e delle emozioni dell’individuo che percepisce; che dà senso, quindi, all’esistenza. In quest’ottica la percezione non è una verità oggettiva, bensì intersoggettiva, ossia del soggetto in relazione con il mondo. Come infatti scrive ancora Quattrini P. (2007) “la percezione abbraccia tutto quanto il campo del percettibile, e include noi stessi, che a questo campo apparteniamo”.

Secondo l’epistemologia fenomenologica possiamo, dunque, considerare il respiro un fenomeno. Un fenomeno non solo in senso meccanico, ma soprattutto come un fenomeno secondario, qualcosa che ha una qualità intrinseca per la persona che lo esperisce. Il respiro ha una funzione, così come è espressione della psiche e del processo interiore, in un movimento continuo tra il *dentro* e il *fuori*. Questa qualità intrinseca del respiro è facilmente esperibile attraverso esercizi di consapevolezza. Se proviamo a metterci in una posizione comoda, chiudiamo gli occhi e diventiamo consapevoli del nostro respiro, ci accorgiamo come dopo un po’ iniziamo a percepire il respiro stesso e il nostro corpo in modo diverso. Innanzitutto ci accorgiamo che respiriamo (nella quotidianità non abbiamo una consapevolezza diretta del respiro, a meno che questi non si modifichi vistosamente), inoltre possono emergere sensazioni, emozioni e anche immagini e questo grazie all’attenzione posta al respiro che ci aiuta ad entrare in contatto con la nostra interiorità. E’ come se il respiro fosse un fiume che fluisce e che porta con sé parti del nostro mondo interno. La respirazione è, dunque, quel movimento, quel processo, che permette al fenomeno respiro di manifestarsi e facilita l’entrata in contatto con i propri stati affettivi. Mantenendo la metafora del fiume è possibile considerare la respirazione proprio come un fluire, sia in senso fisico che psichico. La respirazione permette il fluire tra stati interni e mondo esterno.

Il processo conoscitivo in generale, sia esso di tipo fenomenologico, sia di tipo razionale, non può prescindere dall’attenzione. L’attenzione può essere intesa come la capacità dell’individuo di orientare le proprie risorse sensoriali e cognitive. Spesso in psicoterapia della Gestalt si chiede al paziente di porre attenzione ai fenomeni che egli sta sperimentando nel qui ed ora della situazione terapeutica; ad esempio si chiede di fare attenzione proprio al respiro. Ora se il respiro aiuta ad entrare in contatto con i propri stati affettivi, orientando l’attenzione verso essi, il paziente diventerà più consapevole della propria interiorità.

L’attenzione, la consapevolezza e l’intenzionalità sono capisaldi della psicoterapia della Gestalt e sono aspetti estremamente importanti anche per la respirazione.

Il respiro percepibile

La respirazione è una funzione quasi del tutto involontaria e inconsapevole. Durante una giornata di 24 ore effettuiamo tra i 18000 e i 23000 atti respiratori. Sarebbe impensabile essere consapevoli e attivamente impegnati in tutti questi atti respiratori; trascorreremmo l'intera esistenza nel fare ciò. L'organismo è saggio e quindi la respirazione va in automatico e ci permette di vivere senza doverla attivare intenzionalmente. Tuttavia porre attenzione e divenire consapevoli del proprio respiro permette di fare un'esperienza che proviene dal proprio vissuto e apre al mondo, come sostiene Middendorf L., terapeuta del respiro. È estremamente interessante il pensiero di Middendorf secondo cui la respirazione dovrebbe essere sperimentata consapevolmente senza apportare controlli di alcun tipo. Così scrive: "Lasciamo il nostro respiro venire, lo lasciamo andare e aspettiamo finché non torni da solo" (Middendorf L., 2005). Come non associare ciò con le diverse pratiche di consapevolezza dello yoga o ancora ad uno dei principi basilari della psicoterapia della Gestalt: la dinamica figura-sfondo. Sullo sfondo della respirazione, nel qui ed ora, emerge il respiro che porta con sé sensazioni, emozioni, bisogni e desideri che chiedono di essere soddisfatti, per poi ritornare nello sfondo della respirazione dal quale emergeranno nuove figure.

Middendorf distingue il respiro in involontario, volontario e percepibile. Il **respiro involontario**, detto anche inconsapevole, è quella funzione che permette la vita. Esso reagisce agli stimoli del mondo interno ed esterno, modificandosi. Ciò è facilmente osservabile, ad esempio, nelle persone che sperimentano l'emozione della paura. Una persona che ha paura tende a bloccare il respiro. O ancora una persona che è arrabbiata respirerà in modo diverso rispetto a quando è felice. E poi il respiro si modifica anche in risposta a stimoli esterni; il caldo, il freddo, la pioggia, il sole, il rumore e il silenzio. Il respiro involontario, dunque, reagisce, modulandosi, ai vari stimoli e cambiamenti che intercorrono nel corso della vita, e lo fa in maniera automatica, senza che noi ne diventiamo consapevoli. Questo automatismo, se da una parte ci sgrava dell'imponente compito di essere sempre presenti alla respirazione, spesso porta a movimenti non sempre benefici per l'uomo, sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. Ad esempio attuare ripetutamente blocchi involontari del respiro può, a lungo termine, creare problemi fisici; e ancora, tale blocco può essere dovuto ad un'emozione che così facendo evita di emergere e di esprimersi liberamente con il rischio di generare problematiche psichiche. Il **respiro volontario**, o arbitrario, invece, consiste in un tipo di respirazione orientata al raggiungimento di uno scopo; per una maggiore ossigenazione, per stimolare la circolazione, per migliorare il canto o la dizione, e via discorrendo. Middendorf sostiene che il respiro indotto dalla volontà porta naturalmente dei limiti. Come lei stessa scrive: "Le tecniche di controllo del respiro tendono ad impiegarlo in maniera utilitaristica come uno strumento per raggiungere degli obiettivi che in ogni caso si spingono oltre la normale funzione respiratoria: un'esagerata immissione di ossigeno, una rinforzata circolazione del sangue, un iper-allenamento fisico, un accrescimento dell'esperienza psico-mentale di carattere sensazionale" (Middendorf L., 2005). E' evidente come Middendorf si opponga, o quanto meno sia scettica, ad una respirazione di questo

tipo; tuttavia intravede anche la possibilità di facilitare il contatto con il proprio modo interno, ma ne presagisce un grande rischio: “D’altro canto, la coscienza, intesa in senso occidentale, può agire sull’inconscio attraverso l’iperventilazione ma, in questo caso, rischia di far emergere delle emozioni troppo forti fino a scatenare veementi scoppi emotivi nella persona. Non disconosco che questa pratica possa raggiungere certi risultati terapeutici se viene condotta da mani esperte, ma purtroppo si va anche molto a tentoni e si gioca con il fuoco a prezzo di disturbi psicologici, fisici e soprattutto respiratori” (Middendorf L., 2005). Anche Kepner J.I. (1997), seppur in una visione diversa, intravede dei limiti connessi ad un controllo della respirazione; infatti afferma che “il controllo del respiro diviene una difesa secondaria che ostacola il cambiamento”. Quanto sostenuto da Middendorf e Kepner è condivisibile e lo diventa solo nell’ottica in cui il controllo della respirazione non ha un orizzonte esperienziale verso cui tendere. L’idea che proverò qui a dimostrare è che, all’interno di un processo terapeutico, fare esperienze di specifiche modalità respiratorie, e soprattutto di ritenzione del respiro, possa facilitare l’entrata in contatto con la propria interiorità e favorire l’emersione dei propri stati affettivi. Ovviamente, e in questo concordo con Middendorf, questo tipo di esperienza comporta un elevato livello di attenzione e presenza da parte di chi la conduce. Infine il **respiro percepibile** consiste in una sorta di contemplazione consapevole del proprio flusso respiratorio. Farne esperienza senza apportare interventi di alcun tipo, assumere la posizione di testimone nei confronti della nostra respirazione autonoma. Questo tipo di respiro, che potremmo definire rilassato, si immerge nel mondo interno dal quale fa emergere stati affettivi attraverso i movimenti respiratori. Per definire il respiro percepibile Middendorf usa la metafora della fune guida che permette di esplorare le proprie profondità senza smarrirsi. L’attitudine ad osservare e divenire consapevoli del proprio respiro senza rettificarlo, così come delle proprie emozioni, riprende un altro caposaldo della psicoterapia della Gestalt chiaramente identificabile con l’espressione *stare con quel che c’è*. Questo non indica un atteggiamento passivo di fronte all’esperienza, bensì suggerisce di porsi nei suoi confronti attraverso il **percepire** e il **sentire**, senza apportare modifiche o cambiamenti, ma assumendosi la responsabilità di questo sentire. L’essere presente a sé stessi permette di muovere passi significativi nella direzione dell’assunzione di responsabilità. Inoltre secondo la teoria del cambiamento paradossale, soltanto accettando ciò che si è, è possibile dare inizio ad un percorso di trasformazione. Accorgersi del movimento respiratorio significa essere presenti a sé stessi e in contatto diretto con la percezione sensoriale ed emotiva.

Notiamo come il respiro involontario e quello percepibile possono essere considerate due facce della stessa medaglia, o meglio come due *polarità*. Il respiro involontario assurge a funzione di sopravvivenza, mentre quello percepibile permette un’espansione ed un’evoluzione interna. Quest’aspetto riprende quanto sostenuto da Perls con il concetto di *funzione di autorealizzazione* mutuato da Goldstein, dove alla funzione di sopravvivenza di opponeva, per l’appunto, quella di autorealizzazione. Potrei definire la respirazione percepibile come un processo interno/esterno dove il giudizio è bandito e ciò di cui si fa esperienza è il proprio respiro tangibile, la propria interiorità unica e irripetibile. Il respiro percepibile è anche avvicinabile ad un’antica

pratica indo-buddista definita *vipassana*. Questa è una delle più antiche tecniche di meditazione e il suo insegnamento consiste nel “vedere le cose in profondità, come realmente sono”. Quattrini (2007) scrive: “il vipassana chiama ad accorgersi, a rendersi conto nell’osservare sé stessi”, e ancora “dal punto di vista del vipassana è un modo di accorgersi delle proprie reazioni a quello che passa nel mondo interno, e alla fine, di lasciar tornare l’esperienza nel vuoto da cui proviene”. Un aspetto interessante della pratica vipassana è proprio questo concetto di *impermanenza*. Tutto ciò che ci circonda, compresi noi stessi, è caratterizzato dall’impermanenza; nulla dura, uguale a sé stesso, più di un attimo. Tutto arriva, cangia e passa, lascia il campo ad altro, in un movimento continuo. Il respiro può essere considerato uno dei segnali più tangibili dell’impermanenza che caratterizza l’esistenza; il respiro non può essere fermato (se non per pochi minuti). Quello che si può fare è solo osservarne il movimento continuo tra il dentro e il fuori dell’organismo e accorgersi di quello che emergere in tale movimento.

Il respiro terapeutico

Divenire consapevoli del proprio respiro facilita l’emersione di sensazioni ed emozioni. Questa presa di consapevolezza del background emozionale è tra i fondamenti della psicoterapia della Gestalt. Come scrive Quattrini (2007): “Manifestare il proprio mondo interiore è il mezzo e lo scopo della psicoterapia della Gestalt”. Così il respiro può divenire a pieno titolo uno di quei fenomeni e di quelle esperienze che la psicoterapia della Gestalt può utilizzare per facilitare l’espressione dei movimenti interni. Ed è una cosa che ovviamente già fa. L’attenzione al respiro viene utilizzato in psicoterapia della Gestalt proprio perché questa è un’esperienza che aiuta a raggiungere il confine-contatto; agganciandosi al respiro e immergendosi con esso è possibile divenire consapevoli dei propri accadimenti interni nel qui ed ora delle loro manifestazioni. Numerose possono essere le tecniche usate, ma lo scopo è sempre lo stesso: consapevolezza e presa di contatto. Ad esempio si può chiedere al paziente, o ai partecipanti ad un gruppo esperienziale, di chiudere gli occhi, mettersi in una posizione comoda, e respirare ponendo attenzione al movimento del respiro, senza modificarlo; accorgersi del suo ritmo, della lunghezza nelle fasi di espirazione e inspirazione, di quali parti corporee legate alla respirazione sentono più fluide, mobili e quali sentono più rigide e bloccate. Sperimentando personalmente tali esercizi ho potuto appurare la relativa semplicità con cui, dopo qualche istante, mi immergersi nella mia interiorità. Seguendo il respiro, dopo poco tempo, sperimentavo specifiche sensazioni fisiche e movimenti emotivi a queste collegate, a volte in modo diretto, altre quasi senza un senso apparente. Questo tipo di esperienze, praticate durante il mio training gestaltico, non mi erano completamente ignare. Avevo già sperimentato qualcosa di simile durante le mie immersioni in apnea subacquea, tuttavia c’era qualcosa di diverso. Ciò che emergeva durante il respiro consapevole era molto più variegato e diversificato, sia quantitativamente che qualitativamente, rispetto a quanto accadeva in apnea subacquea.

Durante le esperienze di respiro consapevole, tuttavia, mi sono accorto che veniva richiesto di porre attenzione esclusivamente ai movimenti di espirazione e inspirazione tralasciando totalmente le fasi di sospensione del respiro. Eppure il respiro si compone anche di fasi di sospensione; anche questa è una parte del respiro. Una parte effimera, percepibile con difficoltà, ciononostante fondamentale nel movimento respiratorio. Il respiro non sarebbe tale senza i suoi momenti di sospensione. Di questa sua importanza se ne accorsero diversi millenni fa gli yogi che praticavano il pranayama. Per gli yogi le fasi di ritenzione del respiro, chiamate Kumbhaka, sono le più importanti sia fisiologicamente che psicologicamente. La sospensione del respiro è a tutti gli effetti un fenomeno e come tale va considerato, ossia come qualcosa che può avere un effetto sulla persona che se ne rende consapevole, che può favorire la presa di contatto e l'emersione del mondo interno. Il respiro, comprese le sue pause, è un fenomeno e, in quanto tale, è qualcosa di non rigido che si ripropone sempre uguale a sé stesso, bensì è in continuo movimento. Tale movimento è facilmente deducibile osservando la respirazione di una qualsiasi persona. Ciò che dovrebbe balzare all'occhio è che ogni atto respiratorio risulta diverso da quello precedente, e lo sarà anche da quello successivo, sia nel ritmo che nella durata, così come nell'estensione. Tali differenze riguardano tutto il respiro; l'espirazione, l'inspirazione, così come la sospensione. Partendo dal presupposto che il respiro è connesso al corpo (meglio potremmo dire è corpo) ed essendo il corpo in correlazione tanto con il mondo esterno quanto con quello interno, dove per correlazione intendiamo che interagisce modificandolo e modificandosi, possiamo sostenere che il respiro muta in risposta ai cambiamenti fisiologici e psicologici della persona. Dunque il movimento respiratorio, comprese le sue pause, è manifestazione anche dei movimenti interni. Il senso che assumono le pause del respiro non possono essere uniche e uguali per tutti, bensì vanno considerate, di volta in volta, come manifestazioni a sé, ossia con un senso specifico che è dato dalla persona specifica che le vive nel qui ed ora della situazione che sta sperimentando.

Agganciandomi alla distinzione che Middendorf fa del respiro, distingo le pause, o apnee, in 3 tipologie diverse: **sospensione come interruzione**, **sospensione come polarità** e **ritenzione come vuoto fertile**. Queste tre tipologie possono essere considerate sia come a sé stanti, sia come fasi di un processo; aspetti interconnessi tra loro che, partendo da una presa di consapevolezza della sospensione del respiro e di ciò che ne è sotteso, portano ad un approfondimento dell'esperienza interna con conseguente trasformazione, ad esempio, di un possibile conflitto intrapsichico.

Sospensione del respiro come interruzione del contatto

Può accadere che in terapia la persona che sta contattando emozioni particolarmente intense, ad un certo punto, possa bloccarsi sia nell'espressione verbale, sia nella respirazione. Durante tali esperienze nella persona si attua un blocco quasi totale. Questo blocco è facilmente visibile, seppur variabile nella durata; movimenti corporei assenti o ridotti al minimo, interruzione dell'espressione verbale, sguardo fisso come perso nel vuoto e sospensione del respiro. Questo tipo di blocco è attuato in

modo inconsapevole; la persona, perlopiù, non se ne accorge. Succede che nella persona che sente, che sperimenta, un'emozione percepita come intollerabile, o giudicata come inadeguata, si attui un'inibizione quasi totale del proprio corpo; dunque anche del respiro. È come se il corpo si congelasse, come se subisse una sorta di anestesia, e questo allo scopo di difendersi dall'emozione che sta provando. Le emozioni sono la risposta dell'individuo alle varie combinazioni di propriocezioni e percezioni del mondo esterno. Esse, dunque, si generano a partire dal corpo, dalla sua interazione con il mondo. Quando la persona contatta un'emozione che percepisce come non sopportabile si potrebbe attuare un blocco del corpo e del respiro al fine di distaccarsi dall'emozione, interrompere il contatto con essa. Ovviamente se ciò avviene in terapia avviene anche nella quotidianità, con la differenza che in terapia il terapeuta può accompagnare la persona a prendere consapevolezza di questo blocco, a riattivare il contatto con l'emozione repressa e a favorire la sua espressione. Il terapeuta può aiutare il cliente a riprendere contatto con tale emozione chiedendogli, ad esempio, di riattivare la respirazione. Questo tipo di blocco del respiro è automatico; si pensi all'innamoramento. Spesso nel processo dell'innamoramento, di fronte alla persona che ci piace, ci sentiamo immobilizzati e diciamo "mi manca il respiro". Queste non sono semplici parole ma è la descrizione di quanto stiamo percependo; l'emozione che stiamo provando è talmente intensa che il corpo reagisce ad essa; abbiamo quindi la sensazione, o realmente sta accadendo, che tutto sia bloccato, compreso il respiro. E ancora, di fronte ad un'intensa emozione di paura la persona può agire in diversi modi, ma soprattutto rispondendo ad essa attivamente o passivamente. Nel primo caso la persona tenderà a scappare o attaccare ciò che percepisce come pericoloso e fonte di paura; nel secondo caso attuerà il cosiddetto *freezing*, ossia si immobilizzerà, nel corpo e nel respiro. In quest'ultimo caso, ma vale anche per le reazioni attive, prendendo contatto con la paura, emozione scarsamente tollerabile, l'individuo cercherà di allontanarsi il più possibile da essa. Il respiro essendo strettamente connesso con il corpo, fa da ponte tra mondo interno e mondo esterno; di conseguenza, come afferma Downing, (1995) "Il respiro legge gli affetti". Questa affermazione è chiaramente spiegata da Mazzei S. Egli scrive: "Che il respiro legge gli affetti significa dunque che ne è condizionato. Gli affetti, ovvero le emozioni, producono continuamente alterazioni ed interruzioni nel normale ciclo respiratorio. Ricordo che anche Goodman, che era stato allievo di Lowen, aveva osservato delle corrispondenze tra disturbi del respiro e la funzione del Sé nel ciclo del contatto" (Mazzei S., 2017). Questa **corrispondenza tra disturbi del respiro e funzione del sé nel ciclo del contatto** è molto interessante. Il ciclo del contatto consiste nel divenire consapevoli di ciò che si sente nel qui ed ora, di scegliere cosa si desidera, di decidere cosa si vuole fare e, dopo averlo fatto, nel verificare l'effetto che l'attuazione dell'azione genera in noi. Durante questo ciclo, che in una situazione di benessere dovrebbe fluire liberamente in uno scambio continuo tra *figura* (bisogno/desiderio emergente) e *sfondo*, possono intercorrere delle interferenze, dette *interruzioni del contatto*, che bloccano il ciclo sul piano del sentire, del pensare o dell'agire. Di fronte ad un'emozione percepita come particolarmente intensa, e la paura è un esempio calzante, si può attivare nella persona un blocco involontario del respiro e del corpo allo scopo di allontanarsi da tale emozione; si attua quella che viene definita un'interruzione del contatto nella *funzione Io*, sul piano del sentire.

Bloccare il respiro consiste nel perdere il contatto con l'esperienza presente, e spesso a questo seguono strategie di evitamento come, ad esempio, le intellettualizzazioni. Il blocco del respiro nella percezione della paura è la manifestazione di un'interruzione del contatto involontaria e funzionale ad una difesa dalla paura stessa. All'interno di un contesto terapeutico sarà poi compito del terapeuta evidenziare al cliente tale blocco con l'obiettivo non di eliminare la resistenza attuata ma di fare in modo che egli ne diventi maggiormente consapevole integrandola in modo funzionale.

Sospensione del respiro come polarità

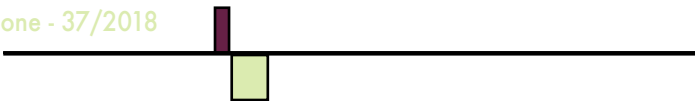
La sospensione del respiro di fronte ad un'emozione scarsamente tollerabile è, dunque, una risposta involontaria e inconsapevole del corpo. All'interno del processo terapeutico, il terapeuta accompagna il cliente a prendere consapevolezza di questo blocco respiratorio e lo fa chiedendogli di accorgersene, di portarvi attenzione. Tuttavia la semplice consapevolezza non è sufficiente a far emergere l'emozione sottostante, figuriamoci ad apportare cambiamenti. Così come verbalizzare al cliente che in uno specifico momento ha bloccato il respiro non lo aiuta a esplorarne il significato; ancor meno se gli si consiglia/rimprovera bonariamente che non deve bloccare il respiro. Per fare in modo che la persona esplori il significato sotteso a tale sospensione è necessario che ne faccia esperienza diretta, che entri in modo totale nell'esperienza del respiro, e soprattutto nell'esperienza del blocco del respiro, in modo da percepirne appieno l'effetto e poter così dargli un senso. Questo passaggio è quello che Kepner, chiama *ri-sensibilizzazione*. Il terapeuta, dopo essersi accorto che il cliente ha attuato un blocco del respiro e dopo averglielo rimandato, potrebbe, ad esempio, chiedergli di riprendere a respirare ponendo attenzione al proprio respiro, entrando dentro, e senza modificarlo accorgersi di come è strutturato, di come l'aria entra ed esce dal corpo, accorgendosi di tutto quello che succede dentro di sé, non solo a livello fisiologico ma anche a livello psicologico, a livello dei vissuti interni. Successivamente gli si potrebbe chiedere di ritenere il respiro come aveva fatto inconsapevolmente durante il contatto con l'emozione insopportabile, ma stavolta facendolo intenzionalmente, ponendo attenzione e accorgendosi di quello che accade. Si potrebbe ripetere più volte tale esercizio alternando il respiro con la sua ritenzione al fine di far entrare pienamente la persona nell'esperienza. Infine si potrebbe chiedere di verbalizzare gli effetti delle due diverse esperienze e di metterle in correlazione tra loro. Verosimilmente il respiro e la ritenzione saranno portatrici di diverse istanze interne, di bisogni o desideri contrapposti, bloccati in un conflitto dove una parte cerca di dominare e reprimere l'altra, che a sua volta prova, spesso attuando ripetutamente le stesse identiche modalità, a emergere. Si tratta a mio avviso di enfatizzare ed esagerare entrambi gli aspetti della respirazione; fare esperienza del respiro così come del suo opposto, mettendo questi due aspetti in comunicazione tra loro. In quest'ottica respiro e ritenzione possono essere considerati a tutti gli effetti come due polarità. Mettere in comunicazione respiro e ritenzione può essere visto come un modo che permetta il dialogo tra parti di sé. L'obiettivo della psicoterapia della Gestalt non è quello di eliminare una parte a favore dell'altra; in tal caso eliminare la sospensione del respiro a favore della respirazione, consid-

erando la prima disfunzionale rispetto alla seconda. L'obiettivo è fare in modo che il paziente faccia esperienza delle varie parti di sé in modo approfondito, che ne viva l'effetto, che si immerga nell'esperienza sia di ciò di cui è abbastanza consapevole sia di ciò di cui è poco, o per niente, consapevole. Nella Gestalt ad orientamento fenomenologico esistenziale l'attenzione viene posta sulle esperienze della persona così come egli specificamente le vive nel qui ed ora della sua esistenza. Partendo da tale presupposto è possibile immaginare che il paziente facendo esperienza del fenomeno del respiro e del suo opposto, la ritenzione, sperimenti un vissuto interno fatto di complessità e molteplicità. La psicoterapia della Gestalt lavora affinché il cliente integri in sé le varie parti, per lui significative, della propria esperienza. Ritornando al respiro e alla sua ritenzione queste possono, dunque, essere considerate come parti di sé entrambe con uno specifico valore. Entrambe hanno un senso e compito del terapeuta è aiutare il cliente a cogliere lo specifico senso che queste hanno per lui. E come si potrebbe fare? Se respiro e ritenzione possono essere considerate come *polarità* quello che si potrebbe fare è proprio far dialogare queste *polarità*, favorire quel *processo di dialettizzazione* tra parti al fine di permettere a tali polarità di comunicare tra loro per arrivare ad incontrarsi e a trovare possibili soluzioni funzionali per entrambi e, di conseguenza, per la persona che le esperisce.

Ritenzione del respiro come vuoto fertile

Osservando il ciclo respiratorio notiamo che esso si manifesta come un movimento che crea spazio all'interno del nostro organismo. In realtà non si crea un vero e proprio spazio, lo spazio già c'è dentro di noi. Quello che succede è che tale spazio prende vita riempiendosi e svuotandosi di aria. L'aria che entra con l'inspirazione permette di riempire tale spazio, i polmoni si espandono, il diaframma si abbassa e lo stomaco si gonfia. Nell'espirazione si ha il processo inverso; ossia l'aria in parte abbandona questo spazio, esce dai polmoni, e il ciclo riprende. Tra le due fasi respiratorie ci sono i due momenti di sospensione e ritenzione del respiro, che hanno un'estensione ridotta rispetto a inspirazione ed espirazione. Sospensione e ritenzione possono essere considerati come pause del respiro, momenti in cui non si attua apparentemente nessun movimento; momenti di vuoto. Da questa angolazione le pause del respiro diventano estremamente interessanti. È possibile attuare un parallelismo tra le pause del respiro e ciò che in Gestalt viene considerato il concetto di vuoto. Il vuoto non è assenza di qualcosa, bensì può essere considerato come la relazione che si viene a creare tra fenomeni all'interno di uno spazio. Il vuoto è qualcosa di fondamentale senza il quale non è possibile immaginare, creare, né tanto meno far sì che qualcosa si manifesti. È necessario all'azione ad esempio; in un qualsiasi movimento è sempre presente il vuoto, seppur impercettibile. Secondo alcune teorie l'intera realtà è caratterizzata dal vuoto. Il vuoto è un'esperienza concimante il movimento e la trasformazione; esso favorisce e prepara il cambiamento. Si pensi al battere di ali di una farfalla; nel momento in cui le ali leggere passano dalla massima estensione in ascendenza, per poi discendere verso il basso, esiste un ineffabile momento in cui queste si bloccano per un istante. Questo momento può essere considerato esemplificativo del concetto di vuoto, un'esperienza (spaziale e temporale) carica di tensione.

Un momento in cui non c'è ancora creazione, cambiamento, ma confluiscono tutte le energie presenti affinché la creazione si manifesti un attimo dopo. Nel momento del vuoto le ali di farfalla si fermano per un istante, tuttavia non sono immobili bensì in tensione, accumulano tensione per poter, un istante dopo, esplodere nel movimento. Questo esempio mostra quanto avviene a livello fisiologico; tuttavia è possibile anche a livello psicologico, in quanto è innegabile che lo psicologico ha un substrato biologico sul quale poggia. Si pensi ad una seduta di psicoterapia quando il cliente si trova in una situazione di blocco, dove non riesce ad immaginare vie di uscita e stando in questa esperienza di vuoto, sicuramente frustrante, ed entrando dentro pienamente con l'aiuto del terapeuta, all'improvviso ha un'intuizione e trova possibili alternative di movimento nella situazione di blocco. Ciò non è spiegabile secondo una logica lineare, razionale, bensì è associabile ad un movimento di tipo analogico e fa riferimento a movimenti creativi che avvengono nel mondo interno. Possiamo, dunque, affermare che senza passare per il vuoto non c'è movimento, libertà di azione, non succede nulla, perlomeno nulla di nuovo. Ed è quello che accade nell'esistenza umana. La persona spesso si percepisce come bloccata in una data situazione. Questo blocco molto spesso è dovuto a una modalità continua e ripetitiva di esistere, senza apportare movimenti altri, cambiamenti di rotta, spostamenti dal proprio punto di vista. In un'ottica esistenzialista, l'esistenza consiste nell'essere nel tempo. Noi veniamo al mondo ed abbiamo un *tempo* che non possiamo fermare, né tanto meno accelerare o rallentare. In questo lasso di tempo nel quale la nostra esistenza si dispiega l'unica cosa che possiamo fare è vivere con responsabilità; ossia, in una parola, scegliere. Per scegliere è necessario avere un orizzonte, ovvero qualcosa verso cui tendere, ed un numero minimo di almeno due possibilità. Prima di scegliere è necessario avere un'intenzione. L'intenzione è qualcosa di meccanico, nel senso che è presente in ogni essere vivente, anche nella più piccola cellula esistente e ha uno scopo ben definito. La domanda da porci è dove e come si genera l'intenzione. Essa si genera nel vuoto e prende vita solo attraversandolo. Nel vuoto la tensione iniziale non è rivolta verso un obiettivo, è piuttosto una specie di caos, di confusione (come spesso riportato dai clienti in terapia). Sarà il desiderio a dargli una direzione. In Gestalt si evidenziano 2 tipi diversi di vuoto: quello sterile e quello fertile. Nel primo caso si parla di un vuoto dove non si genera nulla; mentre nel secondo caso, si intende uno spazio, un campo, all'interno del quale si muovono forze in interazione tra loro e orientate in una direzione. Le pause del respiro possono essere considerate proprio come un vuoto, un momento dove è percepibile una tensione. La ritenzione del respiro, in quanto vuoto, può lasciar emergere il proprio mondo interiore se, e solo se, è di tipo fertile, ossia è fertilizzato dall'intenzione. Accertato che i movimenti di espirazione e inspirazione non sono soltanto fenomeni meccanici funzionali alla respirazione bensì permettono anche l'esplorazione del mondo interno, possiamo considerare le pause del respiro (sospensione e ritenzione) come quel vuoto che rende possibile tale esplorazione. In Gestalt si tende a distinguere il vuoto in sterile e fertile; la stessa cosa si può fare con la respirazione. Le pause nel respiro possono essere sia di tipo automatico (sospensione) che di tipo intenzionale (ritenzione). Secondo la Gestalt il vuoto diventa fertile quando la persona che sperimenta l'esperienza del vuoto pone attenzione a quel che vuole, lascia emergere bisogni e desideri; in breve *"intenziona il campo"*; ossia introduce



L'intenzione (intesa come *essere tesi verso*) fertilizzando il vuoto nel quale si trova. La stessa cosa succede nella respirazione. Espirazione e inspirazione sono intenzionati alla respirazione cellulare, alla sopravvivenza. E ciò è possibile solo attraversando i vuoti della sospensione e ritenzione del respiro. Tuttavia la persona quando respira, nella stragrande maggioranza delle volte, non pone attenzione al proprio respiro e quando lo fa pone attenzione ai movimenti di espirazione e inspirazione essendo quasi completamente inconsapevole dei momenti di sospensione del respiro. Se consideriamo la sospensione del respiro una sorta di vuoto sterile in quanto involontaria, dove non viene posta attenzione, di contro la ritenzione del respiro, voluta intenzionalmente, può essere paragonata al vuoto fertile in Gestalt. Qui l'intenzione ha lo scopo di immergersi e andare alla scoperta di un mondo interno di cui spesso non siamo consapevoli, e che potremmo tendere a coprire, ad esempio, per paura. Considerando la ritenzione del respiro come vuoto fertile e inserendo tale esperienza all'interno di una seduta terapeutica, attraverso esercizi di apnee respiratorie intenzionali, il terapeuta può accompagnare il cliente a fare esperienza del vuoto, a entrare in contatto in modo profondo con quelle parti della propria interiorità che tendiamo a nascondere, e a farle emergere. Ponendo attenzione al respiro e facendo esperienze di apnee intenzionali, si può accompagnare il cliente ad attraversare il passaggio dal vuoto a esplorare possibilità altre di fronte a situazioni problematiche. Lo scopo diventa quello di immergersi nelle proprie profondità con un intento esplorativo, guidati da curiosità e fascino nella scoperta, così come curiosità e scoperta spingono l'apneista ad immergersi nelle profondità marine.

Conclusioni

Nell'apnea subacquea l'individuo si immerge per raggiungere profondità marine, così la psicoterapia della Gestalt aiuta l'individuo ad immergersi nella propria interiorità.

L'apneista compie un duro allenamento fatto di esercizio fisico e mentale ed utilizza molti esercizi di respirazione presi in prestito dalla disciplina dello yoga, in particolare dal pranayama. Attraverso queste tecniche di respirazione, che culminano con la ritenzione del respiro, l'apneista entra in contatto con il proprio respiro, il proprio corpo, la propria interiorità, e, di conseguenza l'attenzione e la consapevolezza del proprio mondo interiore aumentano momento dopo momento.

In Gestalt si lavora per aiutare l'individuo a guardarsi dentro, a prendere contatto con le proprie sensazioni ed emozioni, per poi sperimentarle appieno e, a partire da ciò, apportare cambiamenti creativi affinché riesca a fluidificare il blocco esistenziale nel quale si trova incastrato, e continui a fluire nell'esistenza. Il solo atto di porre attenzione al proprio respiro, a come l'aria entra ed esce dal corpo, facilita la presa di contatto ed apra al proprio mondo interno fatto di sensazioni ed emozioni. La consapevolezza del respiro permette l'emersione di emozioni mentre la sospensione involontaria del respiro le blocca. Tuttavia quando la ritenzione del respiro è intenzionale diventa un fenomeno importante nell'immersione nella propria interiorità, nel contatto con le emozioni e il proprio mondo interno. Questa relazione tra ritenzione

del respiro ed emozioni è anche sostenuta da Van Lysebeth (1973) che scrive: “i principali effetti del Kumbhaka 2 (ritenzione del respiro da 20 a 90 secondi) si producono nel sistema nervoso vegetativo e specialmente a livello del centro respiratorio situato nel midollo spinale, nella protuberanza che sta alla base del cervello, chiamata bulbo cefalorachiano”. Il sistema vegetativo, o sistema nervoso autonomo, è parte del sistema nervoso periferico e si occupa di tutte quelle funzioni involontarie dell'organismo. Esso si divide in simpatico e parasimpatico. Il primo è preposto all'azione, il secondo provvede a funzioni viscerosensitive e somatosensitive ed è preposto al rilassamento e al riposo. La respirazione è una funzione confine, a metà tra l'attività involontaria e quella volontaria. Nella ritenzione del respiro entra in gioco l'aspetto volontario. Così facendo l'Io entra in rapporto diretto con il centro respiratorio. Questi proverà a scatenare i movimenti respiratori, ma se la volontà manterrà la ritenzione del respiro si attiverà un'eccitazione del centro respiratorio, la quale eccitazione agirà sul nervo vago (o pneumogastrico) che fa parte del sistema parasimpatico. La ritenzione del respiro stimolerà, quindi, quel nervo del sistema parasimpatico che è strettamente connesso con le emozioni e le loro manifestazioni.

Essendo la respirazione quella funzione al limite, non solo biologicamente ma anche psicologicamente, tra il mondo esterno e quello interno, le apnee del respiro diventano quei fenomeni che entrano a pieno titolo nel processo esplorativo che permette la scoperta e la presa di contatto con la propria interiorità.

Esperienza

Di seguito un'esperienza messa appunto e usata da me in terapia. Questa esperienza ha lo scopo di aiutare il cliente in psicoterapia a esplorare la propria interiorità, ad approfondire la presa di contatto con il proprio mondo interno.

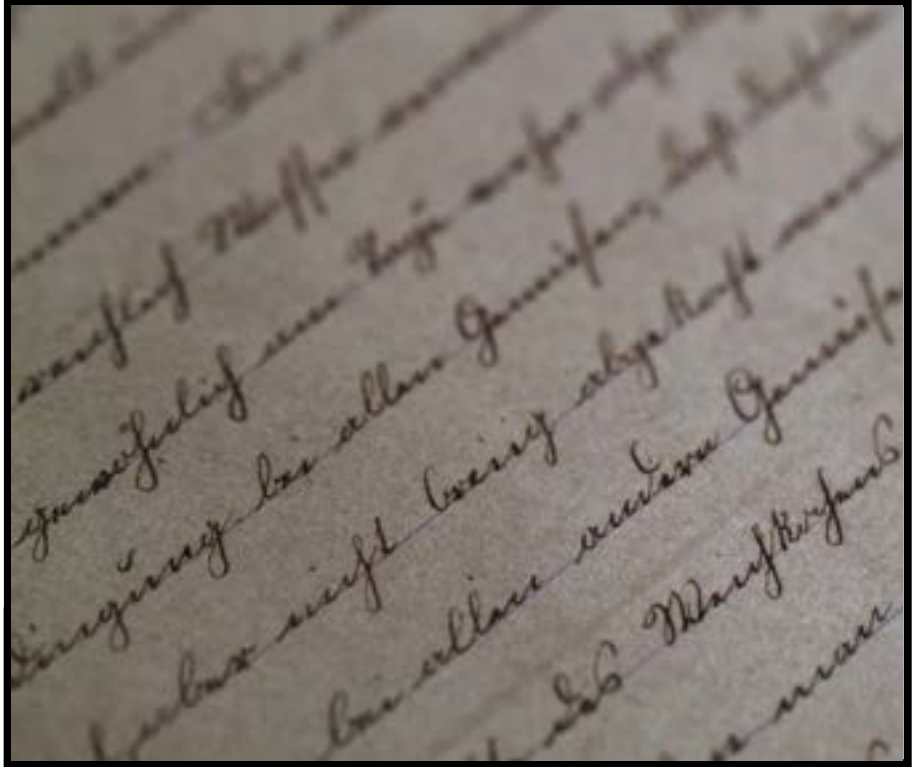
Chiedere alla persona di mettersi in una posizione comoda, evitando di distendersi. Volendo può chiudere gli occhi. Gli si indichi di porre attenzione al proprio respiro, ai movimenti di espirazione e inspirazione, osservandoli senza apportare nessuna modifica, ma accorgendosi semplicemente del movimento e seguirlo. Dopo circa un paio di minuti chiedere alla persona di ritenere il respiro, assicurandolo che appena sente il bisogno di riprendere aria può tornare a respirare. Mentre la persona è nella fase della ritenzione chiedergli di porre attenzione a cosa succede dentro di sé, ai possibili cambiamenti e alle differenze rispetto alla respirazione. Ripetere l'esperienza più volte (3 o 4 volte sono più che sufficienti) chiedendo alla persona di provare, durante le ritenzioni, ad andare un po' oltre il limite precedente senza tuttavia forzare e di porre sempre attenzione al proprio corpo, al proprio vissuto. A conclusione dell'esperienza si può chiedere alla persona di scrivere, disegnare o descrivere verbalmente quanto sperimentato, ponendo attenzione a ciò che ha percepito internamente, alle sensazioni ed emozioni avvertite. Tutto ciò ha lo scopo di favorire la presa di consapevolezza dei propri vissuti interni e, dove si manifesti un possibile conflitto, se il cliente lo chiede/accetta, iniziare un lavoro psicoterapeutico.

Questo tipo di esperienza, con opportuni cambiamenti, può essere usata anche per

far sperimentare al cliente in terapia, l'esperienza del vuoto. Ad esempio alla persona che riporta in terapia una situazione di blocco si potrebbe chiedere di descriverla e di fare attenzione mentre lo fa a come respira; successivamente gli si potrebbe chiedere di ritenere il respiro e di fare attenzione a cosa sente, all'effetto che gli fa. Ripetere l'esperienza più volte chiedendogli di volta in volta l'effetto che fa ritenere il respiro e se questo possa generare visioni altre, piccoli cambiamenti possibili rispetto alla situazione di blocco.

Bibliografia

- Abbagnano, N., *Storia della filosofia. Volume III La filosofia del Romanticismo. La filosofia tra il secolo XIX e il XX*, Utet, Torino 1969
- Chiapponi, F., *Yoga. Il grande libro dello Yoga. Le posizioni, le tecniche di respirazione e di rilassamento*, Edizioni Gulliver, Rimini 1999
- Downing, G., *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma 1995
- Gaarder, J., *Il mondo di Sofia*, Edizioni CDE s.p.a., Milano, 1994
- Galimberti, U., *Psichiatria e fenomenologia*, Feltrinelli, Milano 2009
- Ginger, S., con la collaborazione di Ginger, A., *La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo*, Edizioni Mediterranee, Roma 1990
- Kepner, J.I., *Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia*, FrancoAngeli, Milano 1997
- Lowen, A., *La Spiritualità del Corpo. L'armonia del corpo e della mente con la bio-energetica*, Astrolabio Roma 1991
- Mayol, J., *L'Uomo Delfino. Storia e fascino dell'apnea*, Giunti Gruppo Editoriale, Firenze 2001
- Mazzei, S., *Si salvi chi può. Gestalt, morte, bodywork ed enneagramma*, Litotipografia Kalb s.a.s., Cagliari 2017
- Middendorf, L., *L'esperienza del respiro*, Astrolabio, Roma 2005
- Nietzsche, F., *Così parlò Zarathustra. Un libro per tutti e per nessuno*, Adelphi edizioni s.p.a., Milano 2011
- Pelizzari, U., *Profondamente*, Mondadori Electa s.p.a, Milano 2008
- Pelizzari, U., Tovaglieri, S., *Corso di apnea*, Gruppo Ugo Mursia Editore s.p.a., Milano 2001
- Perls, F., *Io, la fame e l'aggressività*, FrancoAngeli, Milano 2011
- Quattrini, P., *Il vuoto nella Gestalt e nel Buddhismo* in: Rivista Formazione IN Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia, N.26 pp. 11-33, Roma 2014
- Quattrini, P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, Milano 2007
- Van Lysebeth, A., *Pranayama. La dinamica del respiro*, Astrolabio, Roma 1973



RUBRICHE:

GESTALT IN VERSI

A cura di Betti De Stefano Silvestri



Nasce una nuova rubrica poetica : Gestalt in Versi

A cura di Betti De Stefano Silvestri

Il desiderio comune di trovare, all'interno della rivista e del luogo virtuale che condividiamo qui, uno spazio dedicato alla poesia, mi apre alla possibilità di approfondire con voi, abitanti del pianeta terra, la condivisione del processo intimo e creativo dell'atto poetico.

Scelgo di usare amorevolmente la parola "atto" per la particolare importanza che la poesia ha nel *fare* arte, non nel possederla o mostrarla. E' una forma di espressione che nel "farsi" creativa trasmette, evoca a sé e all'altro qualcosa che "sappiamo" prima ancora di scriverlo.

La parola poesia, infatti, deriva dalla parola greca ποιησις, poiesis, che significa *fare, creare...*

La Poesia è dunque un fare concreto, un'attività che richiede un processo che nasce dentro il desiderio di fare contatto con l'essenziale e di trascenderlo, dal desiderio di nominare il sentire dopo averlo percepito. Il sentire dell'atto poetico abita il corpo, i sensi, le fantasie incarnate, è attivo, è curativo. C'è poco di evanescente nell'atto poetico e, sì, poco ha a che fare con ciò che è astratto.

In questo senso la poesia si fa *carnosa* mentre la si crea. Grazie ad essa posso sussurrarmi ciò che accade mentre la lascio libera di accadere.

Fare poesia è un processo che sensibilizza e amplifica l'ascolto di sé e, allo stesso tempo, contatta l'universo emotivo in cui ognuno di noi sa riconoscersi.

«la grandezza della poesia sta nella possibilità di poter prescindere da persona e nome del poeta»
(M. Heidegger).

E' un atto creativo che diviene pertanto luogo d'incontro, dove poter aver cura di ciò che canta e di ciò che è silenzioso nel corpo. Una musica a noi cara della danza figura-sfondo, che non ordina né prescrive chiusure, le lascia libere.

In questo senso, fare poesia non è una gestalt che si chiude, non è una gestalt che si apre, è tutte e due, è movimento, è interruzione, è mutevole, è viva, è anarchica, è dura, è morbida, è scivolosa, è nido, è oceano.

E' libera.

Fare poesia permette di integrare linguaggi differenti, con alfabeti propri, analogici, metaforici, che hanno a che fare con tutti i sensi e con le immagini che ogni senso, nell'atto di percepire, evoca e crea e trasforma in parole.

Di tutto questo qui inaugurato e inchiostroato ringrazio di cuore Anna Ravenna. Grazie all'inesauribile calore e luce della sua lanterna, ho potuto vedere e apprezzare la possibilità di uscir fuori dall'intimo donarmi poetico, dalla paura di perdere pezzi di me nel mondo e di iniziare invece a "diffondere generosamente parti di me nel mondo, come petali di rosa, affinché anche altri possano goderne la fragranza" (A.Ravenna).

Con questa immagine poetica, mi invito e vi invito a partecipare a questo spazio e ad inviare i vostri atti poetici, come petali di rosa o, come direbbe con amore Anna, "come cavolo vi pare a voi".

Modalità di partecipazione

La partecipazione alla rubrica e la pubblicazione della poesia on line è *gratuita*. Verranno scelte e valutate *singole poesie* che pubblicheremo *on line*, nei tempi decisi dalla redazione.

L'autore della poesia selezionata verrà comunque informato per tempo della sua pubblicazione.

Ogni poesia riporterà un breve riferimento biografico dello scrittore e un feedback a cura di *Betti De Stefano Silvestri*.

Le poesie dovranno essere inviate per mail all'indirizzo bettidestefanosilvestri@gmail.com in allegato Word o Pdf.

Dovrete indicare come *oggetto* di qualsiasi mail inerente la rubrica "GESTALT IN VERSI".

Aspettiamo i vostri atti poetici!

N.1

Anche le parole hanno bisogno di una scala
Se voglio uscire ed incontrarti
Le parole salgono e scendono nel loro alfabeto
Evitando ascensori e sostando tra i pianerottoli
E la mia lingua per poterle dire a te
deve poter salire e scendere le scale
Sacrificare un pezzo di se stessa
uscire dalla gabbia dorata
incontrare la tua.
Inciampare. Morderti. Prendere fiato. Bere.

(Betti De Stefano Silvestri)

N.2

Per fumarti

Tocca che io levi prima l'eccesso,

Sai di carta e delle mie dita

Eppure tu pecchi di presenza

O ti brucio un po'

O dopo averti assaggiato ti modello

Purché tu aderisca al mio desiderio

Se ti brucio avrai l'odore della mia malefatta

Se ti strappo avrai il mio sapore

ancor prima di aderirmi

Vorrei farti scegliere

Eppure

tocca che io levi prima l'eccesso.

(Betti De Stefano Silvestri)

PER ME L'INTIMITA'

Per me l'intimità è sempre stato un luogo piccolo, privato, al limite del decoro, qualcosa di poco limpido e segretamente proibito. Un posto per altro in cui sentirmi anche scomoda a volte, come se lo spazio fosse troppo poco, soffocante. Un tipo di vicinanza costruita nei tempi e nei luoghi adatti, nascosta ad occhi inopportuni, che lascia poco spazio ad uno slancio, una piroetta verso l'altro. E soprattutto un regalo da fare a pochi e scelti con cura, quasi come una dote. Un'altra convinzione quasi dogmatica affermava che non ci può essere intimità che non sia costruita dal tempo, un mattoncino alla volta, seguendo una sorta di iter, tappe prestabilite in cui svelare piano piano ai propri occhi l'altro e se stessi.

Ho fatto però delle sensazionali scoperte attraverso il teatro, scoperte analogiche. Vorrei condividerle con chi ha voglia di stare in ascolto, un ascolto religioso che poco ha a che vedere con la ricerca di verità assolute, ma che coglie la meraviglia di quello che ho toccato con mano.

Ho sperimentato cosa significhi scoprire l'altro, giocare con un'attenzione nuova, in cui non lo guardo o lo ascolto ma attraverso il suo sentire, pur rimanendo ancorata a quello che succede dentro di me. Questa attenzione ha reso la mia capacità percettiva più acuta, sensibile, disposta ad essere sempre partecipe al processo creativo, anche quando apparentemente non ero direttamente coinvolta in una scena, perché comunque lo ero. Quello che penso di aver colto e toccato con mano è la necessità di stare dentro e fuori contemporaneamente, consapevole di quello che accade fuori e del rimbalzo che ha in me e così via. Ho sempre cercato di fare questo movimento quasi costruendolo, sforzandomi di seguire un assunto di base necessario ma non così chiaro da capire, ma in questo viaggio non è stato necessario pensarlo, ad un certo punto accadeva perché il corpo voleva farlo, sapeva di cosa aveva bisogno e soprattutto io non opponevo resistenza.

Immagino che questa grande possibilità sia scaturita dal fatto che tutto il processo è partito da una domanda molto precisa: Da dove vieni? Un viaggio nelle origini, che ha permesso ad ognuno di noi di tessere una strada personale dietro alle proprie spalle, di riempire vuoti della memoria familiare e scoprire tracce vive della propria esistenza. Tutto questo ha fatto ponte tra di noi e le ramificazioni che già ci legavano sono diventate più complesse, stratificate. Spesso di fronte a qualcuno che si raccontava mi sono sentita come un chirurgo che mette mano in qualcosa di carnale, pulsante e questo mi ha spinto a cercare un nuovo modo, più delicato e sottile, di stare in relazione. Adesso ogni volta che osservo i miei compagni vedo anche un po' di zona d'ombra, un pezzettino di strada che li ha portati qua, così come sono e questo ha creato in me un senso di devozione nei loro confronti e anche nei miei. Una sacralità umana che viene fuori solo se tiri fuori un po' di budella e le maneggi con cura, un viaggio dal basso, faticoso, in cui ti sporchi tanto.

Mi sono appoggiata ad altri corpi, sentendo cuori che battono all'impazzata, tremarelle, sudore e tocchi e ogni volta mi sono sentita grata, la parola è proprio questa,

perché stare in contatto con quello che c'è e accogliere l'altro, pur con le proprie di paure, di ansie è un regalo meraviglioso che ho ricevuto e dato.

Mi sono permessa di toccare il mio pudore e la mia vergogna in profondità e trattarle con cura, senza giudicarle, come fossero un orologio interno che scandiva il tempo necessario a tanti piccole aperture e cambiamenti dentro di me.

Ho sempre concepito la mia vergogna come un mostriciattolo appiccicoso e sudato che non mi permetteva di stare davvero a mio agio con le persone, che prendeva il controllo su di me e mandava all'aria tutto, rendendomi impacciata, agitata, nervosa e soprattutto rossa come un peperone.

Stando però in questo sentire senza cercare vie di fuga, ho accolto qualcosa che non avevo mai visto in precedenza, una grande tenerezza, una morbidezza d'animo che c'era e che tanto ho cercato di ricacciare in fondo a me stessa, scambiandola per un punto debole, un modo di essere che poteva mettermi in pericolo e rendermi troppo visibile agli occhi degli altri.

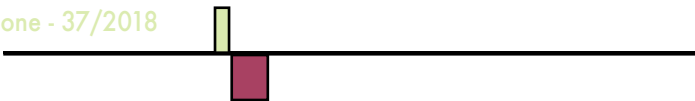
Quello che più mi è servito è stata l'ironia nel giocare con l'altro, scoprire che forse non è così sbagliato sorridere di tutto, un ridere che non vuole appiattire o dissacrare, ma portare una leggerezza di spirito che permette di attraversare le più profonde paludi emotive.

E' tutta la vita che mi sento dire che forse non è il momento di farsi una risata, che adesso è il momento delle robe serie, che è necessario diventare pesanti come un macigno per poter comprendere certi spazi di dolore, e ora mi sento di dire che non è necessario, che la leggerezza è una ricerca dovuta per ogni individuo, la possibilità di elevarsi, salire su un albero come il barone rampante di Calvino e osservare e sentire semplicemente cosa vibra nell'aria, farsi accarezzare da ciò che succede e scegliere di non scendere perché l'intensità sta in quella distanza, quello spazio vitale che permette di respirare in me e nell'altro.

Ho scoperto anche l'importanza del rispetto, un rispetto sacrale per il teatro e soprattutto per l'altro che si dà, che si scopre senza violenza, con amore e devozione verso l'incontro, che sta con la paura e l'eccitazione, cercando continuamente nuovi punti di equilibrio, sempre sul rischio di cadere e che cade anche.

Ho imparato a sentire il gruppo nella sua completezza come un organismo in movimento, un organismo che esiste nella misura in cui vengono fatti tanti piccoli e grandi atti di fiducia, un fidarsi non dichiarato ma sottile, che dice che si può fare, che c'è spazio, che verrai accolto e che permette di rischiare, anche tanto.

Ho riconosciuto la vulnerabilità mia e degli altri come qualcosa di magico, qualcosa di vibrante, piena di domande e richieste di aiuto: Come si fa ad amare? A farsi ascoltare? Perché proprio io? Cosa vuoi da me? Aiutami! Aiutami! Insegnami ad amare! Ho scoperto che la libertà è qualcosa che se la vuoi devi correre, correre a perdifiato,



con i capelli sciolti, spettinati, rischiando continuamente di cadere ma con l'urgenza di andare e urlare forte, perchè possano sentirti e accoglierti al tuo arrivo, prenderti per mano, perché la libertà non è un viaggio solitario, ma una possibilità di trovarsi, di scoprirsi senza giudizio.

Ho sentito sulla pelle cos'è davvero l'eroticismo e forse non sono capace di spiegarlo a parole ma cercherò di farlo ugualmente.

L'eroticismo per me è stato scoprire la possibilità di vedere la mia bellezza interna ed esterna ed essere disposta a regalarla all'altro che si permetteva di fare lo stesso con me. Essere un corpo, un organismo che si muove e va esattamente dove vuole andare, che brama quel contatto con quella persona perchè cavolo è piacevole, fa stare bene, uomo o donna che sia. Ho potuto appoggiare la mia schiena, la mia testa sull'altro e abbandonarmi, farmi guidare, assaporare nella distanza lo slancio che sta per accadere, ma non sai mai esattamente quando e aspettare, sentire l'urgenza di essere rapita e sapere che in quel momento mi avrebbe stretto forte, anche solo per un attimo. L'eroticismo è un'energia strana, qualcosa che tocca ma non trattiene, come un respiro che non è di una persona specifica ma si crea nell'incontro. E adesso mi domando come si possa non respirare..

Mi sono chiesta spesso in questi mesi se stavo facendo qualcosa di sbagliato, se forse era troppo, se potevo spingermi troppo in là. Lo spazio teatrale però mi ha costantemente risposto che quello che facevo era profondamente necessario per me e per gli altri.

Ho scoperto che l'intimità è una possibilità infinita, alle giuste condizioni, uno spazio potenziale che può aprirsi e chiudersi con facilità. Ci si può innamorare di uno sguardo, un gesto, un particolare tocco, un'andatura, una voce, perché in quel momento l'altro si scopre nella sua luce più bella. Non c'è peccato in un incontro, anche fugace, il peccato è privarsene. Rinunciare significa perdere una sfumatura di se, un particolare colore che nasce con l'altro e diventa tuo fortissimamente tuo.

Per me l'intimità si racchiude nel "Capricho Arabe" di Francisco Tarrega, lì dentro c'è tutto quello che non si può dire a parole.

(Lara Casamassa)



Istituto
Gestalt
Firenze®

rivista.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372