IN FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

numero doppio

ISSN: 2282-2372

Arti e Gestalt

38-39
1-2/2019

Istituto Gestalt Firenze ®

FORMAZIONE IN

PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 38-39

I e II semestre 2019
Gennaio - Dicembre

Istituto Gestalt Firenze ®

© 2019 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Dicembre 2019
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA, COUNSELLING, FENOMENOLOGIA
1° e 2° SEM. 17° ANNO N. 38-39
GENNAIO - DICEMBRE 2019

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 2019
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it

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

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

EDITORIALE 7

ARTICOLI

Barlacchi V. - Santoro P.
La gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale e l'uso dei linguaggi artistici come mediatori culturali in contesti internazionali 11

Quattrini G.P.
La terapia DEL gruppo 33

Stacchini S.
Il Metodo RPPCI 67

Gatti E.
Le emozioni negative e la retorica della felicità: che cosa avrebbe detto Jung? 107

Quattrini G.P.
Quantità e qualtà nella psicoterapia 123

RIFLESSIONI

Barlacchi V.
Riflessioni da Aleppo - La via della Seta e della Bellezza 135

Quattrini G.P.
Il carattere e il lutto 141

GESTALT IN VERSI

Rubrica di poesia a cura di Betti De Stefano Silvestri

EDITORIALE

Un numero corposo questa uscita (anche perchè doppio)! Ben 150 pagine di articoli, riflessioni e immagini poetiche che sono state raccolte nell'arco del 2019 e pubblicate ineditamente per la rivista dell'Istituto Gestalt Firenze.
Si comincia con il contributo che dà il titolo all'intero numero, scritto da Valentina Barlacchi e Pierluca Santoro sull'utilizzo della mediazione artistica in contesti internazionali, dove è più difficile utilizzare l'espressione linguistica e l'arte diventa un contenitore prolifico di esperienze esistenziali.
Si continua con Paolo Quattrini che mette l'attenzione sul gruppo in psicoterapia in un nuovo modo di leggere le dinamiche intrapsichiche soprattutto da un punto di vista gestaltico.
Il terzo è un interessantissimo contributo di Simone Stacchini che, uscendo dai paradigmi classici della psicoterapia, ci racconta il suo mettodo di cura dal punto di vista di posturologo e chinesiologo.
Il quarto uno sguardo come sempre approfondito di Emanuele Gatti sul mondo emozionale visto da una prospettiva junghiana e il quinto un altro contributo di Paolo Quattrini sulla differenza tra quantità e qualità in psicoterapia.
La seconda sezione di questo numero invece vede, oltre ad un terzo piccolo articolo del Quattrini su come i caratteri enneagrammatici si relazionano al lutto, un evocativo racconto di Valentina Barlacchi su un'esperienza professionale e umana vissuta in Siria sulle macerie di una città che la guerra ha distrutto e che faticosamente cerca di sopravvivere e rinascere: Aleppo.
La terza e ultima sezione, come ormai d'abitudine, raccoglie I contributi poetici della Rubrica *Gestalt in Versi* curata dalla nostra Betti De Stefano Silvestri.
Buon fine anno, buon inizio anno e, soprattutto, come sempre, buona lettura!

La redazione.

ARTICOLI

La gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale e l'uso dei linguaggi artistici come mediatori culturali in contesti internazionali

Valentina F. Barlacchi e Pierluca Santoro - Istituto Gestalt Firenze

Abstract: L'uso dell'approccio della Gestalt fenomenologico esistenziale in contesti culturali non occidentali permette, attraverso la mediazione artistica, la scoperta di linguaggi universali basati sull'espressione del mondo interno. In particolare, in questo articolo, vengono illustrate alcune modalità di lavoro utilizzate in Thailandia che hanno permesso agli autori di creare setting formativi efficaci e possibilità di lavoro terapeutico oltre le barriere delle differenze linguistico-culturali.
The use of the existential phenomenological Gestalt approach in non-Western cultural contexts allows, through artistic mediation, the discovery of universal languages based on the expression of the internal world. In particular, in this article, some working methods used in Thailand are illustrated which have allowed authors to create effective educational settings and possibilities for therapeutic work beyond the barriers of linguistic-cultural differences.

Keywords: *Gestalt Therapy, Thailand, educational programs, emotions, artistic mediation.*

INTRODUZIONE

Per lo sviluppo del progetto di Azioni e Contaminazioni sull'applicazione e ricerca dei linguaggi della mediazione artistica a contesti di relazione di aiuto in Italia e all'estero, sono state molto significative le esperienze di Gestalt Training condotte dal 2009 in Thailandia e Libano da Paolo Quattrini-Psicologo, psicoterapeuta, direttore scientifico IGF, rese possibili per anni grazie a inviti e collaborazioni con Università statali e private in Thailandia e Libano. Questo prezioso patrimonio di esperienze pionieristiche del dott. Paolo Quattrini, che ha aperto strade per scambi personali e professionali con studenti e professori, con il coraggio di incontrare mondi nuovi e sconosciuti, fidandosi della saggezza organismica, è stata la bussola per muoversi come terapeuti in ambienti di grande differenza culturale, almeno a prima vista. Grazie al sodalizio professionale e la successiva amicizia con una professoressa di psicologia thailandese, ha avuto continuità fino ad oggi il progetto di collaborazione formativa con due università thailandesi.

Come Azioni e Contaminazioni, vogliamo qui riportare alcuni punti salienti dell'esperienza di formazione da noi condotta nell'estate 2016 a Bangkok, esponendo alcuni punti fondanti del nostro approccio teorico-pratico in continuo sviluppo, che ci guida nel lavoro terapeutico e di ricerca. I committenti di questa nostra missione di formazione erano un tempio di monaci buddisti insegnanti (il Wat Saket) e un'università per l'educazione che richiedeva seminari per professori e genitori(*FOUNDATION FOR SPECIAL EDUCATION - Srinakharinwirot University OF BANGKOK)*.

Le esperienze proposte all'estero da Azioni e Contaminazioni - Istituto Arti e Gestalt per la formazione nella relazione di aiuto attraverso i linguaggi della mediazione artistica, con Valentina F. Barlacchi e Pierluca Santoro, in Thailandia e in Libano nella cornice dell'art-gestalt counselling hanno avuto come impronta comune l'uso della teatroterapia e della foto-videoterapia, intorno a cui si sono usati molti altri linguaggi narrativo-metaforici di espressione del mondo interno,
come la voce, il corpo in movimento, il disegno, il collage, la scrittura, lo story-board, la poesia.

Art Therapy in Thailand. Wat Saket Classroom with Valentina Barlacchi and Pierluca Santoro

La **Foto-Videoterapia** è principalmente un campo di applicazione della mediazione artistica finalizzato alla facilitazione dei processi narrativi di una persona nell'ambito di una relazione d'aiuto. Originariamente, l'interesse per la fotografia in ambito clinico nasce con la psicoanalisi che, interessata soprattutto al portato inconscio dei valori generazionali della fotografia di famiglia, comincia a portare nel setting terapeutico l'immagine fotografica come stimolo evocatore della storia passata dell'individuo.
Successivamente però, l'interesse per l'immagine fotografica, soprattutto nell'approccio gestaltico, si sposta dalla concezione della fotografia come attivatore della memoria a quella di stimolo evocativo dei processi narrativi nel qui e ora della relazione col terapeuta. La fotografia non è più solo documento storico, ma si trasforma in vero e proprio veicolo emotivo di processi relazionali, traccia, impronta di un particolare sguardo sulla realtà della persona nel momento attuale, non contenuto cristallizzato di una storia passata.
Ecco allora che l'attenzione si sposta dal contenuto mnemonico allo stile percettivo e narrativo di un determinato evento biografico, mettendo in luce quel copione di vita che spesso è difficile da rintracciare nella ricostruzione storica degli eventi che ciascuno di noi fa quando parla di sé in modo generico, ma che si riattiva nella relazione quando il centro diventano le emozioni anziché i fatti.
Questo genere di approccio fototerapeutico, soprattutto nelle circostanze in cui eravamo impossibilitati a chiedere ai partecipanti di portare nel lavoro le foto della loro storia familiare, ci è stato utilissimo nel proporre l'immagine come contenitore qui e ora del vissuto piuttosto che come attivatore di vissuti lì e allora.
L'attenzione quindi allo strumento tecnico, l'obiettivo della macchina fotografica, in un paese in cui lo sviluppo tecnologico va di pari passo con il rispetto delle tradizioni, diventa un mezzo di seduzione ludica potentissimo, permettendo il gioco con l'immagine di sé orientato non alla dimensione estetica come comunemente avviene anche nella nostra cultura, bensì alla narrazione e alla costruzione di storie e all'espressione di vissuti emozionali.
Per alcuni thailandesi, la dimestichezza poi, non solo con la macchina fotografica, ma anche con il fumetto (Manga ad esempio) e con la rappresentazione grafica, ci ha permesso da un lato di proporre facilmente il lavoro ma anche di co-costruire sequenze narrative espressive dense di vissuti emozionali personali.
Il vedersi e il ri-vedersi implica un'attenzione, sempre distratta dal gusto estetico e dall'ovvio imbarazzo, ai dettagli della propria immagine identitaria e che, se ben condotta dall'operatore, può generare infiniti insight emozionali e nuove narrazioni di se stessi. Soprattutto l'uso dell'immagine in diretta, attraverso la video-ripresa e la proiezione su schermo, implica l'apertura di un palco scenico emozionale su se stessi, di un gioco relazionale molto impegnativo tra i partecipanti al gruppo e l'occasione di modificare stereotipie comportamentali (non estetiche) personali che, quando riviste dallo sguardo esterno condiviso, diventano potenti specchi per trasformazioni esistenziali.

Tabella 1

La Teatroterapia.
Nell'approccio gestaltico, esistenzialista e fenomenologico, la messa in scena è ricerca di qualità dell'esperienza e quindi della vita, e permette allo sperimentatore di articolare un linguaggio, in questo caso comportamentale, con cui costruire la sua quotidianità relazionale senza essere appesantito dalle coazioni di una comunicazione rimasta a un livello scolastico e generalmente non creativa. Qui il mondo interno si considera una molteplicità, che prende forma come sintomo, compromesso o sintesi a seconda della capacità o meno della persona di creare un contenitore comportamentale con lo spazio necessario per contenere le varie istanze in gioco: la ricerca e la sperimentazione si muovono così su un piano che ha funzionalità psichica, quella di contenere appunto più spinte emozionali contemporanee, e allo stesso tempo cerca valore attraverso il processo creativo, muovendosi verso sintesi etico estetiche che portano qualità nella vita.
(…) Si tratta di una ricerca comportamentale che non è indirizzata alla scoperta di una verità (il comportamento giusto, adatto, sano, ecc.) ma al rivelarsi della multiformità della realtà, che in questo modo appare agli esseri umani come una molteplicità di forme, di cui ognuno può disporre a suo piacere per costruire frasi comportamentali funzionali a un'espressività soddisfacente ed eventualmente dotate di valore etico, secondo le intenzioni della persona stessa.
(…) Lo psicoterapeuta aiuta le persone a trovare una vita di qualità, e la drammatizzazione è una maniera di sperimentare: la persona mette in scena ciò che non gli è piaciuto nella vita, e sperimenta come avrebbe potuto fare altrimenti. Serve pazienza e coraggio, e anche gli altri, perché non si può fare drammatizzare da soli, o se si può, con gli altri è più facile. Ci vuole il coraggio di lasciare l'idea che io sono il mio comportamento: gli attori famosi spesso non accettano il ruolo del cattivo, perché vogliono proteggere un'immagine eroica di sé.
(…) Il problema è che, per conoscere il sapore di altri comportamenti li si deve sperimentare, e non si può sperimentare in famiglia o a scuola. Con gli amici poi è ancora peggio, gli amici sono quelli che hanno meno pazienza con i comportamenti strani. (…) Un posto dove si esercita la drammatizzazione è la psicoterapia. La gente va in psicoterapia perché ha una vita di poca qualità, e la situazione più tipica è la depressione, che non è semplicemente una mancanza di significato: la persona distingue perfettamente una parete da una porta, ma il problema è che la vita non ha senso, non ha sapore. (Paolo Quattrini-Psicodrammatizzazione)

Tabella 2

Lavorando in paesi di cultura non giudaico-cristiani, molti presupposti riguardo alla cultura sociale, religiosa, ai ruoli di genere cambiano, portando a una diversa modalità di espressione delle emozioni. Pertanto il nostro interesse come gestaltisti, si muove verso la ricerca di un modo di lavorare secondo i principi della Gestalt, in uno spazio di intersezione tra Gestalt e Arte come terapia, individuando alcuni principi di fondo e mettendoli in relazione con il linguaggio della psicologia della forma in Gestalt.
La parola ***forma*** assume un ruolo sempre più centrale e ci libera da linguaggi troppo psicologici che diventano facilmente barriere culturali invece di aprire connessioni e scambi con l'altro, che come sempre è altro e diverso, ma cambiando le cornici culturali è ancora più altro.

La domanda a cui l'arte offre molte risposte è: Si può lavorare con persone di altri

mondi e culture, che nonostante la globalizzazione, rimangono davvero una diversità con cui entrare in relazione, creando un terreno comune invece di colonizzare con le proprie teorie?

La questione che si poneva in Thailandia era come conciliare le richieste della committenza rispetto ai problemi che i monaci incontravano nel loro lavoro educativo con bambini e adolescenti, con le varie restrizioni espressive imposte dal loro ruolo nella società e dalle basi del buddismo, come vissuto dai monaci.

Man mano che il lavoro progrediva si delineava un filo abbastanza chiaro di intreccio tra il linguaggio della percezione, partendo dalla psicologia della forma secondo Wertheimer e il linguaggio delle strutture dell'arte che possiamo avvicinare come segue:

Tabella 3

È stato interessante scoprire come il concetto in uso in Gestalt di ***trasmissione del sostegno***, sia un tema fondante per l'architettura psichica, anche in contesti culturalmente lontani dal nostro.

IL CORPO E LA TRAMA: LO SPAZIO DEL CAMBIAMENTO

A prescindere dalle latitudini del globo in cui come gestaltisti lavoriamo, sempre abbiamo a che fare con esseri umani dotati di un corpo e questo indubbiamente crea una base comune indiscutibile.

Da questo presupposto si può assumere che la relazione con l'altro, indipendente-

mente dall'appartenenza culturale, si possa muovere a partire dal prendere atto che abbiamo un corpo presente che sente nello spazio in cui vive e agisce.
Da qui parliamo di differenza tra **"pensare e sentire"**, a partire dal pensare di avere un corpo e sentire di avere un corpo che risponde in modo diverso al vivere nel mondo. E già stiamo dicendo che sentire non è pensare e che sentiamo diversamente a seconda delle situazioni, cioè dei contesti spazio-temporali, che usualmente possiamo riconoscere nella vita come eventi.

Questo significa che in momenti diversi della nostra giornata noi abbiamo un corpo che abita lo spazio in posture diverse, sia fisiche sia psichiche e che per rientrare in una certa atmosfera emotiva dobbiamo tenere conto di come stava il nostro corpo, di quali segnali mandava nell'episodio specifico.

Il corpo può essere coperto, velato, assoggettato alle leggi della cultura e ai suoi tabù, ma in ogni caso sente e respira e ha organi di senso, finestre aperte sul mondo. Su questa esperienza possiamo fondare un primo passo, dal pensare, al sentire, alla ***trasmissione del sostegno*** del mondo psichico.

IL LAVORO "NEL CORPO" COME LUOGO DI SCENA DEI VISSUTI: TRA BLOCCO E FLUSSO

In psicoterapia della Gestalt il corpo è il luogo, la scena dei vissuti dell'intera vita, è il testimone delle vicende che la persona ha passato nello scorrere della sua esistenza e che non ricorda più, avendo spesso dimenticato l'origine e le connessioni tra certe immagini e certe emozioni che tutt'ora sono vive come fossero capitate ieri.
Il corpo è spesso al contrario, visto e vissuto dalle persone come un *oggetto,* separato da Io, invece che come un Io-corpo, imprescindibile dai pensieri, emozioni, accadimenti interni di Io.

Il corpo sente, percepisce, ricorda e testimonia nella sua struttura i passaggi che hanno composto la trama esistenziale della persona, con i conflitti irrisolti, le zone di apertura e chiusura, quelle di tensione cronica, con il ritmo del respiro e la mobilità o poca mobilità di certe parti del corpo come il bacino, le spalle, la colonna vertebrale. Non è raro che anche chi studia psicoterapia della gestalt sia poco familiare con il proprio corpo. E' infatti sede di conflitti spesso così stratificati nel tempo da ritenerli come una dotazione naturale e immodificabile della propria persona. Le persone pensano che sia il corpo ad avere certi blocchi muscolari e quindi energetici, non che siamo noi a fare questo al corpo. E' molto diverso immaginare che il mio corpo sia teso, o che io tendo il mio corpo. In un caso diventa estraneo, nell'altro inizia un dialogo e una possibilità di fare qualcosa di diverso piuttosto che tendere ogni momento della mia vita le mie spalle fino a procurarmi una tensione cronica che nemmeno si fa più sentire con dolorosità perché il corpo compensa e cerca di ristabilire un equilibrio funzionale.

Le zone del corpo che diventano silenti, possiamo immaginarle come stanze chiuse della nostra casa, stanze dimenticate, che non sono abitate e quindi non offrono la loro specifica qualità funzionale.
Perls diceva che le emozioni funzionano come gli arti, se il mio braccio non posso estenderlo, non potrà svolgere la sua funzione massima, ma solo parziale, e così un'emozione, se non posso esprimerla, non potrà svolgere la sua funzione di muovere all'azione la persona rispetto ad un bisogno emergente.

Da un punto di vista strutturale una tensione muscolare è il risultato di due forze contrastanti, una che tira in una direzione e l'altra che tira in quella opposta; il risultato è il blocco energetico e funzionale in termini di limitazione di movimento e di blocco della catena muscolare di cui fa parte.

In certi casi è espressione metaforica di un conflitto tra polarità interne. Un blocco alle spalle mi può precludere la possibilità di estendere le braccia e di avere la forza di compiere azioni come spingere fuori ad esempio, e la domanda potrebbe essere: quale è l'intenzione dell'azione che compio nel tendere tanto le spalle? Si tratta certamente di un'emozione diversa che si oppone a quell'aggressività necessaria ad allontanare qualcosa di indesiderato dal proprio spazio personale, come sostiene Kepner in Body Process -Il lavoro con il corpo in psicoterapia. Spesso è la paura che una tale azione abbia come conseguenza la rottura del legame amoroso, a vari livelli della relazione. Il blocco diventa quindi un libro che può essere aperto e sfogliato rivelando una trama sensata per la persona, per quanto paralizzante. Cioè le due forze si paralizzano a vicenda, creando un sintomo, invece di dialogare verso una sintesi creativa.

Questo tipo di blocchi ha per la persona una trama che per lo più si configura come una descrizione di eventi, ossia una ***verità storica***, che, se separata dal vissuto personale, a volte non è di molto aiuto per trovare una via d'uscita creativa. spostando invece l'attenzione dall'evento al vissuto, e quindi costruendo una narrazione in cui la verità perde di peso semantico in favore di una evocazione emozionale più partecipata (una verità narrativa quindi), le possibili trasformazioni del blocco diventano pressoché infinte.

E qui si apre la questione della trasmissione del sostegno in Gestalt.
Per esempio, da un punto di vista posturale se una persona è disallineata rispetto al suo centro svilupperà una serie di difficoltà motorie e di dolori articolari, scaricando il peso in maniera non funzionale, per esempio sull'esterno dei piedi invece che su tutta la pianta del piede, oppure sull'interno delle ginocchia in caso opposto.

LA TRASMISSIONE DEL SOSTEGNO:
PER UN'ARCHITETTURA INTERNA VERSO NUOVE TRAME NARRATIVE

In Gestalt si parla di trasmissione del sostengo facendo riferimento alla struttura interna che emozioni e pensieri creano nell'edificio del mondo psichico interno.

Affinché la struttura abbia solidità, deve essere costruita secondo precise regole di posizionamento delle singole parti in modo che il peso sia scaricato a terra e la struttura per quanto grande, sia solida. Questo ha a che fare con il rispetto della logica emozionale, che dice per esempio che un'emozione può manifestare la sua funzione di promuovere cambiamento, solo se viene espressa, altrimenti la sua forza energetica troverà altre vie con cui retroflettere la sua carica, che non sparisce, ma cambia direzione.

Le emozioni hanno anche altre leggi: per esempio per mandare via la paura devo imparare a rassicurare, ma non come le mamme che ripetono "non ti preoccupare non è niente, non succede niente", negando che il bambino senta davvero un pericolo, ma con la consapevolezza dei pericoli e insegnando ad usare le armi adeguate per difendersi. In certi casi, su un piano emozionale, rassicurarsi implica il permesso di accedere alla propria aggressività e rabbia per difendersi una volta valutata l'entità del pericolo. E' chiaro che se la persona non si può permettere la rabbia perché non era accettata in famiglia, come potrebbe separarsi dalla paura e dalla visione di un mondo pieno di pericoli vaghi e indistinti?

Per costruire una casa interna solida bisogna potersi permettere di ricostruire delle fondamenta che in alcuni casi non erano tanto solide o mancano proprio su alcuni lati. Per esempio accorgersi che l'espressione della rabbia non è stata possibile nell'infanzia, non è stata né insegnata, né permessa. E quindi la si può imparare a esprimere e gestire ora da adulti, in un percorso di psicoterapia.

La trasmissione del sostegno ha a che fare con la consequenzialità delle emozioni, ma anche con cosa si pensa e ci si racconta di ciò che si sente. Una paura può diventare una vera e propria paralisi a seconda della propria narrazione interna. La stessa paura può cambiare completamente volto e muovere la persona in direzioni diverse dalla paralisi, se la trama narrativa all'interno della quale è sostenuta, cambia.

Questo è il passaggio da una verità storica ad una verità narrativa. La prima riguarda i fatti, almeno quelli che la memoria ha registrato, la seconda riguarda il vissuto intrecciato a quei fatti e questa origina una trama nella trama. O meglio a partire dallo stesso frammento di memoria possono emergere trame di verità narrativa completamente diverse, più funzionali al movimento trasformativo della persona. Il passaggio da una verità narrativa all'altra non è arbitrario, né buonista, in questo caso non sarebbe in grado di promuovere un cambiamento di stato emotivo e cognitivo nella persona, rispetto ad emozioni che sono a volte vive, come se l'evento fosse appena accaduto.

La trasformazione della trama si rende possibile a partire da una diversa trasmissione del sostegno.

Cioè nasce e si sviluppa dall'ascolto delle emozioni visibili e invisibili e dalle immagini che ne scaturiscono, dando origine, in una prospettiva circolare, a nuove emozioni, sensazioni, movimenti del corpo. Questo circolo mentre si ripete, va ampliando

il panorama del vissuto personale rispetto all'evento e crea connessioni prima inesistenti, per la mancanza di memoria e per la presenza di un primo piano fisso, che offusca completamente lo sfondo. Lo sfondo è quello spazio da cui affiorano i bisogni e i desideri che non si vedono e che possono cominciare a interloquire con il primo piano, aggiungendosi alla narrazione. In questo procedere per aggiunte l'emozione cristallizzata in primo piano si trova ad essere parte di una trama più ampia, più articolata, in cui ci sono altre emozioni che creano la base narrativa per l'ingresso di altri personaggi e nuovi intrecci e finali della storia. Cioè la narrazione non è più subita inesorabilmente e in modo immobile dal corpo del narrante/paziente, ma diventa una co-costruzione attiva tra paziente e terapeuta e successivamente tra la persona e se stessa.

LA VIA DELL'ESPRESSIONE EMOZIONALE: TRA ESPRIMERE E AGIRE

I committenti di questa missione di formazione a Bangkok erano un tempio di monaci buddisti insegnanti e un'università per l'educazione che richiedeva seminari per professori e genitori.

Se pensare e agire, come prerogative dell'umano, possono essere letti e interpretati differentemente nelle diverse culture di riferimento in quanto direttamente interconnessi con la cultura, l'educazione e l'organizzazione sociale, il sentire ha come prerogativa fondamentale la sua omogeneità a tutte le latitudini geografiche ed esistenziali. Almeno per quanto riguarda la sua qualità. La qualità del sentire infatti, sintetizzabile nelle emozioni e quindi nelle sensazioni corporee (rabbia, paura, tristezza, disgusto, gioia ecc, a parte i loro gradi di intensità e la loro manifestazione, ma solo nella percezione interna), è la stessa per ogni essere umano preso in senso astratto e avulso dalla contestualizzazione dell'esperienza che sta vivendo. Il senso profondo della psicoterapia della Gestalt che ha come obiettivo e metodo quello proprio di rintracciare il sentire nella narrazione dialogica dell'esperienza, trova però, come in tutti gli approcci transculturali, la difficoltà maggiore nel passaggio dall'osservazione fenomenologica delle manifestazioni verbali e non verbali a quella propria dell'espressione, sia essa verbale, per ragioni ovviamente linguistiche, sia corporea per ragioni culturali. Uno dei punti fondamentali del lavoro che si è cercato di proporre in Thailandia è stato quindi quello di osservare come esprimere e agire le emozioni avessero un senso specifico e diverso rispetto a quello che comunemente, nella pratica clinica e formativa, riscontriamo in Italia.

Partendo dal presupposto che esprimere e agire le emozioni, anche in Italia, spesso sono vittime di un fraintendimento sia linguistico che comportamentale dato dalla mancata attenzione che si dà al concetto di responsabilità individuale del vissuto, l'obiettivo del lavoro proposto era capire quanto spazio relazionale ci fosse, anche nel contesto thailandese, per la comprensione di tale differenza, e quanto utile o meno potesse diventare porla come base di lavoro per la risoluzione dei conflitti.

Anche in Italia, molto di frequente, la differenza tra esprimere e agire un'emozione non è chiara e viene spesso messa sullo sfondo di un più generico "essere spontanei". Tralasciando per un istante il concetto di spontaneità che non è al centro di questa discussione, il lavoro terapeutico di tipo gestaltico centrato sull'assumersi la responsabilità del proprio vissuto da parte dell'individuo incontra spesso l'equivoco linguistico che ad esempio è insito in espressioni del tipo "mi fai arrabbiare" e "io mi arrabbio quando tu...", delineando evidentemente la suddetta differenza in cui nel primo caso l'esempio traduce un'emozione "agita" e nel secondo una "espressa". Qual è questa differenza? Che nel primo caso l'emozione viene proiettata sull'altro come se fosse il reale soggetto responsabile del vissuto, la "causa" di quell'emozione, mentre nel secondo è il soggetto che si fa responsabile di tale emozione, la esprime, ma non la proietta sull'altro strumentalizzandolo bensì solo rendendolo partecipe. L'assumersi la responsabilità del proprio vissuto è quindi uno degli obiettivi primari, in un percorso di crescita, che permette la creazione di un contesto relazionale ed esperienziale all'interno del quale poter agevolare il cambiamento. Se così non fosse, l'operatore della relazione d'aiuto sarebbe impossibilitato a rendersi soggetto responsabile, lui stesso, di un processo di crescita finalizzato all'aiutare all'aiutarsi (che è la base sia del Counselling gestaltico che della psicoterapia).

Partendo da queste considerazioni, il lavoro svolto in Thailandia, soprattutto quello con i monaci ma anche quello svolto con i genitori e con gli educatori, ha trovato un ostacolo multidimensionale: ad un livello infatti la differenza concettuale tra esprimere e agire esattamente come in Italia e in aggiunta alle difficoltà linguistiche, ad un altro la funzionalità e l'accettabilità intrinseche all'espressione delle emozioni date dalla cultura buddhista e dalla tradizione nazionale. Se infatti da un lato abbiamo potuto riscontare un'apertura senza pari all'apprendimento concettuale e una disponibilità completa all'accettazione delle proposte teoriche, sul piano concreto ed esperienziale ci siamo imbattuti inizialmente nella dichiarata impossibilità (per i monaci) o estremo imbarazzo (per i laici) a considerare le emozioni tout court come possibilità di veicoli comunicativi. Siano esse espresse o agite senza differenza. Sbagliato, nella cultura buddhista, è proprio sentirle certe emozioni (in particolar modo la rabbia) in quanto evidenze di "attaccamento" non risolto all'esistenza materiale, se non addirittura, come riscontrato in alcuni casi, in quanto risultato di karma negativi e riflessi di vite passate condotte in modo inappropriato.

Il lavoro quindi, trovata comunque l'apertura necessaria al mettersi in gioco e ad imparare, caratteristiche anch'esse molto profonde e ben gradite da parte nostra nella cultura thailandese, è stato il tentativo di far passare il concetto che la risoluzione dei problemi relazionali possa avere come uno strumento possibile l'espressione delle emozioni e che, giuste o sbagliate che sia il provarle, quando vengono agite anche inconsapevolmente provocano un blocco e una resistenza al cambiamento. Avendo avuto a che fare soprattutto con insegnanti infatti, sia monaci che laici, la necessità di un cambiamento nella didattica appariva come prioritaria nella condivisione delle pratiche dell'insegnamento, e ci è sembrato utile impostare le fasi del lavoro partendo direttamente da esperienze e strumenti espressivi anziché da difficili spiegazioni di tipo teorico..

L'USO DELLA DRAMMATERAPIA COME RICERCA DI UN'ARTE DEL COMPORTAMENTO

Il monaco e la rabbia

Un esempio piuttosto chiaro è avvenuto facendo formazione con i monaci, tutti insegnanti e educatori con bambini e adolescenti. La richiesta formativa era centrata su come sviluppare nuove forme di comunicazione e gestione dei conflitti con i loro allievi e le loro frequenti manifestazioni di aggressività e opposizione, che mettevano gli educatori a dura prova. Il tema più frequente riguardava l'espressione della rabbia, che a un monaco non è permessa in modo plateale, dovendo rispettare una forma data dal ruolo che riveste nella società. La ricerca di come esprimere questa emozione difficile era un passaggio sentito come importante da molti monaci, per poter trovare una forma di relazione con i bambini, anche quando il loro comportamento li esasperava. In particolare un monaco riportava che la rabbia sentita, ma non espressa, gli ostacolava una relazione fluida e creativa con gli allievi e d'altra parte gli era impossibile negarsela e ignorarla.

Attraverso il lavoro di drammatizzazione, come imitazione di una modalità espressiva proposta da me conduttrice, la sua aggressività era diventata un'amplificazione intensa ma giocosa con la mimica e le parole: "E ora vi mangio tutti". Il risultato della sua espressione rabbiosa era soddisfacente per tutto il pubblico dei monaci, che non percependolo realmente minaccioso, ridevano divertiti.

Ma questa modalità era per il monaco culturalmente connotata come italiana, e alla fine della giornata si è avvicinato e ci ha detto che nel suo ruolo non avrebbe mai potuto fare questo davanti ai bambini.

Nei giorni successivi, durante una drammatizzazione è emersa da parte del gruppo di monaci, un'espressione della rabbia senza parole, ma con il suono, come fossero dei gatti quando manifestano il loro disaccordo con suoni e soffi!

Avevano trovato una modalità assolutamente più congrua alla loro cultura, che svolgeva proprio la funzione di trasmissione del sostegno, permettendo alla storia di continuare a svolgersi in modo creativo, a partire da quel tassello emozionale, ora espresso in un modo per loro soddisfacente. La proposta iniziale, lontano dall'essere un modello da seguire, aveva innescato un dialogo.

La trasmissione del sostegno può quindi rispondere alla domanda: dove e come ti appoggi per poterti muovere verso un'azione di cambiamento?

Se la trasmissione è buona, le scelte dei comportamenti si appoggeranno su pensieri e emozioni che possano rispondere a bisogni dell'organismo e non solo a quelli di Io. Di una cosa possiamo esser certi: che in qualunque cultura il narcisismo esiste e le scelte personali quasi sempre possono soddisfare maggiormente i bisogni narcisistici a scapito di quelli dell'organismo. La possibilità derivante dalla dialettizzazione di tali bisogni è quella di trovare una sintesi tra gli uni e gli altri.

Il tema dello sguardo dell'altro, come giudizio e misura di approvazione è trasversale alle culture e lo troviamo sia nel nostro mondo giudaico-cristiano, sia in quello islamico, sia in quello buddista, seppur declinato in maniera diversa. Gli esseri umani si trovano sempre a combattere tra bisogni di forma e di essenza. Le due cose vanno insieme, ogni essenza ha bisogno di prendere una forma, ma senza l'essenza la forma si svuota di senso e la vita risulta insoddisfacente.

Nelle esperienze fatte con gli insegnanti e i genitori in Thailandia, dalle loro parole emergeva più volte il piacere profondo che avevano nell'entrare in contatto con i loro bisogni, di ascoltarsi in quelle parti di sé per lo più ignorate, in favore di una rigorosa aderenza al dovere lavorativo come educatori o altro, o come genitori. Questo ascolto di una parte più intima e nascosta permetteva l'emergere del loro sentire, del riconoscere le loro emozioni e di scoprire di avere una base su cui potersi appoggiare per immaginare un cambiamento a quel senso di costrizione asfissiante in cui si può trasformare la vita.

In due modi diversi sia in Thailandia, sia in Libano, sia in Italia, lo sguardo sociale sulla vita del singolo assume un peso rilevante e la vita dell'individuo in quanto tale, con le sue scelte, le sue inclinazioni, rischia di andare sullo sfondo.

Il processo creativo, a cui la Gestalt invita attraverso la mediazione artistica, ha come primo effetto quello di richiamare la persona a sé, al proprio sentire, all'ascolto della parte destra del cervello.

La trasmissione del sostegno fisico e psichico si attiva dirigendo l'attenzione al proprio corpo, e da cui può cominciare un viaggio attraverso il respiro, le emozioni, le sensazioni, i movimenti, i suoni, fino a risalire alle immagini e ai pensieri connessi. Questi canali di "contatto" sono la base comune del lavoro personale in gruppo con la teatro terapia e foto-video terapia.

IL CONFLITTO EMOZIONALE COME MOTORE DEL "GIOCO TEATRALE CREATIVO"

La mamma e la paura

Lavorare a partire dalla trasmissione del sostegno permetteva di seguire un filo che riconnetteva il pensiero conflittuale, problematico della persona, con la sua esperienza corporea e emozionale, per arrivare a lavorare con le polarità in un gioco di messa in scena teatrale.

Una madre diceva di amare troppo suo figlio e si lamentava del fatto che il figlio adolescente non le parlasse più, e che la evitasse. Entrare nei panni del figlio e sperimentare su di sé l'esperienza fisica dell'effetto che la sua modalità di esprimere amore faceva sul ragazzo, le ha permesso di includere anche il senso di oppressione che il figlio sentiva con la sua preoccupazione di perderlo vedendolo crescere. L'intenzione

rimane quella di avere un legame stretto con il figlio, ma se ripristina questa connessione interna, l'architettura dovrà trovare un altro appoggio che non sia solo la paura di perderlo, ma anche il piacere di vederlo crescere come essere indipendente e gioire per aver cresciuto un individuo capace di autonomia.

Per muovere il punto di incastro tra emozioni e intenzioni in conflitto bisogna sentirsi sufficientemente al sicuro per poter vedere un panorama più ampio che contenga sia la paura, sia nuovi orizzonti e l'intenzione può nascere come conseguenza naturale del gioco!

L'essere umano è per sua natura giocoso e il gioco è divertente se ha uno scopo, un'intenzione e delle regole, altrimenti ci si annoia. Giocare ad "acchiappino" è divertente perché c'è lo scappare dalla paura di venir presi e questo lo rende divertente da continuare ad aver voglia di giocarci. Giocare è uno stare sul filo continuo tra eccitazione e ansia. Se la mamma entra nel gioco dell'acchiappino con il figlio ed amplifica divertendosi la sua smania di acchiapparlo e immobilizzarlo accanto a sé, accettando anche di perdere, magari si divertiranno insieme, sapendo entrambi che come tutti i giochi si fa "per scherzo" e che lei non potrà immobilizzarlo realmente o almeno non potrà costringerlo a volerle bene. La messa in scena del gioco permette di esplicitare le intenzioni e di essere in due a giocare, ognuno gioca la sua parte.
A questo proposito è interessante il libro di Huizinga "Homo ludens" quando dice che "il gioco si isola dalla vita ordinaria in luogo e durata...Si svolge entro limiti di tempo e di spazio. Ha uno svolgimento proprio e un senso in sé."

Aggiunge che il gioco fa cultura, una volta che si è giocato permane nel ricordo "come una creazione, un tesoro dello spirito, è tramandato e può essere ripetuto in qualunque momento", diventa un'azione sacra che può servire la salute del gruppo e che si pone in una dimensione parallela al reale, in una dimensione in cui il reale non è rappresentato solo dai fatti nella loro verità storica, ma assume lo spessore e la trascendenza della verità narrativa, ovvero delle scelte personali, frutto del sentire e dell'immaginare.

Analogamente l'uso delle tecniche teatrali di drammatizzazione in Gestalt fanno "cultura", perché i nuovi comportamenti che si mettono in scena sono come l'esperienza di un gioco che diventa una cultura condivisa parallela a quella del dovere e della serietà, aprendo quindi uno spazio alla creazione e alla scelta del proprio modo di vivere gli specifici eventi.

LO SPAZIO VUOTO, CREATIVITA' E L'ANSIA DEL CAOS: DAL DIGITALE ALL' ANALOGICO

Se assumiamo, come trasversale alle culture degli esseri umani, questo bisogno di giocare e creare uno spazio parallelo ai meri fatti della vita, dove si coltiva e nutre una parte emozionale e immaginativa, allora possiamo parlare di un impulso a dare for-

ma a quello spazio intermedio proprio dell'arte, che sta tra il dentro - spazio del sentire - e il fuori – spazio dell'agire, che Winnicott ha chiamato **transizionale**, lo spazio dell'espressione, dove dall'infanzia con il gioco, la persona per tutta la vita, quando lo frequenta, mette in connessione in via analogica e metaforica elementi della sua esperienza e conoscenza del mondo, immaginando e creando nuove espressioni di sé e possibili nuovi cammini esistenziali.

Questo introduce il tema del contesto e dei linguaggi dell'arte rispetto alla trasmissione del sostegno.

Il **contesto** è ciò che in arte possiamo chiamare **configurazione/struttura compositiva**: insieme di elementi in una data cornice spazio-temporale. Questo concetto della grammatica della percezione lo possiamo mettere in corrispondenza con ciò che in psicologia della forma viene chiamato ***Struttura compositiva o Effetto composizione*** che rende possibile passare da una serie di elementi separati tra loro ad una somma delle parti che diventa un intero, trascendendo le singole parti.

Il bisogno di creare ci pone davanti alla questione dello spazio vuoto, non come assenza di vita, ma come spazio che contiene tutte le possibilità, che è crogiuolo di tutte le esperienze vissute, immaginate, sentite e che come un grande lago, ha nelle profondità delle sue acque, molta vita nascosta, solo in attesa di essere richiamata a galla dalla quiete, in un movimento simile al guizzo di un pesce, così come lo sono le libere associazioni nel lago del mondo interno.

In questo senso il vuoto di cui parliamo fa riferimento al vuoto fertile di cui si parla in Gestalt, e al vuoto creativo di cui si parla nelle arti, da fertilizzare con l'intenzione creativa.

Questo passaggio implica il sopportare e accettare l'attraversamento di una fase, in cui non si sa prima che cosa dire, cosa fare e che forma prenderà l'esperienza, sappiamo solo di non sapere, a volte neanche cosa sentiamo. Ci troviamo di fronte alla irrimediabile realtà che *Io* non esiste, come struttura, ma solo come funzione, che ha una consistenza nella memoria delle esperienze pregresse, ma tutto questo non è sufficiente a tenerlo insieme se non si continua a fertilizzare il vuoto; ~~in cui~~ qualunque realtà si sia vissuta, infatti poco a poco si disferà, lasciandoci in una fase di spaesamento, finché una nuova trama si vada narrando internamente con la storia dei nostri giorni.

Questa fase è generalmente difficile, perché implica un *"non fare"* che non paralizzi e *"un fare"* che non interferisca con il processo creativo.

In Thailandia la cultura buddhista aiuta le persone ad una certa familiarità con il vuoto nell'esperienza della meditazione. D'altra parte la difficoltà che incontrano è data paradossalmente dal perseguire il valore del "lasciare andare", sia emozioni, pensieri e qualunque attaccamento. La creazione richiede un distacco ma anche un'intenzione e questa necessariamente si appoggia sul proprio vissuto, nasce da ciò

che c'è e che c'è stato prima in termini di esperienza esistenziale. In altre parole, il contatto con il vuoto ricercato nelle pratiche meditative buddhiste, che rende effettivamente molto alta la qualità di quella che viene chiamata *presenza mentale*, non corrisponde conseguentemente al vuoto fertile così come inteso invece in Gestalt e che rende possibile la creatività e l'espressione. Tuttavia, proprio in virtù di quella "presenza mentale", associabile per via analogica a quella che noi possiamo chiamare consapevolezza, il passaggio alla "responsabilità" dell'azione espressiva e quindi trasformativa dell'esperienza non è stato difficile.

IL CONTATTO ATTRAVERSO I CANALI SENSORIALI

Lavorare con il gruppo facilitando una relazione basata sul sentire, aveva come immediato effetto tra i monaci un ritrovato senso di interesse per il loro mondo interno e per quello degli altri, una vicinanza con altri monaci mai visti prima e vissuta nel gruppo con una certa facilità. La loro voce, l'espressione verbale e non verbale, la mimica e il movimento erano diventati più fluidi, aperti e molto creativi e non ultimo per importanza, fonte di un grande divertimento che nasceva dallo scambiare.

Come insegnano Violet Oacklander e Virginia Satir, le esperienze attraverso i canali sensoriali: vista, olfatto, gusto, odorato, udito sono le prime porte di accesso per riattivare un "contatto" con l'ambiente sano e creativo, tanto per il bambino, quanto per l'adulto, che in seguito a esperienze dolorose nell'arco della vita, tende a chiudere per difesa tali porte della percezione, creando situazioni di blocco.

La grande barriera che i monaci sembrava avessero infranto era quella di una certa fede nel ***linguaggio digitale*** come unico ponte di scambio reale con l'altro, mentre il ***linguaggio analogico*** apriva le porte alla trascendenza, dal reale/illusorio, al soggettivo e intersoggettivo.

La possibilità di esprimersi in analogico, di mettersi nei gesti e nei suoni di altri empaticamente di esprimersi verbalmente attraverso la metafora, li liberava permettendo una manifestazione di sé più ampia.

Mi sembra interessante che l'effetto di sollievo che loro provavano nell'usare le metafore per esprimersi, era in parte connesso al senso di una realtà e verità dai confini labili e fluttuanti. Così come loro praticano il non attaccamento a pensieri, emozioni e immagini, così la metafora è un veicolo di connessione emotiva tra una sponda e l'altra di se stessi e con l'altro, ma niente più, non assurge ad un ruolo di verità oggettiva. E' fluida e per sua natura si trasforma in altro, così come il fluire dell'esperienza, non la si cristallizza, non se ne può fare un oggetto venerabile dalla mente, ma rimane morbida come i disegni sulla sabbia in un susseguirsi di forme diverse, come tracce del movimento delle proprie onde interne.

Questo passaggio è stato chiarito con il feedback di uno dei monaci che, parlando di

eventi traumatici della sua vita, che aveva cercato di controllare usando il pensiero positivo, si era sentito falso come se stesse indossando una maschera, e questo non lo aveva aiutato al cambiamento interno, seguendo il quale avrebbe avuto bisogno di immergersi passo passo nel movimento delle proprie maree.

Tutti hanno colto il potere di trasformazione e cambiamento personale che scambiare con se stessi e con gli altri porta con sé, attraverso l'espressione delle emozioni e il cambiamento delle proprie forme espressive, cioè l'assunzione di nuovi comportamenti in grado di soddisfare maggiormente l'adattamento all'ambiente e al contesto mutevole.

E' interessante che il monaco che aveva un problema con la sua rabbia, tanta e difficilmente gestibile nel rapporto con i bambini, abbia notato nei feedback che la tanto avversata rabbia si sarebbe ripresentata e questo era insopprimibile, ma che il vero problema era cosa farne, perché insegnare ai bambini con la rabbia è come gettarla addosso a loro e comporta un effetto boomerang, tornandone indietro comportamenti distruttivi.

L'esperienza riportata da un altro monaco nel riconoscere quanto in genere lui si sentisse autoriferito, era quella di una scoperta importante per sé durante il lavoro, rispetto al piacere di costruirsi nuove capacità di comportamento, per poi agire senza preoccuparsi del risultato in termini di successo e immagine.

SCOMPOSIZIONE E RICOMPOSIZIONE: UNA METODOLOGIA PER L'ADATTAMENTO CREATIVO ALLA VITA QUOTIDIANA VERSO UNA FORMA PIU' ORGANICA

A questo punto ci possiamo addentrare nel merito della metodologia di lavoro che abbiamo proposto ai gruppi in Thailandia con monaci, genitori e insegnanti e in Libano, con assistenti sociali, psicologi, attori.

In entrambi i casi la metodologia è stata quella della ***Scomposizione e Ricomposizione***, sviluppata e rielaborata da Gianni Capitani, artista, pittore, counsellor, cofondatore e direttore artistico di Azioni e Contaminazioni - Istituto Arti e Gestalt per la formazione alla relazione di aiuto attraverso i linguaggi della mediazione artistica. Secondo questa metodologia i linguaggi della Foto-Videoterapia e della Drammaterapia hanno guidato le varie tappe del processo invitando i partecipanti a dare una forma ad un loro vissuto conflittuale, per poi passare, attraverso una destrutturazione, a trovarne una nuova.

La ***destrutturazione*** è simile ad uno scossone, in cui si accetta di perdere il controllo sul conosciuto e di avventurarsi in nuovi punti di vista.

Senza questa tappa, non ci sarebbe spazio per spostamenti, per nuovi adattamenti

creativi. Ha a che fare con il perdere l'illusione che la tessitura di senso con cui si leggono le vicende della nostra vita sia unica e oggettiva.

Immaginiamo come se improvvisamente la storia venisse raccontata da qualcun altro dei presenti alla scena: tutto il racconto cambierebbe. Questo spostamento permette di far emergere nuove connessioni emozionali e di senso, spesso serrate in maglie di interpretazioni deduttive di causa-effetto, non rispondenti alle logiche emozionali ma alle immagini di noi stessi a cui siamo legati narcisisticamente.
Questa nuova configurazione o struttura compositiva, così come la chiamiamo in Gestalt è ciò che il regista Peter Brook nel suo libro "Il punto in movimento", chiama una "forma organica", intendendo proprio una forma che non è sovrapposta al materiale a disposizione, ma è il materiale/testo illuminato. Così gli elementi di un contesto con una data cornice spazio-temporale rimangono gli stessi, ma la ***configurazione/effetto composizione*** cambia.

L'OPERA COME TRASCENDENZA DA IO E DAI SINGOLI INDIVIDUI

Per fare della nostra vita un'opera d'arte bisogna essere disposti a tollerare una certa dose di caos.

La vera destrutturazione della "figura fissa" che abbiamo in primo piano come narrazione del nostro vissuto è possibile quando passiamo dall'io al noi, sia inteso come pluralità interna, sia come incontro e confronto con gli altri nel caso di un gruppo.
Da qui comincia un cammino di alternanza e dialogo tra un primo piano che tende a immobilizzarsi per ragioni caratteriali e di abitudini e uno sfondo, che tende all'infinito, restituendoci le innumerevoli possibilità esistenziali.

L'approccio al lavoro personale in gruppo di cui stiamo parlando parte da lavori su temi personali, che le persone propongono, per poi attraversare fasi di lavoro collettivo in cui le polarità individuali si orientano verso un'opera di gruppo che trascende i temi personali, inventando delle sintesi che li contengano.

Questo passaggio implica un lavoro con il gruppo come campo, che sceglie di orientare le proprie energie verso una stessa direzione, che offra spazio a tutti e allo stesso tempo trascenda i singoli individui.

PROPOSTA DI UN LABORATORIO IN THAILANDIA

Cercando di sintetizzare i principali passaggi dell'esperienza proposta ai gruppi di monaci e ai gruppi di genitori e insegnanti con cui è stato fatto il lavoro in Thailandia, cercheremo anche di mettere in relazione i principi di entrambi i linguaggi.

Siamo partiti dal proporre ai partecipanti di disporre una serie di foto autobiografiche e costruire intorno a sé includendosi, una ***forma*** con un senso rispetto al ***peso emotivo*** che ognuna delle immagini aveva, in questo particolare momento della loro vita.

Questo implicava un passaggio dallo sguardo alle evocazioni delle singole foto, ad uno sguardo di insieme alla costellazione delle stesse sul pavimento, che erano state disposte, su nostra indicazione, cercando di mantenere le distanze "affettive" tra di esse e dalla persona che le aveva portate. Le scelte che seguivano quindi un criterio del tutto personale, creavano una ***configurazione, che per l'effetto composizione assumeva una forma di intero.*** In questo modo le persone avevano una possibilità di cambiamento in quei mondi sacri e un po' intoccabili, come in genere sono i ricordi di vita, di famiglia etc, rappresentati dai copioni di vita. Il lavoro in coppie prevedeva l'invito dell'altro a visitare il proprio spazio, la propria configurazione o "casa", di cui il padrone faceva parte integrante.

Le domande del visitatore ispirate dall'osservazione della disposizione delle foto e di alcuni dettagli portavano ad una ri-narrazione di quella storia.

Già in questo primo passaggio, prima da soli e poi in coppia sperimentavano l'emergere di un ricchissimo materiale personale e, al tempo stesso, una creazione comune alla ricerca di una forma più soddisfacente per la composizione.

Il passo successivo consisteva nell'immaginare la foto mancante che veniva disegnata e inserita nell'insieme cambiandone il peso visivo.

Con i monaci il lavoro ha seguito le seguenti fasi del processo, posto che, in questo caso, nessuno aveva con sé foto di famiglia già stampate e quindi riconducibili alla vita passata:

SCOMPOSIZIONE/TRASFORMAZIONE

- Racconto di una situazione conflittuale
- Disegno della situazione/contesto e dello stato d'animo nella situazione
- Passaggio trasformativo con il passaggio dei disegni e con la contaminazione/aggiunte da parte degli altri componenti del gruppo
- Scelta di un soggetto di gruppo
- Composizione di uno story-board di una storia a partire da elementi comuni che rappresentassero una tematica comune. (Come fumetto)
- Foto mancante- prima attraverso la scultura vivente che poi veniva fotografata (gliela davamo come polaroid) (PASSAGGIO AL DESIDERIO/INTENZIONE CHE FERTILIZZA IL VUOTO)
- La foto mancante diventava parte dello story board
- Messa in scena prima con parole e poi senza
- Creazione di un Video (che comprendeva foto di gruppo con i loro disegni iniziali)

La drammatizzazione si è svolta, in una prima fase usando le parole e in una seconda versione con linguaggio non verbale, in analogico; nella seconda tutti **gli aspetti estetici diventavano di maggior rilievo e emergevano tutte le dinamiche della percezione e delle strutture dell'arte. L'espressione era possibile spostando l'attenzione sul senso delle comunicazioni e non sui significati.**

La fase del montaggio del video per ciascun gruppo e l'essersi potuti rivedere ha permesso di notare in maniera amplificata quali cambiamenti di comportamento espressivo ognuno fosse riuscito a creare, fuori dal consueto modo di parlare, muovendosi in relazione agli altri. Altro passaggio importante reso possibile dalla proiezione del video consisteva nell'assaporare i vari passaggi del processo, fatti per arrivare a quella creazione; questo significa avere una mappa dell'esperienza ripercorribile in futuro, una prospettiva tangibile delle alternative comportamentali.

Nel ***processo creativo*** infatti è importante rispettare ***una logica organismica*** che può avvenire solo percorrendo i passi e i tempi del creare, come la trasmissione del sostegno ci indica costruendo ponti e architravi tra emozioni, pensieri e azioni.

L'esperienza si è potuta chiudere per tutti in un modo soddisfacente, aprendo al tempo stesso la curiosità e la disponibilità ad aprire nuovi cicli di esperienze di contatto creativo con gli altri e con se stessi.

Dal punto di vista del ciclo del contatto, così inteso come spirale infinita in cui la relazione tra se stessi e il contatto con il mondo esterno si svolge, la fase del ritiro come chiusura del ciclo della gestalt è importante.

La relazione di aiuto attraverso i linguaggi della mediazione artistica, offre questa possibilità di confrontarsi con il prendersi la responsabilità di mettere un punto, arrivando alla "forma", "l'opera finita", almeno per quella fase della creazione.

Come dice Buber in Il principio dialogico: "L'azione comporta un sacrificio e un rischio. Il sacrificio: la possibilità infinita, che è immolata sull'altare della forma; tutto ciò che la prospettiva portava con sé, ancora come un gioco, deve essere cancellato, niente di questo può intromettersi nell'opera (…)

Fare è creare, inventare è trovare. Il dar forma è scoperta. Realizzando, scopro. Conduco la forma al di là – nel mondo dell'esso. L'opera compiuta è cosa tra le cose, come una somma esperibile e descrivibile di qualità. Ma, di volta in volta, può presentarsi, all'osservatore che la accolga, come un corpo vivo.

AMORE, LIBERTÀ E IMMAGINAZIONE

Al termine di questo scritto, chiudiamo con le parole amore, libertà e immaginazione, che racchiudono il senso più intimo di questa ricerca che ci ha fortemente coin-

volto come persone e come professionisti. Amore, libertà e immaginazione sono infatti tre elementi che hanno a che fare con la relazione e con la creazione di infiniti mondi abitabili. L'immaginazione, come diceva la Montessori, per sua natura è sensoriale, "l'uomo crea, ma sul modello della creazione divina in cui è materialmente e spiritualmente immerso".

Buber scrive che "l'amore è *tra* l' io e il tu e responsabilità di un io verso un tu, (…) ".
"Ciò che sta di fronte "si incarna": il suo corpo emerge dai flutti del presente senza spazio e senza tempo alla riva dell'esistenza".
A proposito della libertà, scrive Azar Nafisi:

«Mi sono convinta che la vera democrazia non può esistere senza la libertà di immaginazione e il diritto di usufruire liberamente delle opere di fantasia. Per vivere una vita vera, completa, bisogna avere la possibilità di dar forma ed espressione ai propri mondi privati, ai propri sogni, pensieri e desideri; bisogna che il tuo mondo privato possa sempre comunicare col mondo di tutti. Altrimenti come facciamo a sapere che siamo esistiti?». (da *Leggere Lolita a Teheran)*

Bibliografia

- Barlacchi F. V., Teatri di pace e teatri di guerra: la Gestalt come modello di integrazione sociale in contesti di emergenza, (2014) in "Formazione IN Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia" n. 26 pgg. 35-46
- Barthes R., (1980) La camera chiara, Einaudi
- Batchelor S. (2011) Confessione di un ateo buddhista, Ubaldini Editore
- Buber M. (1962) Il principio dialogico, San Paolo, 2004
- Brook P. (1993), La porta aperta, Piccola Biblioteca Einaudi, 2005
- Brook (1987), Il punto in movimento, Dino Audino, 2016
- Capitani G., (2016) Forme dell'arte e forme della psiche, in "Formazione IN Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia" n. 31-32 pgg. 19-50
- Frank, E. (1978), Pensiero organico e architettura wrightiana, Dedalo libri, 1978
- Huizinga J. (1946), Homo ludens, Piccola Biblioteca Einaudi, 2002
- Kopp R. (1995), Le metafore nel colloquio clinico, Erikson, 1998
- Nazifi, A. (2003), Leggere Lolita a Teheran, Gli Adelphi, 2004
- Oaklander V. (1988), Il gioco che guarisce, Edizioni Pina Catania, 1999
- Quattrini P. (2011), Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale, Giunti, 2011
- Quattrini P., (2014) Il vuoto nella Gestalt e nel Buddismo, in "Formazione IN Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia" n. 26 pgg. 11-34.
- Quattrini G. P., Santoro P., (2013) Fenomenologia dell'arte-terapia, in *"~~Formazione IN Psicoterapia, Counselling, Fenomenologia~~" N. 23 pgg. 20-29.*
- Satir V., (1991) The Satir Model, SBB, 1991
- Winnicott D. (1971), Gioco e realtà, Armando Editore, 1997
- Zinker J. (2002), Processi creativi in psicoterapia della Gestalt, Franco Angeli, 2002

La terapia DEL gruppo

G. Paolo Quattrini - Direttore Scientifico Istituto Gestalt Firenze

Abstract: Al contrario di quanto normalmente si faccia in Gestalt, cioè parlare di terapia IN gruppo, sottolineando quanto l'approccio sia focalizzato sull'individuo senza spostare l'attenzione sulle dinamiche di gruppo, in questo articolo invece Quattrini mette in evidenza quali siano le risorse del campo (inteso nel senso di Lewin) e le tecniche finalizzate a creare e sviluppare i processi di crescita dell'individuo all'interno di un contesto gruppale.

Introduzione

Un gruppo (umano) consiste di componenti che occupano uno spazio determinato, concreto o metaforico.
Le domande allora sono:
- cosa sono, cioè in che modo esistono, queste componenti;
- come rispondono queste componenti alla legge dell'entropia;
- cosa è lo spazio;
- come sono relazionate le componenti fra loro;
- come trascendono come insieme la loro somma;
- cosa osserva la psicoterapia a questo proposito;
- come si orienta politicamente il gruppo.

Da un punto di vista esistenziale....

Gli esseri umani sono insiemi *viventi*, che dispongono di vari software per la sopravvivenza e a differenza di qualunque assemblaggio meccanico, dispongono di *libero arbitrio*. L'arbitrio è libero non in senso assoluto: se fra due opzioni si può fare una scelta (che non sia *random*), allora è in funzione una capacità di arbitrio *libero*. Data questa possibilità di arbitrio nasce la storiella di Schopenhauer:
"Alcuni porcospini, in una fredda giornata d'inverno, si strinsero vicini, vicini, per

proteggersi, col calore reciproco, dal rimanere assiderati. Ben presto, però, sentirono le spine reciproche; il dolore li costrinse ad allontanarsi di nuovo l'uno dall'altro. Quando poi il bisogno di riscaldarsi li portò nuovamente a stare insieme, si ripeté quell'altro malanno; di modo che venivano sballottati avanti e indietro fra due mali finché non ebbero trovato una moderata distanza reciproca, che rappresentava per loro la migliore posizione."
L'etologia individua nel caso degli esseri umani quattro software di base per la sopravvivenza dell'individuo e della specie: fame, fuga, territorio e sesso. Il tema delle spine, gestito ordinariamente con la nota espressione *mors tua vita mea*, spostato in contesto umano non cambia sostanzialmente, ma passando da una logica della non contraddizione a una logica dialettica le soluzioni possono diventare molto più differenziate.

La vita, è naturale?

Nel campo della termodinamica da più di un secolo gli scienziati osservavano un'apparente contraddizione tra due leggi naturali: la seconda legge della termodinamica dichiara che il grado di disordine, di casualità o di caos, chiamato entropia, cresce costantemente nell'universo, d'altro canto si osserva però che molti aspetti della vita crescono e diventano sempre più ordinati, meno casuali.

Prigogine definì "aperti" quei sistemi che hanno la capacità di scambiare energia e materia con il loro ambiente. Qualsiasi sistema vivente, o in crescita, nell'universo può essere considerato tale: un fiore che spunta, un'organizzazione che si arricchisce, una società che si struttura, un ecosistema che si sviluppa, o un essere umano che si evolve attraverso i continui scambi a vari livelli con il suo ambiente.

Una caratteristica comune di questi sistemi "aperti" è che sono in grado di mantenere la loro struttura e persino di crescere e di evolversi in sistemi ancora più complessi perché sono capaci di scambiare con l'ambiente, il quale assorbe il loro disordine. In altri termini, ciò significa che hanno la capacità di dissipare la loro entropia nell'ambiente[1]. In questo modo la quantità globale di entropia effettivamente cresce, rispettando la seconda legge della termodinamica[2], mentre questi sistemi mantengono il loro ordine e addirittura lo accrescono, a spese, entropicamente parlando, del loro ambiente. Perché ciò accada i sistemi aperti devono possedere qualità come flessibilità, fluidità e capacità di adattarsi alle fluttuazioni dell'ambiente.

La capacità di adattamento ha i suoi limiti: esiste una soglia oltre la quale il sistema non è più in grado di adattarsi, cioè di dissipare l'entropia per mantenere il proprio equilibrio e la propria crescita. Questo limite dipende dalla complessità del sistema e dalla flessibilità della sua organizzazione interna. Quando l'impatto esterno diventa troppo

1 Prigogine le chiamò "strutture dssipative".

2 Il secondo principio della termodinamica enuncia l'irreversibilità di molti eventi termodinamici, quali ad esempio il passaggio di calore da un corpo caldo a un corpo freddo.

forte e viene superato il limite di adattamento, il sistema, al suo interno, diventa instabile e caotico: se l'impatto continua ad essere troppo forte, il sistema registra una tale instabilità che si ritrova in uno stato estremamente delicato. In quel momento il sistema diventa imprevedibile nelle sue reazioni: alla fine, in queste condizioni particolari il sistema, secondo l'espressione usata da Prigogine, giunge a un "punto di biforcazione". Si presentano allora due possibilità:
o collassa e scompare, dissolvendosi nell'ambiente;
o si riorganizza, ma a un livello superiore.

La caratteristica sorprendente di questa nuova organizzazione è che non ne costituisce affatto un miglioramento o una continuazione dotata di maggior capacità di adattamento: viene ricreata su princìpi diversi, che non hanno legame con quelli precedenti, perché funzionano all'interno di un'altra realtà.

Per far passare un elettrone dalla sua abituale orbita a un'altra, gli si deve fornire una gran quantità di energia e aumentare così la sua velocità, il che permette la sua espulsione dalla vecchia orbita per raggiungere la nuova: è ciò che viene chiamato salto quantico.

La stessa cosa avviene se si desidera fare un salto quantico di coscienza. Gurdjieff diceva: «Anche nel caso in cui l'uomo comprendesse, nella maniera più chiara, le sue possibilità, ciò non potrebbe farlo avanzare di un solo passo verso la realizzazione di esse. Per essere in grado di realizzare il proprio potenziale, egli deve possedere un desiderio di liberazione molto ardente, dev'essere pronto a sacrificare tutto, a rischiare tutto per la propria liberazione» (Uspenskij 1976).

Se l'"accelerazione" diventa abbastanza grande può proiettarci sull'orbita successiva, là dove la realtà non ha più a che vedere con quello che abbiamo conosciuto prima: ma occorre molta energia. Per quanto riguarda l'essere umano, tale energia può provenire solo da una potente intenzione, con cui spesso è in grado di entrare in contatto solo a causa della sua sofferenza e della sua disperazione. Come si sa, "è poco prima dell'alba che la notte è più nera": i grandi mistici hanno parlato della "buia notte dell'anima", e la scienza ne dà una conferma. Questo salto quantico non è un processo dolce e delicato: eppure, arrivati in fondo all'abisso, nel momento in cui più niente ha importanza, arrivati al punto di biforcazione, allora può accadere qualcosa di incredibile.

Cos'è lo spazio?

Le fondamentali concezioni moderne dello spazio sono due:
- una è quella newtoniana di spazio come contenitore di oggetti concreti,
- l'altra è quella leibniziana di spazio come rapporto fra questi oggetti.

Se per il mondo meccanico il concetto newtoniano di spazio è tanto funzionale da essere indiscutibile, già nel mondo della fisica quantistica non è così evidente, e pensarlo in termini di relazione energetica fra le particelle risolve vari problemi: in cam-

po psichico basta pensare all'espressione *essere vicino* come metafora di campo energetico affettivo, per capire che qui il concetto leibniziano di spazio ha parecchie *chances* di poter essere funzionale.

Per Leibnitz l'essenza dei corpi non può essere l'estensione, perché questa non basta da sola a spiegare tutte le proprietà corporee. Questo significa che c'è qualcosa che è al di là dell'estensione e del movimento, che non è di natura puramente geometrico-meccanica e quindi fisica, ma è di natura metafisica: è la "forza", da cui derivano sia il movimento che l'estensione.

Lo "spazio" diventa, per Leibniz, un "phaenomenon", ossia un modo di apparire a noi della realtà, anche se non si tratta di mera illusione, bensì di" phaenomenon bene fundatum". Lo spazio altro non è che l'ordine delle cose che coesistono nello stesso tempo, ossia qualcosa che nasce dalla relazione delle cose fra loro. Non è, dunque, una entità o una proprietà ontologica delle cose, ma una risultanza del rapporto che noi cogliamo fra le cose. Pertanto, è phaenomenon bene fundatum, perché si basa su effettive relazioni fra le cose; ma è phaenomenon perché non è di per sé un ente. In conclusione: lo spazio è un modo di apparire soggettivo delle cose, pur con fondamento oggettivo (le relazioni fra le cose). Analoghe conclusioni valgono, mutatis mutandis per il tempo.

Ma come può una sostanza semplice contenere in sé una molteplicità infinita come la somma di tutti gli avvenimenti della vita e, riferirsi anche all'intero universo? La risposta del Leibniz è questa: la sostanza semplice ha la stessa natura del nostro spirito, capace di contenere nella sua semplicità infiniti pensieri. Ciò significa che l'universo è contenuto nelle sostanze in forma di "rappresentazione". L'essere della sostanza è un rappresentare: è percezione, ed è passaggio da una perce*zione all'altra in virtù di un'appetizione (una in-tensione), per cui il presente della sostanza tende verso il futuro.*

La piega per Deleuze

Deleuze trova un esempio dello spazio leibniziano nella *piega* dell'architettura barocca: piuttosto che decorazioni, quello che abita le facciate barocche sono un infinito susseguirsi di pieghe che alterano la percezione e mostrano forme differenti a seconda dell'inclinazione del punto di vista, e moltiplicano le superfici creando un mondo grande in uno spazio ristretto attraverso una forza che differenzia la percezione e la in-tende in ogni direzione. Il risultato è una molteplicità contenuta in uno spazio limitato, che metaforizza bene la molteplicità psichica del mondo intrapsichico.

‹‹il Barocco non rimanda a un'essenza, ma piuttosto a una funzione: non smette mai di fare pieghe, avvolge e riavvolge le pieghe, le spinge all'infinito, piega su piega, piega secondo piega›› (Deleuze 1988)

A differenza che nello spazio newtoniano, contrato sulla discontinuità degli oggetti contenuti, importante qui è la continuità delle forme*: ad esempio, spostando all'infinito*

uno dei fuochi di un'ellisse si forma una parabola. In un mondo aperto all'infinito, come quello barocco, le coniche hanno un'estrema importanza: si fa perdere d'importanza ogni centralità e ci si misura con diverse visioni, fondando così un oggetto che non esiste se non nelle sue trasformazioni, nella sua variabilità, secondo leggi di prospettivismo, fondanti non una relatività della verità (a ognuno il suo) ma, come dirà Deleuze, una "verità della relatività".

Un tessuto, un foglio di carta, il linguaggio: la piega lacera i luoghi che attraversa e, conseguentemente, la difficoltà di una sua fenomenologia consiste proprio in questo movimento di individuazione che non conduce mai alla nascita di una forma assoluta.

Come nelle pieghe del barocco, il mondo intrapsichico si articola all'infinito senza discontinuità, e le forme qui non sono oggetti, ma relazioni fra chi guarda e quello che è guardato. La forza della stabilità e del cambiamento risiede nell'in-tensione del soggetto, e l'attenzione va rivolta a questa se si vuole trasformare una situazione problematica. Se le pieghe provengono da un continum, presentano comunque un'apparente discontinuità, e su questa si può basare una logica dialettica, in quanto, come afferma Merleau-Ponty, la sintesi non è necessariamente un terzo oggetto, ma qualcosa che sta nel campo di forze dei due di partenza. La dialettica fra due pieghe può essere uno stato d'animo di chi osserva.

E' un punto di vista diverso da quello usuale, che tende a considerare tutto come oggetti, e a cercare di gestirli razionalmente: il cambio di teoria dello spazio è fisiologico a un cambio di modalità di intervento terapeutico, che si rivolga all'interlocutore come soggetto non controllabile.

Realtà oggettuale e realtà relazionale

Quando si parla di realtà, nell'ambito psicologico in particolare bisogna distinguere fra quella degli oggetti e quella delle relazioni fra gli oggetti in questione: se per definizione esistono (cioè sono nel tempo) gli oggetti, esistono (cioè sono nel tempo) anche le relazioni. Anche se, secondo la fisica quantistica, perché queste possano venire a esistere concretamente deve esserci qualcuno che le osserva e ne trae delle conseguenze, altrimenti, come nel caso del gatto di Schroedinger[3], esistono e non esistono allo stesso tempo[4] in una sovrapposizione di stati.

3 Schroedinger, uno dei massimi teorici della fisica quantistica, raccontava una storia paradossale: messo un gatto in una scatola chiusa con un meccanismo a potenziale rilascio di veleno, finchè la scatola rimane chiusa e non può essere osservato quello che succede dentro, il gatto è considerabile vivo e morto allo stesso momento. Solo al momento dell'apertura della scatola in presenza di un osservatore una delle due eventualità precipita in un evento concreto.

4 Qualunque paletto conficcato in terra è un orologio a ombra: eppure questo esiste come tale solo se qualcuno lo utilizza, in quanto la sua orologità sussiste solo retrospettivamente come base di opzioni adoperate come appoggio delle scelte di un osservatore (sono le 11, devo sbrigarmi per l'appuntamento…ecc). E' in questo modo infatti diventata parte concreta di un avvenimento vero e proprio.

A questo proposito Prigogine considera che chi vede si limita a ricevere sulla retina i fotoni che dalla sorgente luminosa rimbalzano sull'oggetto, e che allora non si può dire che è l'osservatore a fare esistere concretamente la situazione, ma piuttosto che sono le particelle subatomiche in continuo movimento nell'universo a ottenere questo effetto. Se sono queste ultime che fanno precipitare gli eventi, l'irreversibilità è causata dal fatto che nel mondo non esistono isolanti adiabatici, che tutto è in collegamento con tutto, e che la possibilità deve comunque precipitare, prima o poi (in tempi cosmici naturalmente), nell'irreversibilità di una delle possibili opzioni. Tutto tende a precipitare verso eventi che non possono tornare indietro, come per esempio la morte: un organismo che ha un incidente potrebbe morire o potrebbe sopravvivere, ma una volta morto la potenzialità della sopravvivenza si annulla e morto resta, a prescindere dalla presenza di eventuali osservatori[5].

Se in fisica questa discrepanza fra Schroedinger e Prigogine non permette di localizzare con chiarezza se e quando il possibile precipita in atto, nel campo della psicologia appare abbastanza evidente che le potenzialità relazionali diventano reali quando precipitano in una azione[6].

Il concetto di realtà assume da questo punto di vista un aspetto peculiare: si riferisce a qualcosa che c'è e insieme a qualcosa che si annuncia in modo sfumato, nel quadro di una vera e propria "*fuzzy logic*"[7], una logica cioè in cui gli eventi hanno un andamento "a percentuale" e non rispondono ad alternative drastiche come si o no: come per il gatto di Schroedinger, l'eventualità esistenziale che si situa nel mondo interno della persona (in una sovrapposizione di stati o almeno in un miscuglio statistico) diventa atto solo al momento che un osservatore viene coinvolto e reagisce personalmente alla situazione.

La realtà psichica è discontinua, come direbbe Newton, o piegata, come direbbe Deleuze, come quella fisica: come l'unità degli oggetti materiali è data da una particolare posizione degli atomi che li compongono, così l'unità psichica è data dalla reciproca distanza delle componenti. Le stesse componenti, distribuite in modi diversi danno risultati diversi, e così la distribuzione dei nuclei di senso comporta configurazioni e funzionalità diverse. Elaborando per esempio col metodo delle *cos-*

5 La teoria della decoerenza, della sovrapposizione di stati cioè che collassano in una posizione determinata per l'influenza inevitabile del contesto, vale a dire del mondo circostante, descrive una realtà materiale determinata da una funzione d'onda che "salta" dalla descrizione di una sovrapposizione di stati alla descrizione di uno stato determinato, in seguito a una "rete causale", cioè per una via discontinua dove causa ed effetto non hanno una relazione deterministica, ma piuttosto legata a un sistema quantistico nel suo insieme, cioè a uno dei contesti a cui le particelle in esame partecipano. L'insieme qui sembra poter influenzare le parti, e le opzioni di scelta sembrano quindi potersi orientare nella direzione di un contesto o di un altro. Si tratta ovviamente di una scelta non nel senso della coscienza, che non è certo presente a livello delle particelle, ma di una biforcazione in cui il sistema può prendere e deve prendere una strada o un'altra, data l'impossibilità di essere ubiquo: riportando la situazione a livello macroscopico e in presenza di coscienza, si può allora parlare di libera scelta, e quindi poi di libero arbitrio.

6 O in un'espressione, che è un tipo particolare di azione collocabile in quello che Winnicott chiamò lo spazio transizionale: WINNICOTT D.W., Gioco e realtà (Armando Armando, Roma 1974)

7 La fuzzy logic non procede come la logica aristotelica attraverso il principio di non contraddizione, ma attraverso una percentuale di possibilità: una operazione a rischio per esempio, non è che sia riuscita o non riuscita, ma va considerata parzialmente riuscita fino a prova contraria.

tellazioni le distanze fra i membri di un gruppo o anche fra le parti interne della persona, si possono ottenere risultati molto differenti da un punto di vista funzionale, estetico ed etico. Nelle costellazioni si trasforma lo spazio newtoniano in spazio leibniziano, e le distanze diventano *personali*, cioè dipendono dal legame affettivo, energetico, fra le parti e non dalla posizione fisica che queste contingentemente assumono.

Le relazioni fra gli oggetti sono dunque realtà potenziali fino a che non collassano in fatti attraverso l'interazione col mondo circostante: a questo punto le potenzialità delle relazioni diventano fatti irreversibili, irreversibili perlomeno senza ricorrere a grandi dispendi di energie, o a volte anche malgrado questo. Il concetto di irreversibilità è fondamentale nella gestione dell'esistenza umana: a parte il tema della morte, se per esempio molto banalmente un'automobile sbatte e si accartoccia, non può tornare come prima senza che si debba spendere molti soldi da un meccanico.

Si tratta di una legge universale, la cosiddetta entropia positiva, le legge del decadimento dell'energia[8]: a questa si oppone l'entropia negativa, un fatto di cui la vita è un esempio evidente. Qui la tendenza naturale della materia a stati di aggregazione destrutturati viene contrastata in direzione dell'ordine attraverso lo sfruttamento dell'energia del mondo esterno al sistema in questione, come per esempio una persona che si scaldi a un fuoco bruciando la legna, e che da questo calore ottenga l'energia necessaria per mantenere in vita il suo organismo, contrastando in questo modo la tendenza naturale a un raffreddamento che si concluderebbe con la morte e la destrutturazione della sua organizzazione cellulare.

Per capire come la relazione in sé sia una potenzialità, basta considerare un esempio: *Giuseppe odia Antonio* è una relazione, e in sé non significa nulla riguardo a quello che accadrà fra loro, perché da lì mille strade si dipanano in tutte le direzioni possibili che solo le scelte delle persone coinvolte possono trasformare irreversibilmente in realtà concrete. La potenzialità comunque annuncia il futuro: se è l'inizio di molte possibilità, non lo è di *tutte*, e gli eventi si svolgono a partire da quelle potenzialità. In questa maniera realtà oggettuale e realtà relazionale sono ineluttabilmente connesse fra loro, e formano insieme quella che in ambito psicologico chiamiamo *tout court* realtà.

Se la realtà in senso psichico è dunque in parte in atto e in parte in potenza, il *senso* della realtà degli eventi cambia a seconda delle persone coinvolte e delle loro capacità di vedere l'invisibile, cioè le potenzialità non ancora precipitate in atto: la previsione della potenzialità si chiama generalmente immaginazione, ed è poi questa che può modificare nelle persone il loro *senso* della realtà. L'immaginazione è sia passiva che attiva[9], e in questa seconda versione si può sviluppare volontariamente oltre il limite delle proprie dotazioni naturali: imparare a immaginare significa riuscire a vedere

8 L'energia si presenta in natura in varie stati, come radiante, potenziale, calorico, ecc. che sono in ordine gerarchico di forza: tornare da uno stato più decaduto a uno meno decaduto richiede un consumo supplementare di energia.

9 Passiva nei sogni, o quando si presentano spontaneamente fantasie compensative di bisogni insoddisfatti, attiva nel caso per esempio dei progetti.

una realtà più vasta[10], un mondo più ricco di spazi di movimento.

Qui entra in ballo la percezione gestaltica[11]: le Gestalt infatti sono insiemi di oggetti e relazioni, percettibili come unità attraverso quella specie di calcolo su grandi numeri che è l'intuizione. Per intuire bisogna immaginare, cosa che in matematica corrisponde all'incirca al concetto di interpolazione e di estrapolazione: se da tre punti si può individuare una curva, questo implica che la si può "vedere" anche fuori dai tre punti dati, e quindi oltre il visibile. La percezione sensoriale è limitata agli oggetti, ma per i bisogni che l'esistenza umana comporta è necessario accorgersi anche delle relazioni che questi hanno fra loro e proiettare le situazioni nel futuro, vale a dire entrare attraverso l'immaginazione nel mondo della realtà potenziale: oggetti e relazioni possono creare questi insiemi di senso che sono le Gestalt attraverso un lavoro di costruzione graduale, che per le difficoltà intrinseche e le vicissitudini della quotidianità non di rado rimane però incompleto.

Se nella tradizione psicoterapeutica una pratica importante è quella della chiusura delle Gestalt incompiute, che assorbendo un'attenzione continua anche se non necessariamente consapevole nel tentativo di concludersi, comportano un grande spreco di energia per la persona, Shraga Serok [12], un gestaltista israeliano, propose alcuni anni fa che il vero problema nella psicoterapia sia piuttosto incrementare l'apertura di nuove Gestalt, che allarghino l'orizzonte esistenziale della persona tirandolo fuori da panorami ristretti e ripetitivi, e incamminandolo possibilmente in una via di trascendenza.

Cosa significa trascendere

Il termine trascendere ha molti usi nella storia delle lingue, ma forse il più interessante è anche il meno conosciuto: la sintesi trascende tesi e antitesi, e il principio di pregnanza si applica anche alla realtà meccanica. Che l'insieme trascenda la somma delle parti implica che per esempio una macchina montata adeguatamente è più della stessa macchina smontata: in questo caso infatti non può svolgere le funzioni per cui è stata progettata. Per trascendenza si può intendere dunque quel più della somma delle parti, che nel caso degli esseri umani sarebbe il più di tutte le strutture, gli istinti, le capacità che ha l'organismo, e che orientandosi sul senso del valore è in grado di fare scelte creative aldilà di una conoscenza razionale della realtà.

Conoscere è fondamentalmente un'operazione concettuale, perlomeno per quello che riguarda le correlazioni fra ciò che è conosciuto, e la filosofia è quella che dalla notte dei tempi se ne occupa. La filosofia occidentale è orientata su due tronconi fonda-

10 Sempre che non si confonda l'immaginazione con la percezione sensoriale, nel qual caso si entra nel delirio.

11 LORENZ K Gestalt perception as fundamental to scientific knowledge. From: Gestaltwahrnehmung als Quelle Wissenschaftlicher Erkenntnis. Zeitschrift für experimentelle und angewandte Psychologie

12 SHRAGA SEROK, Unfinished business and Unstarted business as a Completion of the Entire Gestalt (comunicazione al vi°congresso internazionale di Gestalt Therapy tenuto in Siena anno 1991)

mentali, iniziati da Hegel e da Kant: Hegel è il filosofo della scoperta, Kant è il filosofo dell'invenzione. Hegel pensa in termini di totalità, Kant pensa in termini di infinito. Queste due direzioni non sono più o meno giuste, sono due punti di vista che danno risposte diverse alle domande che gli esseri umani si pongono: per esempio il senso c'è e si scopre, oppure si inventa?

Anche la fenomenologia pensa in termini di infinito: l'infinito è un posto dove il senso c'è e non c'è, se ti dai da fare lo trovi, altrimenti rimani seduto sulle discariche. In un'ottica di totalità, invece, non importa se siedi sulle discariche, tanto il senso c'è comunque: le basi filosofiche non sono vere o false, ma sono relative. Una base filosofica è una mappa, e una mappa è qualunque cosa sia non è il territorio. Questo significa che non c'è una verità sola: per conoscere si deve ragionare in termini di differenza fra mappe e territorio, cioè deve stare con un occhio sulla mappa e uno sul territorio.

La base invece del pensiero filosofico greco, da cui deriva il mondo occidentale, sono gli oracoli. Prima di Socrate c'erano i presocratici e questi erano strettamente in contatto con il mondo degli oracoli. Il mondo degli oracoli era qualcosa di assolutamente non indagabile. Il mondo oracolare è una forma mediterranea del mondo sciamanico, un mondo di conoscenze profondissime e straordinarie, in parte utilizzabili anche nel nostro mondo: un mondo della trascendenza, cioè dello spirito.

Lo spirito non si conosce, lo spirito si vive e basta: non ha regole, non ha struttura, non ha cose che si ripetono e quindi non può essere maneggiato in maniera conoscitiva. Diceva Adorno: "Indagare l'anima sarebbe a rigore cercare a tastoni qualche cosa che non c'è". Non perché l'anima non esiste, ma perché è qualcosa che si presenta senza necessità, trascendendo le sue basi biologiche. Non c'è modo di indagare meccanicamente i livelli della trascendenza: vanno vissuti direttamente, e l'umanità ha imparato a fare tesoro dell'esperienza degli altri quindi quando qualcuno decide di entrare in questi mondo, se può di solito ci va con qualcuno che ci è già stato.

Istinti e sublimazione

Il linguaggio comportamentale, come tutti i linguaggi, per definizione non è a senso unico: non è fatto per essere un monologo ma un dialogo, cioè la persona mentre parla sta in relazione con la risposta dell'interlocutore, e co-costruisce l'interazione in funzione dei suoi bisogni esistenziali. Ora, se si pensa che un essere umano è un organismo, bisogna ammettere allora che questi sono i bisogni dell'organismo. Una legge basilare dell'organismo è il fatto che nell'uomo ci sono quattro famiglie di istinti, cioè quattro famiglie di spinte base: fame, fuga, territorio e sesso: tutto il mondo psichico conosciuto è composto da queste quattro parole base e dalle interazioni fra loro.

Le quattro famiglie di istinti e emozioni (le percezioni cioè soggettive degli istinti)

che connettono la persona con il mondo esterno, connettono la persona anche con il "di più" delle componenti del mondo. Questo "di più" lo si chiama in tante maniere, cultura, spirito, trascendenza, eccetera: Freud lo indicò come l'oggetto del processo di sublimazione. La fame di cose da mangiare è un fenomeno che dipende dall'istinto di nutrizione, indispensabile per la sopravvivenza, ma la fame può essere sublimata, cioè rivolgersi a un oggetto che non è il cibo ma per esempio la conoscenza: l'istinto di base è biologico, ma l'oggetto di investimento è culturale, cioè si riferisce a un "di più" delle parti che compongono l'organismo. Il comportamento connette a oggetti e persone, e a tutto questo mondo invisibile che è l'interazione fra le persone, fra le persone e gli oggetti, fra il passato, il presente e il futuro: se la situazione è infinitamente più larga e complicata del suo sostrato biologico, è comunque appoggiata sulle stesse parole base, che si articolano in discorsi variamente complessi.

l'esistenza della sublimazione dipende dal principio di pregnanza, dal fatto cioè che l'intero è più della somma delle parti, cosa che non è semplicemente un'affermazione ideologica, ma pura matematica: nella teoria degli insiemi si dimostra infatti che l'insieme è più della somma delle parti: Per sublimazione si intende lo spostamento da un piano concreto, nella fattispecie quello degli oggetti biologici delle pulsioni, a un piano superiore, cioè culturale, per così dire "spirituale". Il procedimento è quello dialettico, tesi antitesi e sintesi: l'istanza biologica si scontra con un impedimento di qualche tipo e per non essere schiacciata è costretta a raggiungere un livello energeticamente superiore dove c'è spazio per tutti e due, cioè la sintesi. Che questa sia più della somma delle parti non è semplicemente un'affermazione ideologica, ma pura matematica: è la teoria degli insiemi che dimostra come l'insieme sia più della somma delle parti.

Un esempio: un frullatore è fatto di varie componenti, ma lo strumento frullatore è la somma di quelle parti più la capacità di frullare, che non è una delle parti, ma dipende dall'effetto composizione, cioè dai rapporti fra le parti. Spostando una componente, il frullatore non frulla più: questo comporta che esiste qualcosa d'altro oltre alle parti, diciamo così, materiali, qualcosa che con gli occhi non si vede. Un altro esempio. Una coppia non è fatta solo della somma di due persone, è fatta della loro somma più tutto quello che passa fra loro: questo non si vede direttamente, però si vede dagli effetti, ed è di importanza fondamentale. C'è una grande differenza fra due persone che non si conoscono messe insieme in una stanza e due persone che hanno rapporti da tempo, perché quelli che già si conoscono hanno fra di loro un mondo più o meno complesso.

Problemi della trascendenza.

E' la matematica insiemistica che afferma che l'insieme trascende la somma delle parti. Il *di più* ha a che fare con l'effetto composizione, dipende cioè da come sono connesse fra loro le parti e da cosa questo produce: il di più è invisibile, come è invisibile l'insieme orologio, che si può vedere solo con gli occhi dell'immaginazione.

Vanamente cercheremo di far riconoscere un orologio come tale a un gatto. In altre parole, se le parti di un essere umano sono visibili, è invisibile l'insieme, ed è per questo che in genere l'ottica cognitivista lo ignora. Il problema è come confrontarsi con l'invisibile, dato che è allo stesso tempo fondamentale e non si vede.

Dall'inizio dei tempi gli esseri umani immaginano divinità e vita dopo la morte, e questo è appunto un modo di sporgersi fuori del mondo degli oggetti concreti in quello della realtà potenziale. Da questo punto di vista si può considerare che non ci sono divinità vere e divinità false, tutte sono potenzialità che vengono ad esistere al momento che gli esseri umani le intuiscono e le fanno diventare la prospettiva del loro agire[13]: "Dio è nel cuore degli uomini" si dice spesso, cioè le religioni sono appoggiate su percezioni gestaltiche, naturalmente di spessore molto differente l'una dall'altra. E' comprensibile da questo punto di vista che gli esseri umani arrivino fino a farsi uccidere per i propri Dei, cioè per il senso della vita che questi supportano, e si capisce così anche il titolo di quell'opera di Wagner che è "il crepuscolo degli Dei": come nascono, infatti, gli Dei anche tramontano, quando nessuno li intuisce più e nessuno vive più in funzione della loro realtà, e allora diventano solo ricordi del passato.

Ora, è importante rendersi conto che se tutto quello che trascende è, almeno potenzialmente, reale, non è necessariamente anche buono: ci sono state divinità perfide nella storia dell'umanità, e trascendenze senza Dei mostruose come il nazismo. Se consideriamo la trascendenza, cioè l'insieme, come qualcosa che è *più* ma non necessariamente *meglio*[14] della somma delle parti, bisogna sviluppare un approccio critico che permetta di avvicinarcisi con criterio: non basta infatti semplicemente che qualcosa trascenda i suoi componenti per esserne migliore.

Se la trascendenza non è da sola un criterio preferenziale, sembra evidente che bisogna allora tenere conto del problema del *valore*[15], che secondo la tradizione classica è articolabile in etica estetica e logica: dovremo sempre chiederci cioè come la trascendenza in esame si situi rispetto a questi tre piani di esperienza. Le religioni insomma non possono sottrarsi con la presunzione dell'assolutezza al vaglio etico, come ce ne sono di buone ce ne sono anche di cattive: una religione che apprezza il massacro degli avversari si può dire per lo meno che non ha un respiro universale[16]. Naturalmente le religioni organizzate sono vere e proprie culture, pervase inevitabil-

13 Come diceva sant'Anselmo, passato lamentevolmente alla storia come esempio di ingenuità, "la prova della sua esistenza è che Dio è pensabile".

14 Un campo di concentramento per esempio è più dei prigionieri e dei secondini coinvolti, ma non è certamente meglio.

15 Alla domanda di cosa sia il valore non ci sono risposte digitali, cioè spiegazioni concettualmente definite, dato che si tratta di un senso, qualcosa cioè di esperibile e quindi non oggettivo: la fenomenologia porta però in opposizione all'oggettività l'idea dell'intersoggettività, che senza congelarlo in un oggetto lo ascrive alla relazioni fra le persone, togliendolo dall'indeterminatezza assoluta della soggettività.

16 In ogni religione ci sono poi casi terribili, anche se non necessariamente significativi: nell'area cristiana per esempio, oltre agli orrori di Torquemada, bisogna ricordare che per l'istigazione all'uccisione era famoso il santo Bernardo di Chiaravalle, patrocinatore delle crociate, il quale sosteneva che per Cristo uccidere non cristiani non era un omicidio, ma un malicidio.

mente da molte componenti, oltre che dalla dimensione spirituale anche per esempio da un banale afflato nazionalista: è questo che può spiegare l'assurdità dei preti che benedicono gli eserciti in marcia, magari verso una nazione che professa la stessa religione.

Ogni specifica trascendenza insomma esiste in senso potenziale, e diventa evento nel momento che precipita nell'irreversibilità attraverso gli atti di qualcuno che agisce appunto in base a questa, vale a dire in definitiva in base all'intuizione previe di questa: una ideologia per esempio diventa realtà concreta quando qualcuno ne fa una pratica di vita. All'area delle trascendenze appartengono infatti anche le ideologie, che come sappiamo nascono e muoiono continuamente nella storia umana: non si tratta mai di posizioni definibili in base a un criterio di verità, si tratta sempre di basi teoriche di possibilità concrete, più o meno dotate di valore e valutabili in base a questo.

Per quanto riguarda la psicoterapia, che è un sistema di idee che trascendono il concreto e cioè insomma è un'ideologia, appare chiara la necessità che le persone, in merito ai comportamenti da tenere nella relazione col mondo, allarghino le proprie considerazioni a un orizzonte, cioè al punto estremo verso dove si orienta la loro vita. E' altrettanto chiaro quanto sia importante che questo orizzonte diventi consapevole per la persona stessa, in modo che lo possa riferire al senso del valore articolandolo secondo scelte che possono più o meno differire dall'orizzonte ereditato dal contesto culturale di provenienza. Che questo orizzonte abbia l'aspetto di religione o di ideologia è meno importante rispetto invece al fatto che sia scelto responsabilmente in base al senso del valore, il quale è congruo all'insieme ed è percepibile dunque solo con l'intuizione, ma è verificabile con l'immaginazione dei suoi effetti e con la pratica dell'empatia, cioè del mettersi nei panni delle persone che coinvolge.

Il significato del termine empatia, cioè di come si possa percepire cosa sente qualcun altro, fu ben illustrato con un *escamotage* teorico da Heinz Kohut, uno psicoanalista americano: Kohut affermò *che la psicologia è un campo definito dall'empatia,* cioè affermò *ex catedra* che la psicologia non esisterebbe senza l'empatia, la quale è, in parole povere, la capacità di mettersi nei panni dell'altro, e che è dimostrata appunto dall'esistenza dalla psicologia, e ben prima, dal teatro. Chiunque ha un po' di pratica di teatro sa che il bello non è quando un attore fa una sedia e quella sedia sembra l'attore, ma quando quell'attore sembra miracolosamente la sedia che mette in scena: in altre parole l'attore si mette veramente nei panni dell'altro non quando fa diventare il personaggio simile a se, ma quando diventa simile al personaggio.

Come ci si possa riuscire, pur tenendo conto dei neuroni specchio e dello sviluppo dell'immaginazione è per la verità piuttosto un mistero, un mistero alla fine da contemplare piuttosto che da svelare: è questo comunque che permette di sviluppare un gusto etico, dato che per sapere qualcosa del contesto in cui si sta operando bisogna vivere l'insieme, e per vivere l'insieme bisogna percepire le persone che ci sono implicate, e per di più dal loro punto di vista, altrimenti c'è un protagonista e il resto sono solo figure disegnate sui fondali.

Perché nella percezione dell'insieme l'altro risulti come individuo, bisogna avere visto il mondo con i suoi occhi, bisogna cioè averlo percepito empaticamente. L'empatia è fondamentale per capire qualcosa degli esseri umani, cioè per capire chi è il soggetto che si ha davanti, e mettersi nei panni degli altri è l'unica possibilità per stare dentro un contesto vivo, non unidirezionale come se si fosse la lampadina e tutto il resto fossero ombre: gli altri sono in realtà altre lampadine.

Riuscire a percepire empaticamente l'altro dipende da molte variabili, una delle quali è l'espressione: è più facile intuirne il mondo interno se una persona si esprime piuttosto che se non lo fa. Per capire la logica dell'espressione, aiuta il concetto di spazio transizionale elaborato da Winnicott, che oltre allo spazio interno e a quello esterno individua uno spazio mediano che non è del tutto interno né del tutto esterno, ed è il luogo che viene abitato dagli *oggetti transizionali*, come sono per esempio i giocattoli, il cui senso non è autonomo ma riposa in un investimento particolarmente intenso da parte della persona che ci gioca. Oggetti altrettanti transizionali sono le parole, le quali per esempio non sono comprensibili per chi non parla la lingua a cui appartengono: l'espressione verbale è appunto il prodotto del parlare, che, situandosi in uno spazio che non è più interno ma non è ancora esterno, espone ai rischi meno dell'azione.

Se consideriamo che le potenzialità diventano realtà nel momento che vengono messe in atto, e che l'espressione è un tipo di atto a basso tasso di rischio, si può allora capire l'importanza centrale dell'espressione nella psicoterapia, sia perché qui si possono mettere in atto cose estreme su un livello di relativa non pericolosità, sia perché le espressioni sono correggibili e quindi parzialmente reversibili, e per questo possono rappresentare un piano di sperimentazione che si muove verso atti verificabili e indirizzabili verso mete scelte dal *libero arbitrio*, quindi suscettibili di considerazioni responsabili di valore etico estetico e logico, che non di rado sono impedite dall'esigenza di rapidità di scelta che gli eventi della vita quotidiana comportano.

All'area delle espressioni appartiene anche il *feed back*, che fa parte integrante della pratica psicoterapeutica, in particolare di quella di indirizzo fenomenologico esistenziale: comunicare i propri *feed back* durante il trattamento è essenziale, se si vuole che il mondo degli avvenimenti interni diventi parte dell'esistenza concreta delle persone, e per questo è una modalità fondamentale di questo orientamento psicoterapeutico. Lo sarebbe naturalmente altrettanto anche in ambito quotidiano e sociale: nessuno ha permesso a suo tempo alle streghe che venivano bruciate sul rogo di manifestare cosa sentivano e cosa pensavano di quelli che ce le mandavano. Può darsi che in quel caso non sarebbe servito a molto, ma certamente sarebbe molto utile, per esempio nel contesto familiare, che i componenti del gruppo comunicassero l'effetto che gli altri gli fanno invece di reagire difensivamente o aggressivamente: nella terapia della famiglia di orientamento fenomenologico esistenziale manifestare agli altri il proprio vissuto invece di agirlo risulta infatti uno strumento centrale per operare cambiamenti nella direzione della *qualità* della vita delle persone.

Se insomma la realtà comporta l'atto ma anche la potenzialità, sia in ambito politico

che in quello intrapsichico un orizzonte fondamentale è l'ideologia della democrazia, che contempla la diversità non come inimicizia ma come contrapposizione dialettica, e dove l'orizzonte si apre in una direzione solo immaginabile, ma tuttavia verificabile responsabilmente in un'ottica di valore, e dove la realtà è abitata da parti diverse e incommensurabili, non riducibili cioè a un denominatore comune, ma che possono dirigersi verso sintesi che le accolgano tutte quante.

A questo proposito è inevitabile riflettere sul tema della logica: se nel sentire comune questa si identifica generalmente con la logica formale, basata sul principio aristotelico di non contraddizione, cioè di esclusione degli opposti, questa però non è l'unica logica possibile e conosciuta nella cultura occidentale. Bisogna tenere presente che siccome qualunque costrutto teorico si basa necessariamente su presupposti che stanno fuori del costrutto stesso[17], anche le logiche hanno dei presupposti: molto tempo dopo Aristotele, Hegel sistematizzò nel pensiero occidentale la logica del processo dialettico, dove gli opposti invece di contrapporsi ed essere considerati secondo il principio di non contraddizione, possono coesistere in modo funzionale ed essere indispensabili per la formazione di una terza realtà: *tesi* e *antitesi*, gli opposti per antonomasia, che si fondono in una *sintesi*. Si tratta evidentemente di una vera e propria trascendenza, in quanto per avere spazio per ambedue gli opposti, rispetto a quello in cui questi si contrappongono deve esserci un livello di realtà più largo, più ricco energeticamente, metaforicamente parlando superiore, e da qui il termine trascendente, per significare qualcosa che "è come se salisse sopra".

Se Hegel lo vedeva un cammino verso l'assoluto, con Merleau Ponty la fenomenologia introduce una variante alla metafora: la sintesi non è qui un terzo oggetto, ma un accadimento all'interno del campo di forze fra gli opposti, i poli, come si chiamano nella PTG. Se per esempio sentire e pensare sono realtà incommensurabili, non riducibili cioè una all'altra, il campo di forze che questa irriducibilità comporta è lo spazio dove si manifesta *l'azione*, che senza essere un oggetto, è una realtà di ordine differente che sintetizza *sentire* e *pensare* in qualcosa che non può fare a meno né dell'uno né dell'altro.

La dialettica hegeliana implica l'idea di uno spazio infinito che contenga oggetti, potenzialità e avvenimenti, un infinito in grado di accogliere qualsiasi cosa, che fa per questo da prospettiva illimitata dove potenzialmente si possono collocare i prodotti della creatività. Si tratta di un'idea, di una rappresentazione del mondo, ma al momento che si propone come pratica diventa anche un'ideologia e una via di trascendenza, e su questa si basa quell'altra trascendenza che è la democrazia, sistematizzata teoricamente sulla logica dialettica[18]. La democrazia, politica e intrapsichica, è una scommessa sul futuro, un'aspettativa di poter creare a partire da forze contrastanti una realtà nuova e trascendente dove c'è più posto per tutto e per tutti: in questo senso coincide con le prospettive etiche della psicoterapia a orientamento fenomeno-

17 Secondo principio di incompletezza di Goedel.

18 La dialettica in senso hegeliano parla della sintesi fra opposti, proprio in quanto opposti, non simili: nella democrazia greca la sintesi era fra uguali per cittadinanza, e non erano incluse né le donne, né gli schiavi, né gli extracomunitari dell'epoca.

logico esistenziale, e per questo ne è l'orizzonte sul piano della pratica psicoterapeutica.

Ora, la psicoterapia in realtà non si applica primariamente ai disturbi mentali: la richiesta fondamentale riguarda piuttosto il miglioramento della qualità della vita. Le persone dichiarano spesso di avere una qualità di vita scadente, e non è la morale che la può migliorare: utilizzare la morale in questo caso sarebbe come entrare in una casa, spazzare, pulire e mettere tutto a posto: se la casa è uno schifo resta uno schifo, magari uno schifo pulito invece che sporco. Il fatto è che le interazioni fra gli esseri umani spesso sono sentite prive di vita, come se, sul piano artistico, fossero scarabocchi invece di quadri: sono in realtà cose fatte in un senso funzionale, ma la funzionalità da sola non fa la qualità della vita, che è data dalla qualità dell'interazione con gli altri, dalla qualità dello scambio, la quale è misurabile solo col metro etico[19].

C'è una differenza teorica fondamentale fra il concetto di morale e il concetto di etica, che invece spesso vengono confusi fra loro: la morale è la valutazione astratta di un singolo comportamento, mentre l'etica è la valutazione dell'insieme dei comportamenti che fanno una situazione. Un singolo comportamento astratto da un contesto, nella realtà non esiste: la vita è fatta di tanti comportamenti articolati fra loro all'interno di contesti sempre differenti. Per esempio, moralmente parlando è proibito uccidere, però dipende dalle situazioni: se qualcuno ci aggredisce, per legittima difesa si può uccidere. La situazione della legittima difesa, più larga dell'atto stesso, fa sì che uccidere un aggressore può diventare anche apprezzabile eticamente: la persona in questo caso può essere vista addirittura come eroica.

In realtà è impossibile dire dove comincia e dove finisce una situazione, cosa dà i contorni della situazione. Ognuno percepisce l'insieme a modo suo: a seconda di dove comincia e di dove finisce la situazione è diversa, e quindi la valutazione etica cambia secondo il contesto in cui è collocata.
L'etica insomma non può prescindere dallo stare dentro l'orizzonte degli eventi.

Contemporaneamente ha anche bisogno di un campo lungo che situi l'evento in un contesto tendenzialmente universale: solo a questo prezzo si raggiunge credibilmente la dimensione di valore. Non esiste un'etica oggettiva, una ricetta cioè per fare qualcosa di valore etico. L'etica è un'esperienza personale e intersoggettiva, è quello che si può chiamare l'esperienza del buono: qualcosa che ha un valore etico lo si riconosce nella percezione delle persone implicate nel contesto: *kalós kai agathós*, bello e buono, così nella tradizione greca classica si indicava il segno della qualità[20].

19 Per etica si intende qui la misura del valore dell'insieme dei comportamenti che compongono un fatto (intendendo per fatto una sezione arbitraria nel continuum degli avvenimenti che compongono la storia umana), che si realizza solamente nell'esperienza del soggetto che lo esperisce.

20 Un contesto esistenziale è assimilabile un po' ad un'opera d'arte, e la bussola della vita non può essere semplicemente un codice morale. Se si vuole dipingere, è poco probabile che si riesca a fare qualcosa di bello semplicemente studiando i testi sull'uso del colore: ugualmente, solo rispettando le regole è poco probabile che quello che si ottiene sia nient'altro che un esercizio, cioè qualcosa di rigido e senza vita. Come si parla di gusto estetico, per parallelismo bisogna parlare di gusto etico, che è un fatto relazionale, e che, come il gusto estetico, non è mai astratto dal contesto. Il gusto estetico di un pittore si realizza nel quadro che sta facendo, così il gusto etico lo si può vivere e

Se il metro estetico è il metro di ciò che è bello, quello etico è dunque il metro di ciò che è buono, Non di rado si pensa che una cosa etica sia noiosa e faticosa, e che per farla bisogna reprimersi, altrimenti si farebbe qualcos'altro. Questo è un totale errore di valutazione, perché se la morale è noiosa, perché è astratta e staccata dalla realtà concreta, l'etica è esattamente il contrario. Sarebbe come dire che l'estetica è noiosa: un quadro meraviglioso può costare lacrime e sangue al pittore, ma il risultato è tale che per lui il gioco vale la candela. Per l'etica è lo stesso: l'etica è la misura del buono, e quando succede qualcosa di buono tra le persone è interessante, affascinante, è una meraviglia, ricompensa immediatamente, non serve per raggiungere un paradiso futuro, è qualcosa che soddisfa nel qui e ora.

Il cristianesimo è stato in un certo senso l'inventore dell'etica, e probabilmente la democrazia funziona principalmente nell'area cristiana perché malgrado duemila anni di mostruosità di ogni genere, fra cui l'inquisizione, è come se un sottile rivolo di quello che era il messaggio iniziale sia arrivato fino a noi ed esista tutt'ora, trasformato in mille maniere: si riconosce chiaramente in questa particolare ideologia della libertà e della verità che hanno gli occidentali. La democrazia insomma, che a queste ideologie è legata politicamente, è con tutta probabilità figlia diretta del cristianesimo, ed è comunque concepibile solo pensando che le persone abbiano un gusto etico, che siano cioè non solo in grado di rispettare le proprie leggi, ma anche di scriverle in ottica di libertà e verità.

Al fatto che il cristianesimo è basato sull'etica e non sulla morale è plausibilmente legato il fatto che la democrazia si è allargata a quasi tutta l'area cristiana, e a questo proposito è interessante considerare la differenza fra il cristianesimo e l'ebraismo da cui nasce. Guardando le fonti cristiane si vede che il tema fondamentale di quest'ultimo non è quello di contrapporre una nuova morale a quella esistente, Cristo infatti non ha emanato nessuna legge, e la nascita della nuova religione è relativa piuttosto al passaggio dalla morale (che nella cultura ebraica era articolatissima nei dettagli) all'etica, che sta nell'esperienza. Nello scontro con i Farisei per esempio, che prendevano la legge alla lettera, Cristo si oppose, si potrebbe dire, alla *reificazione* della legge, e propose appunto il primato del senso etico nel comportamento. Le parole poi "lasciate che i bambini vengano a me", implicano che quello che lui insegna lo possono imparare anche loro, che è quindi qualcosa di esperibile direttamente e che non richiede elaborazioni teoriche possibili solo agli adulti. Leggendo le parole di Cristo, ci si accorge fra l'altro che, per rivestire valore, non hanno bisogno di nessun tipo di credenza previa: a prescindere da chi le abbia dette, quelle parole hanno di per sé soprattutto valore etico, dimostrano in realtà l'esistenza stessa dell'etica. Le sue parole evocano il superamento dell'attaccamento alle cose del mondo, così limitate nel loro orizzonte, e l'ascesa verso l'alto, elementi fondamentali nel suo insegnamento: non diceva cosa si fa o non si fa, diceva "guardate in alto", e "chi ha orecchi per intendere intenda".

vedere solo nei propri vissuti, nell'essere dentro la situazione, dentro l'orizzonte degli eventi: è relativo alla percezione dell'insieme dei fatti che costituiscono una situazione, è la percezione del contesto stesso, cioè la percezione dell'insieme di se stessi, delle persone e delle cose implicate nel contesto.

Anche nella tradizione buddista si utilizza il cielo come metafora dello spazio interno, e del resto guardata nella sua struttura dinamica, cioè con la differenziazione fra il Karma primario e quello secondario, la dottrina del Karma è abbastanza vicina al tema dell'etica. Il Karma primario consiste nel fatto che io sono qui, in questo momento, in queste condizioni, e questo è la conseguenza di tutte le scelte che ho fatto nel passato e dalle scelte che hanno fatto prima di me i miei genitori, e così via, una linea di conseguenze che inevitabilmente porta qui, e su cui nessuno ci può più fare niente. Ma sul Karma primario si articola quello secondario: qui e ora, in questo spazio-tempo stretto, si danno una quantità innumerevole di scelte possibili. Sulle base di qualunque Karma di partenza si possono fare comunque un numero infinito di scelte, che una volta fatte diventano fatti concreti e irreversibili, cioè Karma primario. Ora, le scelte hanno più o meno valore etico, e l'indicazione che si dà infatti nel mondo buddista è di non creare conseguenze: banalmente parlando vuol dire per esempio "lascia perdere, non ti vendicare, più che vai diritto per la tua strada meno provocherai conseguenze e meno ti legherai con debiti e crediti al limitato mondo materiale", e in questo senso la scelta etica e l'uscita dal Karma sono analoghe. Nella tradizione buddista però la scelta etica non è necessariamente relazionale: è una scelta verso la libertà, ma qui la libertà è ricercata soprattutto attraverso la meditazione.

Nella tradizione buddista si dice che vale più un attimo di coscienza che anni di genuflessioni, nel senso che se anche le genuflessioni contano, conta di più la consapevolezza. Cosa sono le cose cattive? Intanto sono cose relazionali e non assolute e questo in parole molto semplici significa che non esistono cose cattive al di fuori di una relazione, non esistono cose cattive di per sé, cattivo è fare male a qualcuno, e non è neanche una cosa cattiva farglielo per sbaglio. Fare del male a qualcuno è una cosa cattiva se ci si guadagna qualcosa: quale che sia il guadagno è sempre su base concreta. Il cammino umano è orientato nello spazio e nel tempo dentro la polarità luce-buio, ed è per questo che la tradizione cristiana parla di Spirito *Santo*, implicando con questo che esiste anche lo spirito *dannato*.

Sia nelle religioni che nelle ideologie, la trascendenza è comunque invisibile: va immaginata, intuita e detta, altrimenti non diventa esistente. La sua invisibilità è detta anche ineffabilità, e ciò significa che la trascendenza non può essere *detta*, o piuttosto che non può essere detta una volta sola e definitiva: la trascendenza mantiene quella potenzialità che si può realizzare in innumerevoli atti diversi, cioè per ineffabile si può anche intendere *inesauribile*, ed è a questo che è indirizzata l'iconoclasia di tutte le tradizioni come protezione dalle reificazioni.

Il libero arbitrio si orienta fra due polarità possibili: si può scegliere la luce, come si può scegliere le tenebre. La luce esiste come polarità, non come assoluto, esiste perché esiste il buio e il buio esiste perché esiste la luce. Il cammino dello spirito ha senso fra queste due polarità, e non si muove in senso lineare, ma piuttosto contorto: a volte di qua, a volte di là, a volte nella luce, a volte nelle tenebre, a volte nel bene, a volte nel male. Non si può *scegliere* la luce senza conoscere il buio, e quindi non si può scegliere il bene senza conoscere il male: se una persona va verso la luce senza aver mai conosciuto il buio, questa non è veramente una scelta.

Il gruppo nel pensiero bioniano

Essendo un insieme di vari componenti, un gruppo può limitarsi a risultare una somma delle sue parti o trascendere in un insieme che la supera, in qualcosa insomma di spirituale: essendo l'insieme una creazione e non una deduzione non si può prevedere in anticipo in cosa riesca a trascendere. Come somma delle parti risulta fondamentalmente riconoscibile nei suoi componenti biologici, nei quattro istinti di base, fame fuga territorio e sesso, come ha osservato Bion.

Secondo Bion, l'individuo che cerca la propria identità è alla ricerca della verità cui sente di poter corrispondere: tutta la sua esistenza è tesa ad entrare in contatto con la verità, a conoscerla e comunicarla ad altri. L'analista dispiegherà la propria sensibilità al fine di entrare in contatto con la verità dell'analizzando escludendo durante il proprio lavoro le attività psichiche che possono distrarlo, in particolare la memoria e il desiderio.
La memoria è ciò che è già conosciuto e regolato in sistema, il desiderio è quello che stabilisce il fine e organizza la ricerca: escludendo tali processi, l'analista può rendersi più sensibile alla verità che l'analizzando cerca inconsciamente e non riesce a definire. Questo effetto si evidenzia nel gruppo con l'emergere dell'"idea nuova", particolarmente in contatto con la verità, che prospetta una trasformazione del gruppo stesso. Tale trasformazione può avvenire se l'"idea nuova" è accolta e assimilata dal gruppo in analisi; e può avvenire nel mondo se un'altra forma composita, come la coppia, la famiglia o la società (un partito, un movimento, un sodalizio, ecc..), lo promuove legittimandone la pensabilità.

Bion definisce il gruppo come sistema composito integrato dalle distinte dinamiche dei componenti che sinergicamente contribuiscono alla costituzione in apparato psichico sovraordinato all'individuale. I gruppi dotati di un leader sono gruppi di lavoro: persone che si mettono insieme per uno scopo comune. Il gruppo di Bion è senza leader, senza un compito preciso da svolgere, senza uno scopo definito. In tali condizioni esso permette la rappresentazione esterna e la drammatizzazione della "gruppalità" interna di ciascun componente che così può dare espressione a parti della sua personalità in conflitto con i compromessi necessari alle relazioni inter-individuali, di coppia, familiari, gruppali e sociali. Può così emergere, nei gruppi senza leader, lo spaccato profondo della mente con la vita affettiva delle persone stesse. Il conflitto individuo-società, per Bion, è in primo luogo intrapsichico e come tale può essere rivelato e risolto nel lavoro del gruppo.

Bion indica gli assunti di base come importanti organizzatori della vita di relazione e delle forme sociali:
*- l'assunto di base di **accoppiamento**, che si ritrova nelle formalità esteriori dell'aristocrazia, nel cerimoniale rappresentativo delle istituzioni e nella ricerca del consenso,*
*- l'assunto di base di **attacco-fuga**, che organizza le forme e i comportamenti finalizzati ad aggredire e a difendersi, dell'organizzazione armata e dell'esercizio diretto dell'azione da parte di un aggregato di individui,*

*- l'assunto di base di **dipendenza**, che riguarda l'attesa che i bisogni siano soddisfatti per un potere esterno al gruppo, attraverso la delega, con la rinuncia all'esercizio di un diritto o per passività verso un ente superiore reale (ad es. lo Stato) o immaginario (ad es. attraverso la Fede).*

La combinazione di questi tre fenomeni estremi dà luogo a forme più equilibrate osservabili nella normalità, il prevalere di uno di essi è sintomo di una condizione di disturbo, disadattamento o alienazione e consente all'analista di formulare pensieri sul lavoro che il gruppo va svolgendo.

Il gruppo come insieme non si può vedere con gli occhi, concretamente si vedono solo le persone che lo compongono: per vederlo nel suo trascendere la somma dei partecipanti bisogna sentire l'effetto che fa, e a questo scopo bisogna ascoltare il proprio vissuto a riguardo e chiedere alle persone di ascoltare che effetto gli fa stare nel gruppo. Oltre agli oggetti concreti, cioè i fenomeni primari[21], anche quelli trascendenti esistono, gli insiemi appunto che sono più della somma delle loro parti e sono invisibili. Il gruppo umano, nel suo essere più della somma dei suoi membri non si vede in senso stretto ma ha una sua esistenza reale, che è luogo di atmosfera e di possibili correnti, quelle che in gergo si chiamano dinamiche di gruppo.

Bion è stato il grande interprete dell'argomento, ed è a lui che normalmente ci si riferisce a questo proposito. Nell'ottica psicodinamica un gruppo si considera in genere come il corrispondente esterno del mondo interno di una persona, e la terapia qui viene condotta come se tutto il gruppo fosse un solo individuo. La grande differenza fra individuo e gruppo è che quest'ultimo non ha un io, e se non esprime un'istanza direttiva, un leader o un'organizzazione democratica che persegue uno scopo, cade necessariamente sul piano degli istinti fondamentali, fame fuga territorio sesso: esprimere una organizzazione mirata a uno scopo è una trascendenza, e richiede uno sforzo..

Bion fa un richiamo a Freud, volto a mostrare una similarità tra le caratteristiche del «gruppo di lavoro» e quelle che «Freud attribuisce all'Io quando parla dell'individuo» (1961, p. 153). La partecipazione al gruppo di lavoro implica funzioni quali attenzione, subordinazione del principio di piacere al principio di realtà, attività di pensiero quale azione di prova, sviluppo e uso dei processi secondari, capacità di rappresentazione verbale e di simbolizzazione (cfr. S. Freud, 1911, p. 455 e segg.).

21 Possiamo rileggere le differenze di Brentano fra fenomeni primari e secondari con le definizioni pragmaticamente approssimative di oggetti, con riferimento ai fenomeni primari, fenomeni, con riferimento ai fenomeni secondari. I due tipi di fenomeni sono evidentemente interdipendenti, non esiste fenomeno primario senza il secondario e viceversa. Esiste peraltro una separazione apparente in situazioni patologiche: in caso di delirio abbiamo un effetto apparentemente senza un oggetto, almeno a una visione normale, che non accetta come oggetto quello sbagliato indicato dal paziente: il vicino di casa non è un assassino, quindi la paura del paziente paranoide sembra priva di fonti. In assenza di oggetto plausibile, la psicologia cerca un oggetto fantasmatico, certa della necessità di un oggetto-fonte del fenomeno, e in effetti è chiaro che se la fantasia ha meno peso di un oggetto concreto è più persistente e comunque efficace. Un'altra sindrome che separa oggetti e fenomeni è la depressione: gli oggetti sono là, ma non fanno nessun effetto, cioè non diventano fenomeni per la persona, che vive per questo in un mondo privo di senso.

Come per un individuo la coesione della persona è gestita da un io più o meno centrale e dal suo corredo narcisistico, così la coesione del gruppo dipende da un principio coesivo, che non potendo essere un io, che non c'è, deve essere necessariamente un fatto politico, cioè un leader stabile come in una monarchia, oppure una intenzione sufficientemente condivisa dai membri del gruppo, come in una repubblica. Il fattore unificante deve essere necessariamente presente: un paese, monarchico o repubblicano che sia, deve avere delle istituzioni e una struttura investita di senso che le garantisce. Come è evidente all'osservazione degli eventi storici, gli esseri umani sono tendenzialmente monarchici, mentre la repubblica, malgrado i suoi vantaggi in termini di libertà e autodeterminazione, richiede uno sforzo di investimento di senso che spesso non sono disposti a fare. In questa ottica è chiaro come in un gruppo di terapia o di addestramento, spesso il trainer acquisisce *in maniera indebita* la posizione di leader: questo porta a una concezione della terapia come un'esperienza in cui il trainer, come un buon monarca, offre un tipo di organizzazione più apprezzabile, da cui ogni membro prende i vantaggi di cui ha bisogno. Per realizzare un cammino terapeutico bisogna uscire da questo impasse.

La necessità emotiva di darsi un capo è una delle costanti riscontrate con maggiore frequenza da Bion nei gruppi da lui condotti: egli ha notato come il gruppo basico si organizza cercando un leader, che adempia la funzione di provvedere alle necessità del gruppo e che sia in possesso di quelle caratteristiche che meglio corrispondono. Nei gruppi terapeutici questo ruolo onnipotente è dapprima attribuito al terapeuta: l'idea di ricevere un trattamento convoglia una sproporzionata carica di aspettativa ed il gruppo si comporta nei confronti del terapeuta come se fosse convinto che tutto il lavoro dovrà essere compiuto da lui. Se l'analista propone ai membri di attivare un livello più maturo e razionale di funzionamento, il gruppo percepisce ciò come un rifiuto — da parte dell'analista — di assumere il ruolo che gli è stato attribuito, e reagisce quindi trasferendo l'investimento emotivo su un'altra persona. L'atto del conoscere è — Bion lo ha costantemente sottolineato — doloroso, e ciò tanto più per quei gruppi che si propongono di promuovere uno sviluppo delle capacità dì introspezione.

Se prendiamo in considerazione un'organizzazione democratica del gruppo, che è unito dall'accordo dei suoi membri verso un obiettivo comune e si rompe là dove questo accordo finisce, la posizione del trainer, invece che di partecipante in qualità di leader, risulta quella di interlocutore del gruppo in quanto insieme, in un certo senso come una persona di fronte a un'altra persona. In questo caso il trainer non può gestire gli eventi ma, in un'ottica di circolo ermeneutico, può solo metterci il dito sopra manifestando le sue reazioni e riferirle alla responsabilità dei suoi membri, che possono elaborare cambiamenti o rimanere nella situazione in corso infischiandosene dell'interlocutore o catalogandolo come avversario[22].

Il problema è che per esserci collaborazione in un gruppo ci deve essere stata espressione, mentre nei gruppi gran parte delle opinioni delle persone sono sconosciute agli altri, e se non si sa cosa gli altri sentono e pensano è difficile affidarsi al flusso degli

22 Bion W.R. (1961), Esperienze nei gruppi e altri saggi (trad. it.), Armando, Roma, 1971.

eventi in una aspettativa creativa. Per "dinamiche di gruppo" in psicoterapia si intende in genere solo quelle correnti che girano automaticamente intorno a se stesse, mentre la cooperazione per un obbiettivo, pur essendo a suo modo una dinamica, si rivolge a un orizzonte lontano e come ogni creazione ha davanti l'infinito delle possibilità. Si tratta comunque di una corrente, ma radicalmente diversa dalle altre in quanto diretta a un obbiettivo sublimato, la direzione appunto dell'elaborazione psicoterapeutica: la differenza fondamentale è che questa ultima non si muove per automatismi, e ha bisogno dell'*accorgersi* e del *decidere consapevolmente* delle persone implicate.

Bion giustifica il termine «gruppo di lavoro» perché sembra esprimere più compiutamente aspetti importanti del livello della vita mentale del gruppo a cui esso si riferisce: la capacità di consapevolezza e gli sforzi di cooperazione volontaria messi in atto dai membri, al fine di portare a termine i compiti programmati, attraverso un approccio che utilizzi metodi scientifici ed evoluti, implicanti tolleranza della frustrazione e controllo delle emozioni (cfr. W. R. Bion, 1961, p. 153).
Bion ipotizza che il «gruppo di lavoro» sia sempre attivamente presente all'interno del gruppo, anche se talvolta può non essere subito facilmente individuabile.

La democrazia richiede coscienza e responsabilità: la cultura occidentale riconosce queste due caratteristiche come capacità di chiunque, e a ogni cittadino riconosce per questo il diritto di voto. Ugualmente, in un gruppo organizzato democraticamente bisogna riconoscere a chiunque il diritto al suo particolare mondo interno, cosa che si ottiene concretamente differenziando l'agire dall'esprimere: ognuno ha diritto di *sentire* e di *pensare* quello che vuole, limiti e relativi accordi sono situati nell'*agire*. Questa è una regola che viene prima della formazione del gruppo: come non sarebbe accettabile un mondo dove fosse permesso l'omicidio, così non è concepibile un gruppo di terapia o di training dove sia permesso ai membri di agire invece che esprimere, in quanto i più forti ridurrebbero gli altri al silenzio.

Si tratta di esplicitare che il gruppo appartiene ai suoi membri, e che se ci sono regole richieste dalla situazione terapeutica o didattica, ci sono regole richieste dal gruppo ai suoi membri, delle regole per così dire, democratiche, che di solito invece non vengono né espresse, né contattate. Il trainer, come interlocutore, non fa parte del gruppo: questo va dichiarato e discusso con il gruppo, che, date le inclinazioni monarchiche degli esseri umani riguardo agli investimenti narcisistici, può eventualmente tentare di vanificare questo punto. Il trainer può solo dichiarare e difendere le regole che la terapia richiede (esprimere e non agire, rispettare la privacy non parlando fuori, dal gruppo di fatti che lo riguardano ecc.), ma non può sanzionare le regole interne del gruppo (bisogna star zitti quando qualcuno lavora, non si può entrare in competizione, ecc.), altrimenti diventa parte del gruppo in funzione di leader, cosa che lo toglie dalla posizione di interlocutore e snatura l'organizzazione democratica del gruppo.

Il problema è come essere concretamente interlocutore invece che membro del gruppo, cosa che nella pratica psicoterapeutica è essenziale, altrimenti si vanifica il circolo

ermeneutico tra terapeuta e gruppo, e in più lavorare con le eventuali dinamiche diventa impossibile. Nella terapia della famiglia la tecnica che viene utilizzata è quella di tenere uno dei terapeuti dietro uno specchio, fuori della visibilità dei membri del gruppo, e in relazione diretta solo con l'altro terapeuta: questo gli assicura una possibilità di non essere risucchiato dalle dinamiche in quanto rimane sconosciuto e irraggiungibile dai commenti. In vari approcci psicodinamici uno dei terapeuti interloquisce con il gruppo e l'altro commenta solo alla fine della seduta, e parla del gruppo al gruppo, senza mai essere interlocutore di specifici individui. In ambedue questi casi si vede un'attenzione rivolta all'insieme e non ai singoli: questo procedimento non può invece essere adottato in un approccio fenomenologico esistenziale, dove il terapeuta entra in circolo ermeneutico sia con il gruppo che con i singoli membri.

Un problema essenziale nella gestione delle dinamiche di gruppo è *riconoscere l'esistenza* di qualcosa che è più della somma dei suoi membri, in quanto questo non è visibile di per sé e appare agli occhi dell'osservante solo quando ne guarda gli effetti, non diversamente di come un orologio appare nella sua orologità solo quando l'osservante cerca l'ora segnata: a chi per assurdo non dovesse essere interessato a qualcosa che indica lo scorrere del tempo, sarebbe ben difficile vedere l'orologio come insieme che trascende le sue componenti. Come per vedere l'orologità bisogna guardare al prodotto dell'insieme orologio, per vedere il gruppo come insieme bisogna guardare a quello che il gruppo produce, che si può vedere solo al momento che lo si cerca perché se ne ha bisogno, e che quindi si sa che necessariamente esiste e che può avere molte forme diverse: si tratta dell'*atmosfera* che nel gruppo si respira, che a seconda di come è elicita avvenimenti fra i membri che possono essere molto diversi.

Se i partecipanti si rendono conto che il gruppo come territorio è loro e che devono accordarsi su una costituzione e sul rispetto di questa, il trainer smette di occupare un posto centrale, e può diventare più facilmente un titolare di aspettative personali che il gruppo può accettare o contestare attraverso trattative e accordi (si tratta questo o quest'altro tema, spiega perché questo dovrebbe essere importante, ecc.: il circolo ermeneutico insomma). Questo è possibile nella misura in cui i membri del gruppo sono d'accordo ad acquisire realtà complesse che vanno anche contro ai loro bisogni narcisistici, sono in relazione personale, cioè in un circolo ermeneutico, con il trainer, e sono solidali nel sostenere il prezzo del relativo sacrificio narcisistico con un apprezzamento gruppale che lo compensi. Se gli altri sono pronti a criticare e a deridere, nessuno ovviamente si sporge fuori dai limiti della propria immagine di sé, e la repressione del disprezzo da parte del trainer semplicemente non ha effetto, come si sa bene da tutte le esperienze scolastiche: il risultato è che comunque i membri del gruppo non fanno libere associazioni, e il lavoro non procede.

Caratteristica dell'uomo e, in misura ancora maggiore, degli uomini riuniti in un gruppo, è un innato desiderio di sicurezza che porta a evitare le sofferenze connesse con l'apprendere dall'esperienza. In "Esperienze nei gruppi" Bion si dimostra fiducioso circa la forza e l'influenza che il gruppo di lavoro può avere sulla possibilità di far prevalere il metodo scientifico su tali pregiudizi: «Secondo me uno degli aspetti più sorprendenti di

un gruppo — egli scrive — è il fatto che, nonostante l'influenza degli assunti di base, il gruppo razionale o di lavoro alla fine riesce a trionfare» (1961, p. 145).

Per riconoscere uno stato di accordo bisogna esprimersi: se nessuno dice cosa si aspetta, nessuno saprà cosa si aspettano gli altri, e difficilmente ci sarà qualcosa a cui appoggiarsi che moderi i rischi della trasformazione dell'immagine di sé. La prima operazione per gestire le dinamiche di un gruppo è quindi quella di chiedere ai membri di esplicitare le regole che si aspettano che ci siano: naturalmente questo da solo non basta per arrivare a un accordo fra tutti, ma perlomeno si sa cosa aspettarsi e da chi eventualmente guardarsi le spalle, invece di rimanere in uno stato di strisciante circospezione o di chiusura pregiudiziale. In più le regole, come tutte le leggi, possono essere emendate, e con gli emendamenti diventano più articolate e ottengono più larghi consensi. Naturalmente non si tratta di un'operazione *una tantum*, le regole si trasformano col tempo e le alleanze si fanno e si disfano, e esplicitarlo aiuta a fidarsi di più e ad affrontare la diversità. Malgrado questo lavoro di esplicitazione e di riconoscimento di accodi e disaccordi, i gruppi perdono facilmente l'istanza trascendente, e cadono nelle posizioni regressive della fame fuga territorio e sesso. La spiegazione probabile è che si tratta di posizioni più facili da gestire da un punto di vista narcisistico: non ci sono rischi da prendere, c'è solo da difendere una posizione, con il poco sforzo di defilarsi dalle responsabilità delle istanze dell'apprendimento, se si tratta di un gruppo classe.

Quando la prevenzione non ottiene risultato, elaborare le dinamiche in corso è molto complicato. Il primo ostacolo è una coesione campanilistica del gruppo, che si presenta narcisisticamente compatto (siamo una classe di buona qualità), e si difende da qualunque insinuazione di "qualcosa che non funziona": il gruppo come entità non viene in genere riconosciuto dai suoi membri e qualunque cosa si dica a questo proposito è in genere presa personalmente e confutata. In primo luogo le dinamiche bisogna almeno riconoscerle, cosa resa difficile dal fatto che non è il visibile che bisogna guardare, ma l'invisibile. In genere i gruppi di dipendenza, secondo la dizione di Bion, presentano forme disparate di dipendenza, di cui una frequente e facilmente riconoscibile è quella di fare domande disparatissime e di accogliere le risposte col silenzio e altre domande. I gruppi di attacco e fuga sono invece percorsi da continue correnti di ipersensibilità aggressiva, che non arriva a nessun risultato. Quelli di accoppiamento invece, sempre secondo la dizione di Bion, sembrano presi da un centro gravitazionale narcisistico intero al gruppo, a cui gli interessi conoscitivi rimangono periferici.

Sulla base della descrizione fornita da Bion è possibile differenziare se è attivo l'uno o l'altro assunto di base (dipendenza, attacco-fuga, accoppiamento). Bion indica come elemento distintivo una connotazione o qualità degli stati emotivi (ad es. ansia, paura, amore) diversa a seconda dell'assunto di base attivo: «le modificazioni che presentano i vari sentimenti, variamente combinati nell'uno o nell'altro assunto di base, possono dipendere per così dire dal cemento che li unisce e che è costituito dalla colpa e dalla depressione nel gruppo di dipendenza, dalla speranza messianica nel gruppo di accoppiamento, dall'ira e dall'odio nel gruppo di attacco e fuga» (W. R. Bion, 1961, p. 176).

In tutti e tre i casi, se il trainer non è il leader, è il rappresentante del mondo esterno in veste di fonte di soddisfazione, minaccia o confronto narcisistico, qualcuno cioè da controllare in un modo o in un altro. Importante a questo proposito il concetto di autopoiesi, di Maturana: si agisce per continuare ad avere le proprie istanze interne, non per soddisfarle, si mangia cioè per poter continuare ad aver fame (se non si mangia invece si muore). Così in una dinamica di dipendenza, i membri del gruppo per esempio domandano non per soddisfare la loro curiosità, ma per continuare a fare domande, in un abisso senza fondo di richiesta che non ha luoghi di possibile arrivo. Non diversamente, nei gruppi di attacco e fuga non c'è modo di raggiungere un porto sicuro dove non ci sia più bisogno di combattere, e nei gruppi di accoppiamento, ribattezzati folkloristicamente come gruppi "mulino bianco", lo sforzo verso una dimensione di piena soddisfazione narcisistica è senza riposo.

In questo senso quello che caratterizza le dinamiche di gruppo è il loro automatismo senza scopo, che non si placa in nessun modo: lo spazio concesso qui per cose come sperimentare, capire, sviluppare nuovi punti di vista, cambiare idea eccetera, è evidentemente marginale, e in un gruppo classe o di terapia sono impedimenti importanti che non conviene ignorare, per quanto sia difficile risolverli.

Secondo Bion, nelle dinamiche di gruppo il sapere è in realtà un «sapere ripetitivo», che viene raggiunto attraverso un sistema primitivo di premi e punizioni. L'obbedienza cieca è essa stessa una virtù. Come nota Meltzer, «il grande terrore è l'espulsione, e il grande premio è un posto nell'establishment»(1982, p. 10). I membri, in quanto compartecipi di un gruppo, subiscono una perdita della loro individualità, si trovano cioè in una condizione fenomenologicamente non distinguibile dalla depersonalizzazione. Essi fanno un uso particolare del linguaggio: questo è utilizzato più per veicolare sensazioni ed emozioni che per comunicare significati precisi.

Parlare analogico, per l'indirizzo fenomenologico esistenziale è un vantaggio, in quanto *senso* è qualcosa che si sente e si articola per metafore, mentre i significati non hanno necessariamente un influsso determinante su questo. Esprimere dunque quello che le persone del gruppo e il trainer sentono è una modalità essenziale in questo indirizzo per rompere l'automatismo delle dinamiche: messi di fronte al sentire degli altri, i membri del gruppo difficilmente possono non rendersi conto delle loro reazioni in proposito, e della loro posizione nell'insieme gruppo. La stessa istanza narcisistica che tende a mantenere le dinamiche, può essere utilizzata invece come spinta personale a costruire una gruppalità di valore, in cui stabilire legami di solidarietà, scambiare affetto e ottenere i prodotti di una creatività condivisa, che ha almeno quella componente di eros che tinge la vita di colore.

Un aspetto universale della vita mentale è la tendenza dell'individuo a combinarsi istantaneamente e involontariamente con un altro (o più altri) per condividere un assunto di base ed agire in accordo con esso; la descrizione fenomenologica accompagna l'aggregarsi di diversi singoli in un collettivo e conferisce senso a molti dei comportamenti in tale collettivo considerato come totalità.

Considerando per finire il gruppo come una entità con cui avere a che fare in via autonoma rispetto alla relazione con i singoli membri, e considerando il trainer come un interlocutore, in un ottica fenomenologica esistenziale, dove la relazione e lo scambio fra interlocutori avviene tramite circolo ermeneutico e non tramite elaborazioni digitali tese a condividere una verità oggettiva, risulta che il rapporto fra trainer e entità gruppo si deve configurare come circolo ermeneutico, deve cioè esserci da parte del trainer una comunicazione del proprio vissuto in diretta relazione con questa entità collettiva, e le risposte delle singole persone devono essere considerate la voce del gruppo che si relaziona direttamente con lui. In questo senso tutto risulta difficile da definire, ma aperto all'esperienza, e gruppo diventa una realtà inafferrabile ma con cui si può interagire continuamente, senza arrivare mai a un punto definitivo.

Narcisismo e appartenenza

Un necessario piacersi, il narcisismo[23], è fisiologico all'organismo: i bambini si piacciono 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, che porta spesso a illudersi che il piacersi dipenda da un valore estetico.

Se il valore estetico apre gli orizzonti, il narcisismo li chiude: 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, e una immobilità relazionale per assenza di prospettive.

Per questo è essenziale distinguere l'estetica dal narcisismo, in quanto avendo questo ha un ruolo importante nella sopravvivenza, richiede una sua specifica e ben diversa educazione. Piacersi è fondamentale per la felicità, che in sostanza è lo stato in cui la persona è d'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, a prescindere dalle differenze culturali, è il vincere. Coltivare il piacersi vincenti ha però molti impliciti: uno è che

23 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.

la vita di solito non permette di vincere spesso, un altro è che più si invecchia e meno strumenti si hanno per vincere[24]. 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. Il narcisismo si sposta dalla vittoria all'*appartenenza* alla parte vincente.

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 stesse[25] e in cui l'appartenenza, non più garantita dalla debolezza della famiglia, si rivolge a una qualsiasi squadra, con la quale non si ha nemmeno un contatto diretto.

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 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: eppure 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 impor-

24 Un terzo, più importante di tutti, che la mistica della vittoria è fisiologica alla Weltanschaung nazifascista.

25 …che alimentano il razzismo come inevitabile by-product.

tante da spingere le persone a fare qualsiasi cosa pur di non perdere la faccia[26]: lo scandalo rovina, come sanno bene gli anglosassoni, che tradizionalmente ne hanno uno speciale orrore.

Un'*appartenenza* che dia importanza sociale 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, dandogli in questo modo denaro e una appartenenza di prestigio, 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 essere 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 ad 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, ad avere una giusta posizione politica, ad avere un gusto superiore, ad essere vittima di grandi soprusi, appartenendo con questi *escamotage* a un gruppo importante. Qualunque cosa pur di non sparire nell'invisibilità sociale, che, come gli extracomunitari sanno, è un pericolo mortale.

Uno strumento realistico per riuscire ad essere qualcuno è la famiglia, dove ognuno ha un posto specifico e l'*appartenenza* 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 appartenere 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

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

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: l'esperienza è *partecipazione*.

Appartenenza e partecipazione

Appartenenza e *partecipazione* sono polarità che offrono un vissuto analogo e molto importante per le necessità umane: in ambedue casi si ha l'impressione di fare parte di qualcosa di più grande di se stessi, e questo solleva dal senso di costrizione per la limitatezza delle cose umane. Il fatto che il vissuto sia analogo non comporta però che siano la stessa cosa: appartenere è legame, partecipare è un'esperienza. Non può esserci un legame senza nessuna partecipazione, né una partecipazione senza nessun legame, ma la percentuale può essere molto variata, dando luogo ad appartenenze senza grande partecipazione, come il tifo nello sport, o partecipazione senza grande appartenenza, come le attività di ordine trascendente: per esempio dipingere un quadro non implica appartenere in modo concreto alla comunità dei pittori, ma semplicemente partecipare a un tipo di esperienza analoga.

Nelle cose umane invece, si presenta continuamente una confusione, perché mentre il gusto dell'assoluto è imperante, riguardo all'appartenenza qualunque affermazione va considerata relativa. Per esempio, nel mondo della psicologia di solito l'indipendenza, cioè il non essere vincolati dai legami, è un *must*, è indiscutibile e non richiede spiegazioni: indipendente si considera comunque preferibile a dipendente. Se si guarda da un punto di vista relazionale, appare però evidente un errore logico: dato che la sopravvivenza implica scambi fra gli esseri umani, una totale mancanza di appartenenza alla comunità può dare seri problemi a questo proposito.

L'indipendenza di un essere umano è necessariamente relativa, e come tale va considerata: l'importante è essere *abbastanza* indipendenti, come avrebbe detto Winnicott, e se si vuole esserlo bisogna ridurre l'appartenenza ma allo stesso tempo incrementare la partecipazione, in modo da realizzare qualcosa che abbia metaforicamente il tipo di rapporto che c'è fra la cornice e il quadro: l'appartenenza incornicia quello che è l'essenziale, cioè la partecipazione.

Il problema è particolarmente evidente nei gruppi ristretti, tipo gruppo di amici, o gruppo classe, o gruppo di terapia, dove l'appartenenza assorbe gran parte dell'investimento narcisistico di ognuno, tanto da impedire qualunque partecipazione che la metta a rischio, cioè qualunque condivisione delle differenze personali, che potrebbero costare l'espulsione o comunque l'essere relegati a uno status sociale più

basso. Non sporgendosi in fuori, le persone sopravvivono narcisisticamente ma muoiono esistenzialmente, in quanto l'appartenenza diventa una cornice vuota.

Ma, dato che difendersi è legittimo, come si può uscire da questo *impasse*? Ci sono certamente *escamotages* che riducono i rischi, come un accordo previo di divieto di agire i propri vissuti e di manifestare quello che si sente invece che quello che si pensa, ma il rischio del disprezzo strisciante non è facile da tenere a bada. Come aprire bocca allora senza l'incubo della *débâcle* narcisistica, spesso appoggiato sulla consapevolezza della propria ignoranza e dalla probabilità che gli interlocutori la sappiano più lunga?

Il fatto è che anche stare zitti espone a una reazione degli interlocutori, e basterebbe quindi che i membri del gruppo scambiassero continuamente i propri vissuti riguardo agli altri per rimetterli nel circolo dell'esperienza, cosa che generalmente non si fa per rispetto, per la consapevolezza cioè che tutti hanno qualcosa che preferiscono tenere fuori vista, e quindi per una considerazione da una parte di gentilezza, dall'altra di prudenza per evitare ritorsioni.

Qui si capisce che se l'appartenenza richiede poco sforzo, la partecipazione richiede invece un livello di autodisciplina non indifferente, e il problema si sposta allora a questo tema, particolarmente doloroso in una cultura della libertà. La disciplina è un fatto inestricabilmente correlato con la pedagogia a cui si è stati esposti: nella pedagogia repressiva la disciplina implica sottomettersi a considerazioni imposte dall'alto, con cui non si è richiesti di concordare, mentre in quella permissiva la sottomissione è alla ragionevolezza delle richieste, ma in tutte e due si tratta comunque di richieste di tipo impersonale. La paura di ferite narcisistiche è evidentemente molto più potente delle richieste impersonali, e l'alternativa potrebbe allora essere in una pedagogia centrata sulla relazione fra le persone in causa.

Se la mamma invece che "ti *devi* lavare le mani prima di venire a tavola" dicesse al figlio "*voglio* che ti lavi le mani prima di venire a tavola", e sostenesse questo suo volere con le buone o con le cattive, la richiesta non sarebbe più impersonale, ma legata a una specifica persona: il figlio saprebbe che se non si lava le mani la mamma è a dir poco scontenta se non peggio, e lavarsi le mani diventerebbe allora animato dall'emozione che lo lega alla mamma, per quanto ambivalente possa essere. In questa maniera l'appartenenza al legame con la madre si riempirebbe di un contenuto, della partecipazione a un rapporto che è un'avventura con alti e bassi, che lascia spazio all'ambivalenza inevitabile dell'esperienza umana.

Se l'appartenenza delle persone a un gruppo implicasse la consapevolezza che non detto non significa non sentito, che cioè il silenzio non è una protezione sufficiente dalle reazioni degli altri, probabilmente sarebbe più forte la disponibilità a manifestare e difendere le proprie specificità, correndo rischi ma allo stesso tempo imparando a farlo. L'appartenenza insomma può essere così superficiale da lasciare ancora più soli: la frontiera da varcare è quella della partecipazione, per la quale non ci sono autorizzazioni possibili che annientino i rischi.

La ricerca-azione per Lewin

Il concetto base di Lewin è quello di ricerca - azione: esso identifica una sequenza epistemologica composta da pianificazione dell'azione e verifica dei suoi possibili effetti. Tale sequenza, sviluppandosi nel tempo secondo un movimento a spirale, caratterizza il percorso scientifico. Lo stesso concetto indica anche un'impostazione che qualifica "ogni progetto razionale di azione nel sociale" da parte di singoli e di organizzazioni, e che si traduce per chi partecipa a un intervento collettivo in un'integrazione di azione, formazione e ricerca. Dal punto di vista puramente scientifico e anche dal punto di vista sociale, sono necessari "occhi e orecchi sociali nei punti nevralgici e all'interno degli organismi di azione sociale". Tuttavia a differenza dei fisici, che dispongono di strumenti esterni per percepire i fenomeni (a costo talvolta di alterarli), gli osservatori sociali devono essi stessi essere formati a una percezione sociale attiva, perché si occupano di un campo di fenomeni che non possono essere studiati senza interagire con essi. Compare già qui una delle ambiguità inscritte nel concetto: il termine azione indica un momento della sequenza sperimentale, ma anche e forse ancor di più, il coinvolgimento del ricercatore e dei suoi colleghi nel campo sociale, il loro impegno nel processo, il fatto che essi partecipino alla risoluzione dei problemi sociali e non soltanto ai problemi di conoscenza.

La fedeltà di Lewin al processo sperimentale non gli impedisce di lavorare in situazioni dove la sua traduzione nella pratica è impossibile, per esempio laddove si vuole aiutare una comunità locale ad affrontare i conflitti con (o tra) le sue minoranze. Con Ronald Lippitt, egli riunisce gli attori per realizzare degli studi sul campo e propone il concetto di community self-survey (comunità auto-scrutante). In situazioni di consulenza, la conduzione della ricerca finisce per applicare quelle regole democratiche, conformi ai valori di cui si era voluta dimostrare la pertinenza sociale e psicologica in esperienze divenute celebri. Secondo Lewin stesso, la ricerca-azione è sia un metodo di ricerca teorico-sperimentale, sia una ricerca sull'efficacia relativa di diverse forme d'azione, sia una ricerca diagnostica per preparare una strategia d'azione, sia un'occasione di diffondere, promuovere o democratizzare il processo scientifico attraverso una formazione di vari attori sociali ancorata alla prassi, associandoli a precisi momenti del processo di ricerca.

La "teoria del campo" di Lewin, che connette il comportamento umano con l'ambiente, è sintetizzata con la formula:
C = f (P, A)
in cui si mette in risalto che il comportamento (C) di un individuo è una funzione regolata da fattori interdipendenti costituiti dalla sua personalità (P) e dall'ambiente (A) che lo circonda. Persona, ambiente sono considerati come un insieme interconnesso che va a formare lo spazio vitale di ogni soggetto. Per comprendere o prevedere il comportamento, dice Lewin, la personalità e il suo ambiente devono essere considerati come un'unica costellazione. (Lewin 1935)

Conclusioni

Per affrontare una terapia DEL gruppo bisogna quindi tener presenti vari assunti:
lo spazio può essere considerato un contenitore o una interazione energetica;
la legge dell'universo è l'entropia, e si possono fare operazioni apparentemente contrarie a questa solo utilizzando l'energia del mondo circostante, cioè facendo uno sforzo;
le interazioni energetiche sono invisibili agli occhi e vanno cercate con l'immaginazione attiva;
il gruppo è un insieme, che non trascende la somma dei suoi membri se non va oltre le sue dinamiche interne;
l'essere nel gruppo si situa fra i poli dell'appartenenza e della partecipazione;
la terapia deve essere una ricerca–azione, che deve paradossalmente essere "*senza memoria e senza desiderio*".
il principio organizzatore del trascendente può essere autoritario o democratico;

Avendo di fronte un gruppo, che si dispone in cerchio e in modo più o meno simmetrico, bisogna ricordare che questo non mette in luce l'effetto composizione, ma lo nasconde. Qui è il primo problema: perché i membri di un gruppo nascondono le proprie composizioni affettive e energetiche? Il fatto è che manifestarle sarebbe pericoloso, perché ogni composizione è più o meno instabile, e gli altri membri del gruppo potrebbero interagire negativamente: la prima risposta è dunque "per prudenza!" (Si potrebbe rispondere anche che avviene per ragioni entropiche, cioè per la normale direzione del decadimento dell'energia, che si può dire anche la via del minimo sforzo). Il secondo problema è allora come farle venire alla luce senza creare ancora più difficoltà alla vita delle persone. L'esperienza dice che è inutile sperare in una collaborazione spontanea dei membri del gruppo per la manifestazione degli impliciti: Meltzer commenta che in un gruppo *"il grande premio è un posto nell'establishment, e il grande terrore è l'espulsione*", e nessuno è disposto a correre questo rischio solo per un bisogno di chiarezza.

Nella tradizione gestaltica si usa un *escamotage* abbastanza funzionale: si chiede che ognuno dica cosa sente nel gruppo e per ognuno degli altri membri del gruppo. Il fatto che la persona sia *richiesta* di esprimersi gli diminuisce il peso della responsabilità e facilita la comunicazione, ma naturalmente non assicura che dica cose importanti. Un'altra tradizione è quella di manifestare il proprio sentire in maniera non verbale, e anche questo salva dalla paura della responsabilità. Perché le persone si prendano direttamente la responsabilità di esprimersi sulle relazioni all'interno del gruppo, bisognerebbe che trovassero una ragione per cui la partecipazione giustificasse i rischi di caduta dall'appartenenza: dovrebbe per esempio evocare un'appartenenza di ordine superiore a quella che viene abbandonata, per la quale la partecipazione è un rischio tollerabile. In altre parole, bisognerebbe percorrere una via an-entropica, quello che in linguaggio comune si chiama "fare uno sforzo".

Se quest'appartenenza superiore non è decisa d'autorità, deve essere il gruppo stesso che a maggioranza la esprime: da qui si vede l'importanza di discutere in gruppo gli

scopi della terapia, cosa che di rado viene fatta, ed è importante considerare che i principi che dovrebbero essere sponsorizzati dal terapeuta sono la *democrazia* e la *ricerca*, se non si vuole cadere da un autoritarismo di valori, che è la situazione di partenza, a un altro.

Bibliografia

- Bion w.R. (1961), Esperienze nei gruppi e altri saggi (trad. It.), Armando, roma, 1971
- Deleuze g., La piega. Leibniz e il barocco (1988), tr. Davide tarizzo, einaudi, torino 2004
- Lewin K. (1935) Teoria dinamica della personalità, giunti editore, milano, 2011
- Lorenz K, Gestalt perception as fundamental to scientific knowledge. From: gestaltwahrnehmung als quelle wissenschaftlicher erkenntnis. Zeitschrift für experimentelle und angewandte psychologie
- Uspenskij p. D., "Frammenti di un insegnamento sconosciuto", astrolabio 1976
- Winnicott d.W., Gioco e realtà (armando armando, roma 1974

Il Metodo RPPCI (Riprogrammazione Psico-Posturo-Corporea-Integrata)

Simone Stacchini - Chinesiologo specializzato - MORPHÈ LAB

"Ogni comportamento è comunicazione: siccome è impossibile non comportarsi è altrettanto impossibile non comunicare. Qualsiasi comportamento, indirizzato nel bio-spazio, il tecno-spazio e lo spazio sociale, nell'incontro-scontro morfo-ambientale crea un leggibile ritorno di immagine. Il mancato o l'insoddisfacente recupero d'immagine può creare seri inconvenienti nella rappresentazione del sé, sia come disturbo del comportamento che, addirittura, come psicopatie latenti o conclamate. La motricità, ben coordinata da orientamenti naturali e indirizzata sulle giuste tonalità di un calibrato stato vigile assistito dalla intelligenza, dal sentimento e dalla creatività, diventa preminente veicolo di comunicazione con SE STESSI e col MONDO OGGETTUALE e come tale deve essere considerata AGENTE PATOGENO a tutti gli effetti. Le Scienze Motorie studiano, infatti, la migliore condizione per tradurre somaticamente la volontà cosciente, affinché, questa, possa realizzare il miglior adattamento."
Prof. Dott. Giovanni Notarnicola

Attualmente in tutto il mondo si riscontrano un numero di casi sempre più elevato di bambini con deficit dell'apprendimento della lettura, della scrittura e del calcolo, non è che nel passato ci fossero meno bambini con questo tipo di problema, solamente oggi gli insegnanti sono molto sensibili a tale argomento (spesso si riscontra un eccesso diagnostico).

Vengono fatti test preventivi per valutare l'eventualità di sviluppare questo tipo di deficit per iniziare un lavoro specifico tempestivo prima che gli effetti si manifestino; ci sono molte linee di pensiero su come impostare un lavoro rieducativo, molte delle quali (o quanto meno le più note) sono a carattere cognitivo-logico-razionale, dove il bambino lavora sulle tecniche per rendere più fluide le strategie di apprendimento, rinsaldando quelle precise abilità scolastiche in cui il bambino è più turbolento, le quali prevedono un basso coinvolgimento corporeo in situazioni di lavoro statiche spesso seduti dietro ad un banco.

Il corpo fa parte di un complesso sistema chiamato uomo, il quale ha una propria personalità, un proprio carattere ed una propria modalità di esprimere o trattenere le emozioni attraverso il corpo. L'uomo si è evoluto grazie all'azione, la quale implica

l'espressione di un pensiero attraverso il corpo che si muove per esplorare ed interagire con l'ambiente creando apprendimento attraverso prove, errori e successi.

Il nostro metodo parte proprio da questo presupposto, se per qualsiasi ragione il nostro sistema umano rimane bloccato, c'è un alto dispendio di energie senza produrre lavoro, quindi senza raggiungere la meta prefissata, questo produce sicuramente una diminuzione di autostima, rinunciando a compiere le azioni che risultano più difficili, fuggendo. In natura una delle leggi primarie per la sopravvivenza è la reazione ad un'azione, ogni essere vivente reagisce agli stimoli esterni ed interni con tre sistemi fondamentali: attacco, difesa e fuga, anche per l'essere umano funziona allo stesso modo, se lo stimolo è sgradevole o pericoloso noi reagiamo entrando in difensiva o fuggendo, se lo stimolo ci attrae e ci gratifica o se riteniamo di poterlo affrontare attacchiamo.

Un bambino con un deficit primario dell'apprendimento, ha un cervello ed una mente che riceve moltissime informazioni in modo molto più veloce di un cervello comune, ma purtroppo per ragioni ancora non completamente definite, non riesce a mandarle tutte al corpo in modo rapido, sintetico, coordinato ed efficace, quindi per reazione non potrà esprimere alcune azioni in modo corretto. Fino a che il bambino non entra nella scuola non si notano deficit, anche se possiamo vedere alcune sfumature come una goffaggine nei movimenti e nella postura. Quando però i risultati scolastici sono fallimentari, il bambino inizia a reagire con le due modalità di sopravvivenza, difesa e fuga, lasciando il posto a paure, indecisioni, sensi di colpa e una grande sfiducia nei propri mezzi, dettato dalle enormi frustrazioni quotidiane che sfociano anche nei rapporti sociali e familiari.

Il percorso educativo/rieducativo da noi proposto è un modello sperimentale messo a punto in circa 18 anni di ricerca scientifica e prevede il superamento da parte del bambino di percorsi antifobici-antipanico, dove attraverso la sperimentazione dell'ambiente potrà mettere in atto tutte le proprie capacità di adattamento, recuperando attraverso il corpo e il movimento il rapporto con se stesso, di conseguenza far fronte alle proprie risorse interiori per il fluire di concetti, pensieri ed azioni. Inoltre attraverso esercizi espressivo-corporei si cerca di riequilibrare e gestire le emozioni in modo adeguato cercando di ottenere uno scarico di quelle represse o non elaborate come ad esempio la rabbia, l'aggressività, i sensi di colpa, le frustrazioni, ecc. Il bambino riesce così a rendersi consapevole dei segnali inviati dal proprio corpo durante le situazioni di stress e attraverso la gestione di questi, impara a trovare sempre le risorse migliori per reagire nel quotidiano ad ogni situazione emozionale; inoltre il superare i propri limiti e le proprie paure permette di acquisire una grande stima in sé e nei propri mezzi, cosicché il bambino possa apprendere un tipo di mentalità positiva, potendo passare dal "non sono capace" a "ho paura, ma ce la faccio"; non solo, il metodo crea un ottimo livello di attenzione prolungata nel tempo .

Il nostro modello integra gli aspetti psico-somatici con quelli posturali, motori e neurofisiologici, attraverso un'accurata ricerca e correzione delle deviazioni posturali e dei recettori primari della postura, essendo questa di fondamentale importanza per

un buon asse visivo per la lettura ed un buon asse per un'efficace coordinazione della spalla-mano per la scrittura; l'equilibrio, la coordinazione, la dominanza laterale, la percezione corporea, sono tutti fondamenti di un controllo degli schemi motori, i quali creano una solidità di informazioni neurologiche creando a sua volta una plasticità neuronale con maggior contatti e comunicazione tra i due emisferi cerebrali, dando un risvolto fondamentale nell'acquisizione dei concetti di letto-scrittura.

Ecco gli obbiettivi generali che ci prefiggiamo di potenziare:

- Schemi motori di base e pre-locomotori
- Schema corporeo e senso-percettivo
- Coordinazione fine generale e segmentaria e soprattutto occhio-mano occhio-piede e nelle funzioni bi-manuali
- Schemi e automatismi posturali (statico/dinamici) e posturo-motori
- Dominanza laterale e lateralizzazione emisferica
- Fluidità e rapidità delle prassie motorie e tempi di esecuzione dei movimenti e gesti complessi
- Organizzazione spazio-temporale
- Tempi di attenzione e concentrazione
- Tempi di apprendimento e memorizzazione
- Gestione delle emozioni, soprattutto della paura, in particolare del buio, costrizione, dell'altezza, dell'affidamento del proprio corpo, del giudizio, di sbagliare e di non essere all'altezza, di non comprendere e di non essere compresi.
- Modalità di gestione delle dinamiche personali ed interpersonali

Non vogliamo ritenere questo metodo come unico ed esclusivo per l'acquisizione delle varie competenze scolastiche, ma un ausilio a tutti quei programmi efficaci che però non contemplano il corpo come protagonista di un cambiamento verso un solido apprendimento. Quindi oltre a svolgere la propria terapia cognitiva e i propri compiti scolastici, il bambino potrà esplorare le infinite risorse interne in un ambiente piacevolmente stimolante, con un modello da imitare entusiasmante, trovando perciò una reale motivazione. L'apprendimento è sempre dettato da questi tre elementi inscindibili, ambiente, modello e motivazione, l'uomo fin dalla notte dei tempi e nelle culture rurali (agricolo-pastorali), montane e marittime ha sempre insegnato ai suoi cuccioli attraverso questi fattori, creando un apprendimento naturale.

Proprio per la complessità del percorso terapeutico e per la quantità di stimoli forniti ad ogni seduta, il carico di lavoro tecnico da svolgere è di 1 incontro di circa un'ora alla settimana per un periodo di almeno 8-12 mesi, fornendo come supporto, un dettagliato e rigoroso programma domiciliare.
Per stabilire il percorso più idoneo per ogni bambino, viene eseguita una valutazione iniziale, ripetuta durante il percorso per monitorare l'andamento ed il rendimento del bambino, per decidere e calibrare il migliore per lui.

IL SENTIRE

Tutti noi sentiamo, percepiamo, udiamo, osserviamo o annusiamo, spesso però non lo facciamo a fondo con la giusta partecipazione e presenza; uno sguardo fugace, una frase rubata dall'orecchio, ma quante volte siamo a contatto con l'altro?
Intendo un contatto profondo, penetrante, delle volte accudente ed empatico.
Del CON-TATTO, quindi dell'esperienza dell'altro attraverso uno o più sensi, crediamo di averne un'appropriata conoscenza, in realtà non ne sappiamo un gran ché.

Vi è mai capitato di dare la mano per la prima volta ad una persona e ricevere informazioni su delle precise caratteristiche di quell'individuo ?
Oppure con una stretta di conforto sulla spalla , percepire il reale stato d'animo dell'altro?
O ancora durante un abbraccio intenso, sentire fisicamente il sentimento che volete far passare?

Ecco, per sentire intendo proprio queste circostanze, mi riferisco a quei fini meccanismi che portano alla percezione l'azione che vogliamo esprimere; meccanismi fatti da circuiti neurologici, ormonali, muscolo-tendinei-fasciali e soprattutto recettoriali. Tutto questo è sentire, ovvero qualità che permette di acquisire ed esternare il SENTIMENTO, inteso come emozione, stato d'animo, passione dell'Anima o dell'Inconscio.

Ogni giorno nella mia professione, mi trovo difronte a persone sofferenti con una richiesta d'aiuto, la maggior parte di queste hanno inesperienza nel sentire se stessi, gli altri e quindi la VITA.
Queste inesperienze portano inevitabilmente ad accumuli di tensioni endogene ed esogene fino a vere e proprie sindromi (vedi fibromialgia).
Gli obiettivi che mi prefiggo sono quelli di reintegrare adeguati schemi Psico-motori e comportamentali, partendo da un processo di rivisitazione obbligatoria delle tappe del bambino, in quanto il neonato in primis acquisisce solide informazioni sensoriali poi apprende gesti motori. Quindi prima sente, poi si muove in uno spazio ambientale con tempo e ritmo adeguato alle circostanze.
Nei bambini di qualsiasi età è molto importante il contatto per mettere in relazione due esseri, per avere uno specchio di com'è fatto tramite il confronto, per caricare e scaricare le tensioni, per consolazione tramite il calore.
Durante il contatto corporeo avvengono delle importanti reazioni bio-chimiche che hanno la funzione di equilibrare le tensioni dell'altro (e di se stessi), queste sia nelle manifestazioni positive che, ahimè, negative. Quindi anche azioni corporee per impeti di rabbia hanno questo effetto, pensate che se fosse accumulata costantemente, le ghiandole surrenali e la colecisti, si troverebbero in un incessante lavoro, producendo una quantità eccessiva di ormoni specifici fino ad andare in blackout facendo insorgere così vari sintomi psico-somatici.

Mi vorrei soffermare però sugli elementi più profondi del contatto e del sentire l'altro, in quanto argomento poco divulgato e di estrema importanza per aiutare se stessi, gli

altri, ma soprattutto per un solido processo evolutivo.
Per dare basi scientifiche e poter comprendere meglio, dobbiamo fornire alcuni cenni di anatomia – schema corporeo – prassie neurologiche.

Anatomia:
ci permette di dare delle locazioni fisiche a sentimenti, emozioni e stati d'animo.
Già da una palpazione di alcuni muscoli del corpo possiamo capire se una persona è tesa o meno e da qui, tramite un dialogo funzionale, approfondire su varie tematiche e di conseguenza continuare la palpazione su aree inerenti ai temi scompensativi, in quanto tali muscoli sono addetti a svolgere determinate azioni.
Possiamo riconoscere dalla respirazione e dai muscoli respiratori, se la persona è ansiosa, ha paura, soffre di attacchi di panico, o semplicemente se si sente a disagio.
Assieme all'anatomia devo conoscere anche la fisiologia di quel determinato apparato per comprendere il funzionamento di una determinata zona e l'azione che deve compiere, se il sistema fosse in equilibrio.
Questi sono solo alcuni piccoli esempi per capire la potenzialità di conoscere l'anatomia a qualsiasi età, iniziando magari con programmi ministeriali fin dalla scuola dell'infanzia!

Lo Schema corporeo o immagine di sé:
funzione di fondamentale importanza che permette all'individuo di riconoscersi e confrontarsi con gli altri, quindi strumento essenziale per la consapevolezza.
La sede fisica dello schema corporeo la possiamo indicare come quella porzione cerebrale corticale detta Homunculus senso-motorio o senso-percettivo che si trova nell'area di Brodman; in questa sede avvengono le elaborazioni e il riconoscimento delle varie parti del corpo. Le dimensioni e l'ordine delle varie parti del corpo rappresentate, dipende dall'ampiezza del tessuto cerebrale motorio e sensitivo dedicato.
Lo schema si struttura quotidianamente fin dalla nascita (già nella vita intrauterina iniziano i primi processi) e il bambino, grazie all'interazione con l'ambiente e gli altri, aumenterà la consapevolezza di sé attraverso la percezione del proprio corpo. Tale acquisizione si perderà negli anni dell'adolescenza ,per inserire nuovi dati e consolidarli alla personalità e al carattere, da qui in poi si solidificheranno mutando nelle varie difficoltà psico-fisiche e relazionali, adattandosi alle circostanze per poi ritornare stabile.
Si comprende come nel processo del sentire, l'immagine di sé sia un elemento di fondamentale importanza se integrato alle conoscenze anatomiche. La risposta alle domande chi sono e come sono fatto, deve iniziare da qui.

Prassie Neurologiche:

Per sentire l'altro utilizzando il corpo è fondamentale VISUALIZZARE tramite il nostro schema corporeo e l'anatomia, creando immagini significative di che cosa sto toccando, cosa c'è sotto alla parte a contatto.
Questo è dato da un processo di analisi, decodificazione dei dati e ricerca nella nostra

memoria di parametri utili; ciò può anche essere favorito dall'olfatto e dalla vista.
Più persone incontro, socializzo ed entro in contatto, maggiori informazioni archivio, potendo compararle per avere un'aspettativa somato-emozionale per comprendere meglio lo stato altrui. Più sono a contatto empaticamente e centrato sull'altro, maggiori saranno le percezioni che avrò su di me delle reazioni organiche dell'altro, come ad esempio rumori e gorgoglii addominali, nausea, mal di testa, etc, tutte manifestazioni anticipatorie di un processo di rilascio emotivo. Questo è dovuto alle sensazioni già sperimentate ed associate ad altri (amigdala e ippocampo sono le sedi di questi processi).

Ovviamente per sentire in profondità devo saper dove voglio andare ad esplorare e, in maniera rilassata con la mente libera ,potrò iniziare il viaggio SENSORIALE.
Le scoperte possono essere infinite, sia da un punto di vista strutturale, che organico ed emotivo.

Molte persone nel mondo dovrebbero avere un'esperienza maggiore con il sentire e con la nobile arte del saper ascoltare, persone sane, equilibrate o disfunzionali o malate ne trarrebbero gran giovamento nel rimanere presenti a questo meraviglioso evento.

Non volendo entrare in altri campi di natura energetica-spirituale, questo per me è il sentire, partendo sempre dal sentire se stessi!

AMBIENTALISMO ATTIVO : STRUTTURA DEI PERCORSI DI APPRENDIMENTO PSICOMOTORIO

AMBIENTE

La fase di costruzione dell'ambiente laboratorio è molto importante, questa deve prevedere alcuni elementi e materiali indispensabili per un buon sviluppo delle tematiche da affrontare.
Innanzitutto deve riprodurre l'ambiente naturale dove gli elementi gioco richiamano quei riflessi e quelle sensazioni innate che hanno da sempre offerto all'uomo un substrato per un apprendimento naturale per un evoluzione solida della specie.
Quindi ritroveremo elementi presenti in ambiente rurale, montano, agricolo e marino dove al posto di una superficie erbosa troviamo un suolo tutto di tappeti con varie dimensioni; le varie inclinazioni, i dossi e le dune sono sostituite da cubi, cilindri, piani inclinati di gomma; i covoni di fieno sostituiti da palle giganti; il cavallo da domare, da una corda con sopra un tappeto; carri e volumi vari delle aie contadine riprodotti con assi di equilibrio e prismi vari; recinzioni e palizzate da scavalcare, tramite supporti di diverso tipo; sassi da saltare in mezzo al fiume, sostituiti da oggetti fissi e instabili di varie forme e materiali.

Se vogliamo un ambiente naturale, dobbiamo anche viverlo naturalmente e cioè scal-

zi, in ambiente naturale non ci sono convenzioni, vale la legge della propria estroversione motoria, sempre più limitata nei bambini odierni dal divieto convenzionale di levarsi le scarpe da parte dei genitori . Levarsi le scarpe significa liberarsi dall'emblema che rappresenta la stretta sorveglianza familiare alla motilità (non sporcare, non ti levare le scarpe ecc.).
Salire sui tappeti significa avere a disposizione l'agognato enorme letto materno per rotolarcisi sopra.

Una volta preparato l'ambiente, il terreno e i bambini, gli adulti si mettono in terra in varie posizioni ed iniziano loro stessi ad esplorare ed a giocare nell'ambiente, i bambini, che inizialmente erano stati messi da un lato della stanza, a questo punto possono entrare ed interagire con l'ambiente e l'adulto, dando libero sfogo alla loro estroversione motoria.

Trovare l'adulto in posizione non eretta equivale a capire che, in quel momento, l'adulto è fuori "turno" e quindi non impera sul bambino; sdraiato sui tappeti, l'adulto, può essere avvicinato con tecniche inusuali: possiamo sedere ed anche cavalcare l'adulto.

SCHEMA CORPOREO E IMMAGINE DI SÉ

Il modello posturale del corpo è una continua attività interna di auto-costruzione e auto-distruzione ed è correlato con quello
del corpo altrui.
Il termine di "schema corporeo" è quindi significativo di un processo cognitivo-affettivo dato dall'integrazione dei dati sensoriali, dalla localizzazione e percezione delle posture e degli spostamenti nello spazio.

J. Le Boulch (Francese, Medico-Chinesiologo-Psicomotricista e Psicologo) afferma che lo schema corporeo ed immagine di sé, sono una identica realtà: l'espressione e l'integrazione delle esperienze fisiologiche e psicologiche.
Lo schema corporeo è:
l'intuizione d'insieme e conoscenza immediata del proprio corpo in posizione statica o dinamica, in rapporto alle diverse parti fra loro e, soprattutto, nei rapporti con lo spazio e gli oggetti che lo circondano.
L'organizzazione dello schema corporeo si sviluppa molto lentamente e si realizza definitivamente verso i 12 anni.
Lo sviluppo e l'evoluzione della conoscenza e percezione del corpo, dipende dalla qualità e quantità delle esperienze motorie, senso-motorie e psicomotorie grazie alle quali il bambino esplora, verifica, rielabora e si rapporta con l'ambiente.

L'EVOLUZIONE DEGLI SCHEMI PRE LOCOMOTORI

Spostamenti in posizione prona: fasi di sviluppo della sequenza di raddrizzamento dalla posizione prona,

- Dal 4° - 5° mese di vita, acquista l'estensione del torace, il bambino presenta movimenti di tipo propulsivo a carico degli arti inferiori.
- Dopo il 6° mese emerge lo schema di STRISCIO (ABDOMINAL CREEPING) prima con propulsione prevalentemente con gli arti superiori poi con propulsione dei quattro arti insieme e con schema alterno.
- Dal 8° e 9° mese lo schema di cammino CARPONI con appoggio sulle mani e sulle ginocchia viene acquisito come modalità di spostamento locomotorio in posizione orizzontale e come fase del passaggio autonomo alla postura seduta.

Ci sono delle varietà di fattori che contribuiscono all'emergere del
Ci sono delle varietà di fattori che contribuiscono all'emergere del comportamento motorio durante lo sviluppo:
· Aumento della forza muscolare
· Differenziazione e integrazione dei sistemi vestibolari e cerebellari
permettendo il mantenimento della postura del tronco e degli arti essendo elementi necessari per l'emergere della sequenza di spostamento, ma non sufficienti se le condizioni ambientali (spazi e libertà di esplorazione) non forniscono al bambino l'opportunità di sperimentarla.

ROTOLAMENTO : questa sequenza (passaggio posizione prona – supina) viene usata in futuro nei passaggi dalla posizione supina a quella seduta.
La prima fase del rotolamento inizia verso il 4° - 5° mese, come rotazione assiale in blocco, senza rotazione del tronco e del bacino.
Dopo il 6° mese la sequenza di rotolamento avviene con graduale rotazione del tronco e solo verso la fine del primo anno diventa una sequenza fluida con una rotazione del bacino.

L'EQUILIBRIO

Alla base di ogni atto della vita di relazione sta l'Equilibrio interno ed esterno (fisico e spirituale) dell'individuo con tanto di consapevolezza di poter perdere questo determinante aspetto della personalità ad ogni variazione interna ed esterna .

Le esercitazioni relative all'equilibrio, offrono una ricca gamma di sensazioni di cui va rilevata la notevole relazione emotiva e affettiva, perchè creano ansia, richiedono concentrazione ed attenzione, e il successo e la posizione conquistata danno grande gratificazione.
Nell'equilibrio non conta solo la posizione oggettiva, ma anche la sensazione soggettiva di sicurezza e tranquillità operativa; la tensione psicologica si accompagna sem-

pre a rigidità muscolari che danneggiano gli equilibri.

Possibili Definizioni:

- Valore motorio o di postura, convenzionale o non, acquisito nel comportamento o volontariamente ricercato nel rapporto con il mondo oggettuale.
-
- Qualità specifica che consente il mantenimento e il recupero di una determinata posizione statica, assegnata o desiderata, funzionale per il soggetto nei confronti della forza di gravità ed adeguata al successo dell'azione.
-
- L'equilibrio è una continua conquista; per vivere momenti di equilibrio dobbiamo passare dallo squilibrio, il quale è la rottura dell'equilibrio, carica di ansia, tra tensione muscolare e abbandono: è una necessaria crisi del sistema, a cui ci si deve rapportare positivamente nella costruzione delle abilità e delle destrezze d'equilibrio.
-
- L'equilibrio si realizza attraverso un processo di bilanciamento continuo di interiorizzazione – trasformazione, contrasto-elaborazione.

LE PAURE – LE FOBIE E LE ANSIE
DA DOVE PROVENGONO E COME SI SVILUPPANO

La paura è un'emozione che colpisce in misura variabile ogni essere umano lasciando molto spesso tracce indelebili nella sua mente, tracce che possono riemergere in forma più o meno drammatica sia a livello cosciente che nei sogni.
Le fobie, che prendono origine dalle paure di cui molto spesso si è perduto il ricordo cosciente, possono bloccare il normale andamento della vita di una persona costringendola a limitazioni della propria libertà e a cerimoniali inutili dal punto di vista pratico, ma vissuti come rassicuranti ed essenziali al beneficio fisico e psichico.
La paura è un emozione che può influire in modo determinante sulla personalità e sulla formazione, per il potere che possiede di modificare i processi del pensiero, l'ideazione e creatività. Sotto un profilo evolutivo-biologico la paura ha una funzione positiva indispensabile alla sopravvivenza; questa è una funzione di adattamento al gruppo perchè comunicandosi da un individuo all'altro attraverso i richiami d'allarme, facilita il contatto sociale e la difesa collettiva. E' indubbio che senza paura nessuna specie animale sarebbe sopravvissuta, si tratta di una reazione, quindi, naturale che consente all'individuo di sfuggire provvisoriamente alla morte.

Spesso però, la paura insorge in situazioni in cui non soltanto è inutile, ma è decisamente dannosa e ingiustificata, perdendo così la sua originaria funzione biologica e diventa ostacolo all'adattamento.

L'ANSIA

A livello di esperienza, così come noi la viviamo, l'ansia è simile alla paura; le differenze consistono in: inadeguatezza dello stimolo nel tipo di soluzioni che vengono messe in atto e nella rapidità dell'estinzione dello stato emotivo. La paura è generalmente considerata un emozione specifica, cioè risposta puntuale a determinati stimoli reali, e per cui si prevedono canali di fuga o di forme di difesa attiva.
L'ansia è considerata uno stato emotivo diffuso e fluttuante, privo di un obiettivo ben definito e originato da stimoli neutri.
Nei bambini è difficile manrtenere una distinzione precisa tra ansia e paura, perchè essi non sempre differenziano tra pericoli provenienti dall'esterno e stati soggetivi, né tra pericoli reali (cane mordace) e immaginari (es. il lupo delle favole).
Adulti troppo ansiosi o facili allo spavento creano un clima di preoccupazione che può intimorire il bambino, il quale coglie lo stato d'animo dei suoi genitori da indizi ancestrali (olfatto e analisi del linguaggio). Poiché la paura accelera o paralizza i movimenti, produce tensione muscolare e alterazione della voce e dello sguardo, anche un lattante può percepire dal modo in cui viene sollevato, toccato, tenuto in braccio, se l'adulto è in preda ad un'emozione mostrando il disagio.

FISIOLOGIA DELLA PAURA

Abbiamo parlato già dei sistemi neuroendocrini nel controllo del sistema attacco-difesa-fuga, adesso li riprendiamo perchè entrano in gioco in modo preponderante nel sistema di attivazione dei meccanismi della paura.
Il sistema nervoso vegetativo è coinvolto in tutte quelle risposte che comportano una mobilizzazione di energia; il S.N.Simpatico (attivato in tutti gli stati di emergenza) comporta l'entrata in azione di sinapsi che vedano come trasmettitore la Noradrenalina, la quale ha effetti sul cervello e quindi sul comportamento. Il S.N. Parasimpatico ha invece azioni lente che comportano l'assimilazione e quindi a basso dispendio energetico.

Un esempio del funzionamento è dato dal gatto che dopo un pasto è disteso e inizia ad appisolarsi, ma per reazione ad uno stimolo improvviso di rumore, mostra segni dell'effetto del sistema simpatico, con il rizzarsi del pelo; il dilatarsi delle pupille; innalzamento rapido della pressione che consente all'animale di mobilizzarsi rapidamente ed essere pronto a saltare o correre; inoltre aumenta anche la tensione muscolare, mentre una grande massa di sangue affluisce dai visceri (dove sta agendo il parasimpatico con la digestione, creando così un ristagno) verso i muscoli e il cervello.
Altro organo implicato in tale processo e quindi in quello dello stress, sono le ghiandole surrenali con la produzione dell'Adrenalina che viene secreta sia tramite l'azione diretta del S.N., che tramite l'intervento dell'ipofisi (controlla la secrezione delle altre ghiandole: tiroide-gonadi, surreni). Quando un organismo si trova in situazione di emergenza ed ha bisogno di energia per agire, si hanno reazioni immediate, control-

late dal simpatico, mentre reazioni più lente sono controllate dagli ormoni delle surreni. Una breve risoluzione dell'emergenza permette ai surreni di svuotarsi dei suoi ormoni, mentre se la situazione si cronicizza, entriamo in uno stato di stress, dove le ghiandole aumentano di volume per far fronte alle necessità, e così si instaurano quelle situazioni chiamate Malattie psicosomatiche

PAURE AMBIENTALI - ANCESTRALI E FOBIE SOCIALI - RELAZIONALI

Tutte le peggiori reazioni psichiche umane hanno come base la paura immotivata e l'ansia. Se riusciamo ad eliminare queste bombe innescate, la vita dell'uomo può diventare un paradiso.

PAURE AMBIENTALI - ANCESTRALI

Paura del vuoto
Paura del buio
Paura dell'affidamento del proprio corpo
P. dell'arrampicarsi e del derampicare
P. di sentirsi costretti e avvinti (claustrofobia)
P. della predazione
P. delle acque profonde
P. del fuoco
P. dell'eruzione e del terremoto
P. del tuono – del fulmine – della tempesta

FOBIE SOCIALI - RELAZIONALI

Paura del non conosciuto (delle situazioni-oggetti-persone nuove)
Paura del dolore e della malattia
Paura di essere criticati nell'agire
Paura della sconfitta
Paura del successo
P. della solitudine
P. della moltitudine (agorafobia)
P. di non comprendere
P. di non essere compresi
P. di assumere gli impegni di responsabilità

SIGNIFICATO DELLE PAURE AMBIENTALI

PAURA DEL VUOTO

Fin dal settimo mese (lo possiamo notare anche prima) il bambino in quadrupedia, che alla vista del vuoto, si retrae poggiando i glutei sulle caviglie, come risposta immediata di ritiro e salvaguardia, spalanca gli occhi per la paura, ma anche per lo stupore e l'attrazione che crea l'altezza; spesso sfidano il vuoto lanciando oggetti per avere la percezione reale della distanza, fin da questa età il piccolo coltiva il desiderio di amministrare il proprio coraggio e paure, e a seconda delle esperienze emozionali dirette e indirette (demandate dal nucleo familiare) si creeranno delle forme di paure cariche di tensioni ansiogene che nel crescere, ogni qual volta si presenta nuovamente lo stimolo, la reazione intensa di protezione e retrazione sarà la stessa dell'evento esperienziale vissuto in tenera età.

PAURA DEL BUIO

Caratteristica sempre presente è quella dell'attrazione-repulsione, il bambino cerca di vincere le fantasie negative che il buio porta con sè, percorrendo spazi sempre meno illuminati anche se conosciuti alla luce. Raramente percorre spazi totalmente sconosciuti, se lo fa, cerca la compagnia di persone fidate. Anche questa paura nasce dalla notte dei tempi, quando con il buio iniziava la paura di essere predati durante il sonno (vedi le palafitte e caverne protette). In seguito sul buio e sui possibili regnanti di esso sono state scritte molte storie (orchi, fantasmi, personaggi ignoti e misteriosi), accrescendo l'ansia e l'inquietudine dei piccoli (e grandi).

PAURA DELL'ARRAMPICARSI E DEL DE-RAMPICARE

Il bambino appena deambula è da subito affascinato al mondo che sta sopra di lui, quindi come una sorta di conquistatore dell'universo, inizia ad arrampicarsi su sedie, divani, scale. Il conquistatore, però, ben presto si scontra con l'altro lato della medaglia, la discesa; qua la difficoltà sta nel cercare gli appoggi lontano dalla vista, cioè con gli arti inferiori che sensorialmente sondano le strutture sottostanti.
Anche in natura ritroviamo questo tipo di paura, basti pensare all'intervento dei pompieri per salvare il gatto sopra l'albero.

PAURA DEL SENTIRSI COSTRETTI E AVVINTI

Il bambino attiva da subito l'attitudine ad esplorare e presto, per esorcizzare la paura dell'ignoto, lo ritroveremo a sondare terreni difficoltosi, sotto i letti e mobili, talvolta trovandosi incastrato, chiede aiuto; con il tempo aumentano le valutazioni di lavoro e di pericolo e aumenta anche la destrezza, quindi sentendosi sicuro, le richieste di aiuto vengono meno.
Spesso questo tipo di paura può essere causata da vari fattori (parto cesareo, costrizione da cordone ombelicale, ecc.), i quali bloccano il bambino nell'esplorazione sublimante, quindi non riescono neanche a provare l'ebbrezza del rifugio sotto i mo-

bili.

PAURA DI AFFIDARE IL PROPRIO CORPO

Nel bambino di otto mesi che viene affidato alle cure momentanee di una terza persona, si nota un'attività contrattile differente, lo stesso vale per il bambino deambulante che viene sollevato da un estraneo.
L'uomo e agli animali fin da piccolissimi, tramite l'odorato capiscono a chi fare le feste e a chi ringhiare! L'olfatto è il primo senso che ci da la percezione dell'ambiente (vedi ferormoni), questo è molto sviluppato nei primi tre, quattro anni, poi purtroppo il fenomeno si attenua fino a scomparire quasi completamente; nell'adulto si ritrova in parte di quel fenomeno inconscio che si chiama empatia.

PAURA DEL SENTIRSI COSTRETTI E AVVINTI

Il bambino attiva da subito l'attitudine ad esplorare e presto, per esorcizzare la paura dell'ignoto, lo ritroveremo a sondare terreni difficoltosi, sotto i letti e mobili, talvolta trovandosi incastrato, chiede aiuto; con il tempo aumentano le valutazioni di lavoro e di pericolo e aumenta anche la destrezza, quindi sentendosi sicuro, le richieste di aiuto vengono meno.
Spesso questo tipo di paura può essere causata da vari fattori (parto cesareo, costrizione da cordone ombelicale, ecc.), i quali bloccano il bambino nell'esplorazione sublimante, quindi non riescono neanche a provare l'ebbrezza del rifugio sotto i mobili.

PAURA DI AFFIDARE IL PROPRIO CORPO

Nel bambino di otto mesi che viene affidato alle cure momentanee di una terza persona, si nota un'attività contrattile differente, lo stesso vale per il bambino deambulante che viene sollevato da un estraneo.
L'uomo e agli animali fin da piccolissimi, tramite l'odorato capiscono a chi fare le feste e a chi ringhiare! L'olfatto è il primo senso che ci da la percezione dell'ambiente (vedi ferormoni), questo è molto sviluppato nei primi tre, quattro anni, poi purtroppo il fenomeno si attenua fino a scomparire quasi completamente ; nell'adulto si ritrova in parte di quel fenomeno inconscio che si chiama empatia.

PAURA DELLA PREDAZIONE

Anche questa ovviamente proviene da molto lontano, con la capacità di essere esorcizzata sia da cuccioli di animali, che di uomo, tramite giochi dell'acchiappino,della lotta, o del nascondino (molto più complesso, ricco di vari elementi antifobici).
Questa paura costruisce la base dell'agorafobia (paura ossessiva degli spazi aperti), l'associazione che viene fatta è: io solo in mezzo alla savana = i predatori mi vedono ed io non posso vederli.

SIGNIFICATO DELLE FOBIE RELAZIONALI

PAURA DEL NON CONOSCIUTO

Diffidare degli sconosciuti è la prima raccomandazione che viene fatta al bambino sui primi passi fuori dall'ambiente protettivo della casa; non solo, diffidare anche dal raccogliere oggetti sconosciuti, dall'entrare in case, grotte, passaggi, non conosciuti. La fobia è già esistente istintivamente nel bambino che sottolinea con il pianto ogni variazione che viene apportata alla sua cameretta.
Questo tipo di fobia si estende anche alla paura del futuro e a quella della morte.

PAURA DEL DOLORE E DELLA MALATTIA

L'aspetto più inquietante è quello della paura non reale del contagio la quale impone al fobico di sospettare infette tutte le cose che lo circondano, lo alimentano o dissetano; se viene coltivata, tale fobia, sfocia in una grande limitazione sociale, disinfettando ossessivamente tutte le cose e persone attorno a lui.
Spesso questa fobia costituisce una buona base per l'ipocondria: nevrotica certezza di aver contratto veramente una malattia.
Questa fobia è in genere attivata dalla madre ai figli, ove, in loro, già si trovi una base fobica ancestrale pronta ad attivarsi.

PAURA DI ESSERE CRITICATI NELL'AGIRE

E' una fobia che si palesa in tutte le età, spesso tra infanzia e adolescenza si attiva con timidezza, ovvero dubbio del sé, ma può anche scatenarsi in forme aggressive.
Il soggetto pensando di non trovare un terreno relazionale favorevole tra i coetanei, rinuncia al confronto non sentendosi accettato, quindi criticabile, questo si tramuta in latitanza verso il sociale (comportamenti asociali), o addirittura con comportamenti antisociali di bullismo ricchi di odio, per meccanismi protettivi di difesa. La rinuncia è un esperienza costante in queste forme fobiche che si risolve con l'isolamento.

PAURA DELLA SCONFITTA

Il perdere un semplice confronto ludico, il confronto per la conquista di una donna, di una posizione sociale, ecc., possono creare delle fobie che vanno ad inibire le relazioni umane.
Proviamo a pensare ai bambini, che fin da piccoli debbono confrontarsi costantemente con giudizi di merito per tutto quello che fanno : scuola, famiglia, tempo libero, comportamento, ecc., da parte di genitori ed insegnanti. Nasce allora in soggetti predisposti una valenza di egemonia del risultato rafforzata dal comportamento parentale, che anche se giudica a parole la sconfitta, come un normale evento della vita, con i fatti però, considera la sconfitta come un fallimento e delitto familiare.

PAURA DELLA VITTORIA

E' una paura delle conseguenze del successo ed è relativa all›acquisizione di un ruolo superiore che l'individuo pensa difficilmente difendibile, con impiego di enormi energie che non crede di avere.
Quindi una paura della vittoria si tramuta in paura della futura sconfitta; pensa che la vittoria attiri su di se molti contendenti pronti al combattimento per toglierlo dalla sua posizione privilegiata. Si innesta, allora, la paura di non poterlo mantenere, accentuata dal fatto che tutti ormai si aspettano da lui, una continua vittoria.

PAURA DELLA SOLITUDINE

Per chi ne soffre, il danno, è quello di produrre un comportamento gregario verso i coetanei, con atteggiamento iper-socializzante; il soggetto non risparmia un solo momento per infilarsi in tutti i gruppi e in ogni discussione anche quelle che non lo riguardano, fino a diventare inopportuno creando emarginazioni o pietose sopportazioni.
Tutto questo con il solo scopo di esorcizzare l'enorme angoscia provocata dal timore di rimanere solo anche per un istante.

PAURA DELLA MOLTITUDINE

E' una paura che si fonda sulla creduta incapacità di difendersi facendo valere la propria presenza, la propria individualità, collocata in mezzo ad una moltitudine statica – dinamica, capace di ridurre gli spazi vitali dell'espressione motoria normalmente vissuta dal soggetto. Il fobico non riesce a coltivare relazioni interpersonali con un sopportabile numero di interlocutori: "inconcepibile con una così vasta, disinteressata, anonima marea sociale".
Unica ancora di salvezza è di avere a fianco una presenza significativa con la quale chiudere il rapporto con la folla; i bambini nella folla, spesso, si fanno prendere in braccio cercando di attenuare l'emozione, creando un dialogo interpersonale con l'adulto isolandosi dal resto delle persone.

LA POSTURA E IL SISTEMA TONICO POSTURALE
Fisiologia e disfunzione

La postura umana è la sintesi di più sistemi che reagiscono e si adattano all'ambiente circostante; è quel complesso sistema meccanico, cibernetico e psico-fisico che ci permette di vincere la forza di gravità e rimanere in equilibrio per sostenere i nostri rapporti socio-lavorativi e perciò possiamo dire anche che la postura è lo specchio del nostro Io interiore che si manifesta in ogni istante della nostra vita relazionale; pertanto è la sommatoria della nostra storia, del nostro vissuto, del nostro presente e di come ci approcciamo nei confronti del futuro.
La postura insomma, non è altro che l'espressione somatica del nostro Pensiero ripor-

tata all'istante in cui la osservo e la percepisco.

Il percorso della formazione e sviluppo della postura è un viaggio molto lontano che fonda le proprie radici nel primo biennio dalla nascita: in questo periodo si ha una rapida evoluzione della postura dove ritroviamo gli elementi precursori (e primordiali) di questa; la postura sia supina che prona, sono inizialmente orizzontali con base d'appoggio estesa a tutto il corpo, in quanto condizionate dalla forza di gravità, poi si passa alla fase di raddrizzamento contro la forza di gravità, che nel corso dei mesi successivi coinvolge il capo, il tronco e gli arti, con il progressivo controllo della postura seduta e di quella eretta.
L'acquisizione del controllo posturale durante gli schemi di spostamento o in attività di manipolazione fine è essenziale per lo svolgimento di tali attività volontarie, la cui attuazione presuppone una stabilità posturale nei confronti della forza di gravità o di perturbazioni esterne.
Lo sviluppo della postura e della relativa stabilità, è dovuta alla progressiva maturazione delle strutture cerebrali corticali che controllano ed integrano i riflessi posturali e le reazioni di raddrizzamento di origine spinale o sottocorticale.
Gli indirizzi relativi ai modelli sistematici e dinamici del controllo motorio suggeriscono che lo sviluppo posturale emerga dalla interazione complessa fra sistema Muscolo – Scheletrico e Nervoso e compiti posti dall'Ambiente.
L'emergere del controllo posturale risulta dalle progressive modificazioni e interazioni dei seguenti sistemi:

- Sist. Muscolo – scheletrico con cambiamenti di forza muscolare e massa corporea
- Sviluppo di sequenze coordinate di sinergie neuromuscolari di mantenimento della stabilità
- Sviluppo dei sistemi sensoriali, visivo, somato-sensoriale e vestibolare
- Sviluppo di strategie sensoriali e di regole per il coordinamento delle molteplici informazioni
- Sviluppo di una percezione interna per una mappatura delle percezioni, cioè uno SCHEMA CORPOREO, essenziale punto di riferimento per la consapevolezza della postura e coordinamento delle azioni
- Sviluppo dei meccanismi di adattamento e anticipazione che permettono al bambino modificazioni e aggiustamenti nel controllo posturale

Controllo della postura eretta autonoma

L'acquisizione della postura eretta senza sostegno presuppone la padronanza della stabilità posturale in una situazione di equilibrio più precario rispetto alla postura seduta, il controllo di un numero molto maggiore di gradi di libertà, in quanto il coordinamento del capo e del tronco si aggiunge il controllo degli arti inferiori.
Il contributo delle informazioni visive nel controllo della postura eretta appare importante nelle fasi iniziali, mentre successivamente diventa prevalente il sistema propriocettivo che fornisce informazioni sia durante il mantenimento della postura che

in seguito a perturbazioni posturali.

L'EVOLUZIONE DELLA MOTILITÀ SPONTANEA

La motilità spontanea in epoca neonatale

Nel feto sono stati evidenziati pattners di movimenti coordinati, che interessano l'intero corpo come i General Moviments, o segmenti parziali, come i movimenti di suzione, di rotazione del capo, movimenti di pedalaggio, ecc.; alcuni di questi hanno un ruolo funzionale già nella vita fetale, in relazione all'adattamento della postura all'ambiente intrauterino, altri sono anticipatori di sequenze della vita postnatale.

L'evoluzione degli schemi prelocomotori

Spostamenti in posizione prona: fasi di sviluppo della sequenza di raddrizzamento dalla posizione prona, dal 4° - 5° mese di vita, acquista l'estensione del torace, il bambino presenta movimenti di tipo propulsivo a carico degli arti inferiori.
Dopo il 6° mese emerge lo schema di STRISCIO (ABDOMINAL CREEPING) prima con propulsione prevalentemente con gli arti superiori poi con propulsione dei quattro arti insieme e con schema alterno.
Dal 8° e 9° mese lo schema di cammino CARPONI con appoggio sulle mani e sulle ginocchia viene acquisito come modalità di spostamento locomotorio in posizione orizzontale e come fase del passaggio autonomo alla postura seduta.
Ci sono delle varietà di fattori che contribuiscono all'emergere del comportamento motorio durante lo sviluppo:

- Aumento della forza muscolare
- Differenziazione e integrazione dei sistemi vestibolari e cerebellari (cervelletto)

permettendo il mantenimento della postura del tronco e degli arti essendo elementi necessari per l'emergere della sequenza di spostamento, ma non sufficienti se le condizioni ambientali (spazi e libertà di esplorazione) non forniscono al bambino l'opportunità di sperimentarla.

L'evoluzione del cammino

L'aspetto determinante del cammino plantigrado caratteristico dell'uomo adulto, è rappresentato principalmente dall'appoggio del tallone, dovuto ad una attiva flessione dorsale del piede prima del contatto al suolo.
Lo sviluppo del cammino plantigrado passa attraverso varie fasi nel bambino, in quanto, analogamente ad altri comportamenti motori, non è un processo automatico, ma comporta il coordinamento di diversi sistemi.
Il bambino che impara a camminare deve attivare un complesso di pattners muscolari in diversi segmenti corporei per produrre una sequenza coordinata di passi, che

comportino una progressione.
Deve acquisire una forza muscolare sufficiente a sostenere il peso corporeo, deve avere una sufficiente stabilità per mantenere l'equilibrio durante la sequenza del passo, e deve sviluppare l'abilità di adattare caratteristiche del cammino alle mutevoli condizioni ambientali.

La deambulazione è un'attività complessa che dipende da quattro sistemi:

- Un sistema antigravitazionale
- Un sistema di formazione del passo
- Un sistema di propulsione che permetta di spostare il centro di gravità del corpo
- Un sistema di equilibrio e di adattamento posturale

Il primo dipende dal tono dei muscoli antigravitazionali: muscoli estensori degli arti inferiori e della colonna vertebrale; mantiene la posizione eretta, opponendosi alla gravità, il suo adattamento è tale che consuma pochissima energia.
Il sistema di formazione del passo è posto nella parte alta del tronco cerebrale; la deambulazione è un movimento ritmico durante il quale avviene un'alternanza del peso del corpo ora su un piede ora sull'altro

Sviluppo motorio

Controllo Motorio : l'insieme dei processi che regolano la stabilità posturale e l'equilibrio sia in condizioni statiche e quindi quando il soggetto si muove ed esegue delle azioni.
Il controllo motorio emerge dall'interazione tra l'individuo, il compito posturale o operativo che deve svolgere e l'ambiente che lo circonda.

PLASTICITA' DEL SISTEMA NERVOSO

La plasticità viene definita dalla sua capacità di modificarsi.
Durante le prime fasi di sviluppo la plasticità del sistema nervoso è molto elevata con modificazioni relativa al numero e ai tipi di neuroni, alla loro localizzazione e ai loro collegamenti.
In epoca postnatale è dovuta prevalentemente a modificazioni delle connessioni sinaptiche in relazione alle afferenze.
In relazione alle esperienze le connessioni sinaptiche vanno incontro a modificazioni di efficienza o di forza (plasticità funzionale a breve termine) o a modificazioni nel numero e organizzazione dei collegamenti fra neuroni.
La plasticità del cervello è alla base dell'apprendimento durante tutto l'arco della vita e quindi anche dopo l'età infantile.
L'apprendimento comporta modificazioni del peso delle sinapsi nei circuiti cerebrali e ciò si riflette in una riorganizzazione corticale.
Questo porta a concludere che le mappe sensitive e motorie della corteccia sono mol-

to dinamiche e anche nell'adulto si verificano competizioni nelle connessioni sinaptiche tra neuroni sulla base delle afferenze.
Quando una lesione coinvolge questo circuito, i neuroni inattivi ne prendono immediatamente il ruolo funzionale; se dopo una lesione le mappe corticali si organizzano prima funzionalmente (plasticità funzionale) e poi strutturalmente (plasticità strutturale), l'intervento rieducativo mirato all'apprendimento di funzioni adattive, dovrà favorire questa riorganizzazione nei periodi successivi all'evento lesivo.

Strutture che controllano il Sistema Tonico Posturale

- Apparato Stomatognatico – fonatorio
- Apparato Vestibolare (orecchio interno)
- Piedi
- Cute
- Propriocettori tendinei, muscolari, legamentosi e fasciali
- Apparato visivo

IL SISTEMA POSTURALE DISTURBATO DA AGENTI ESTERNI VEDE SORGERE LE VARIE PROBLEMATICHE CORPOREE

- Artosi, fasciti, tendiniti, borsiti
- Lombalgie e sciatalgie
- Cervicalgie, dorsalgie, cefalee
- Dolori alle spalle e periartriti scapolo-omerali
- Ipercifosi dorsale, iperlordosi cervicale e lombare, scoliosi,ecc
- Ginocchia vare, valghe, flesse, iperestese (recurvate), strabismi rotulei
- Piede piatto, cavo, valgo, varo, spine calcaneari, metatarsalgie, ecc.
- Varici e gambe pesanti
- Problematiche metaboliche e digestive
- Disturbi del sonno
- Problematiche cardio-vascolari

RIFLESSIONI SUL DOLORE, LA POSTURA E LO SQUILIBRIO TRA INTERNO ED ESTERNO

OMS : la salute deve essere uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto l'assenza di malattia

Cartesio (1595 – 1650): il dolore rappresenta un sistema di autodifesa, un meccanismo di allarme , altrimenti l'uomo risulterebbe indifeso dalle avversità ambientali
La complessa esperienza cosciente di dolore dipende da ciò che la sensazione dolorosa significa per noi e dalla circostanza in cui ci troviamo in quel dato momento

Oggi il dolore non è più qualcosa da comprendere, accettare e gestire moralmente, ma è qualcosa da combattere e annullare, siamo nell'era Analgesica in una società che ha bisogno rapidamente di soddisfare delle esigenze
Il dolore deve essere considerato il più grande amico dell'uomo, in quanto invia un segnale con il quale capiamo di dover attuare una terapia
In Europa colpisce 1 cittadino adulto su 5 e fa perdere 500 milioni di giornate lavorative, l'equivalente di 34 miliardi di euro.
Un'indagine epidemiologica svolta in Svezia ha riscontrato che il 45% di tutti gli adulti ha provato forme di dolore ricorrente o persistente e l'8% dolore grave e persistente.

In una recente analisi dei pazienti indirizzati a un centro danese per il trattamento del dolore, quest'ultimo era pari in media a 7 su una scala fino a 10, la qualità della vita risultava gravemente ridotta, il 58% dei pazienti presentava depressione o disturbi ansiosi, il 63% era soggetto a dolori neuropatici e il 73% dei pazienti assumeva derivati dell'oppio al momento dell'ingresso nel centro, benché essi non fornissero un sollievo adeguato dal dolore. Lo studio ha mostrato che la qualità della vita dei pazienti affetti da dolore cronico non di origine tumorale è fra le più basse riscontrate in tutte le condizioni mediche.
Uno studio condotto in Catalogna (Spagna) ha identificato una diffusione del dolore pari al 78,6% in risposta a un'intervista telefonica che richiedeva se si fossero lamentati dolori nei precedenti 6 mesi, indipendentemente dalla loro intensità e durata
48% dei francesi soffre di dolori alla colonna vertebrale
80% delle persone nel corso della vita ha fatto esperienza del mal di schiena e un 25% ne ha sofferto di recente

CAUSE DEI DOLORI VERTEBRALI

I dolori, in particolare vertebrali, possono scaturire da tre aspetti che riguardano il cervello, la mente, il comportamento, aspetti che si giustificano con:

a) cattivo rapporto con il mondo interno
b) cattivo rapporto tra mondo interno e mondo esterno
c) cattivo rapporto ergonomico – posturale

a) scaturisce da esperienza propriocettiva insufficiente

b) scaturisce dalla mancanza di conoscenza posturale in funzione della cattiva integrazione corpo-ambiente per cui il movimento viene utilizzato indiscriminatamente facendo riferimento a dati casuali

c) è collegato all'ambito relazionale da due componenti: una di origine somatica, legata al rapporto tra ansia e stato psichico che si riflette sul mantenimento dell'equilibrio attraverso le tensioni del corpo; l'altra è legata a movimenti abitudinari integrati a

comode ma disorganizzate posture.

INFLUENZE RECIPROCHE tra DIAFRAMMA e POSTURA

Quando parliamo di postura non possiamo fare a meno di chiamare in causa il legante principale tra le strutture superiori (toraciche), le strutture assiali (la colonna), le strutture viscerali e il legante primario tra le strutture superiori e quelle inferiori, il diaframma.

Il diaframma rappresenta il muscolo chiave della vita, funziona in modo imperativamente continuo, la sua funzione principale è quella di far muovere la cassa toracica per mantenere costante l'immissione di ossigeno, ma non solo, il suo scopo è anche quello di creare una sorta di tetto (cupola ai visceri addominali, i quali sono racchiusi nella parte inferiore dal piano perineale, altro diaframma), quindi suddivide gli organi toracici da quelli viscerali addominali. Il diaframma è adeso alle pareti laterali della parte finale del torace e si sviluppa per la maggior parte posteriormente dove viene inserito, tramite dei forti tiranti, alle prime tre vertebre lombari (esattamente sulla terza vertebra lombare, dove risiede il baricentro o centro di equilibrio del nostro corpo). La parte superiore si chiude con un grande tendine dove al centro, spostato a sinistra, si appoggia il cuore; tramite un sistema di fibre di collegamento, il cuore viene ancorato e sospeso tra il diaframma, il torace e le vertebre, sia toraciche, che cervicali, quindi funziona da legante creando una continuità nei rapporti tra diaframma e vertebre.

Nella parte inferiore, dove il diaframma termina con i tiranti sulle vertebre lombari, nello stesso punto di inserzione, origina un altro importante muscolo (l'ileo-psoas) che si inserisce a sua volta inferiormente sul femore; quindi si capisce bene che uno scompenso dei muscoli del diaframma si possa ripercuotere su tutta la nostra struttura, sia sulla colonna che sugli arti. Dimenticavo: le scapole (che formano l'articolazione scapolo-omerale) sono in rapporto con il torace tramite numerosi muscoli, i quali oltre ad assolvere la funzione dinamica delle braccia, fungono anche da muscoli accessori all'inspirazione; quando uno sforzo è troppo intenso il diaframma e i muscoli principali della normale respirazione non riescono a compiere il lavoro che gli è stato richiesto, entrano in funzione un numero piuttosto elevato di muscoli che solitamente sono addetti ad altre funzioni.

Inoltre quando non sono rispettati i normali canoni di peso corporeo che un organismo è abituato a supportare, il diaframma non riesce a rimanere nelle sue dimensioni abituali, quindi si solleva o si abbassa più da un lato che da un altro, modificando a sua volta sia le curve della colonna, sia i visceri sottostanti che si trovano compressi nella parte in cui una porzione di diaframma non lavora più allo stesso modo (blocco diaframmatico).

Inoltre quando varia il nostro stato di salute psico-fisica il primo organo a farne le

spese è il diaframma; ad esempio, una persona ansiosa aumenterà la frequenza degli atti respiratori cercando di immettere costantemente aria nei polmoni, ha sete di aria (da qui la frase "è come se mi mancasse l'aria "); cercando di ispirare frequentemente, il diaframma non riesce a rilassarsi completamente, in quanto la fase di espirazione è più rapida del dovuto, quindi il torace risulta rigido e sollevato verso il basso, i muscoli del collo molto tesi e le spalle rigide solitamente con un atteggiamento di chiusura in avanti; il diaframma bloccandosi (solitamente a sinistra) comprime lo stomaco il quale risulterà rigido e dolente con la sensazione di chiusura e bruciori (la sensazione di chiusura è reale, in quanto il diaframma è attraversato dall'esofago il quale sfocia subito sotto il diaframma nello stomaco); l'intestino non si trova più con una pressione adeguata (visto che la pressione dei visceri è data dall'elasticità del tetto e della base in cui viene accolto) quindi o si riempie di gas in una zona localizzata o si retrae provocando o stitichezza, o disfagia, oppure diarrea. Negli stati di variazione dell'umore il cuore è interessato per due fattori, il primo perché viene influenzato dall'aumento della circolazione di sostanze neuro-endocrine che accelerano i battiti, l'altro per la disarmonia creta dalla frequenza di contrazione del diaframma e quindi di un alterata respirazione (visto che il ritmo cardiaco va di pari passo al ritmo respiratorio).
Abbiamo visto come il diaframma sia un elemento centrale della nostra vita, come riesca a modificare i nostri bioritmi e come influenza la nostra postura e il nostro equilibrio; quindi per riequilibrare questo organo, la nostra postura e cercare un benefico rilassamento psicologico, l'unica chiave per accedervi sarà la respirazione , intesa come fonte di nuova vita al termine di una lunga giornata lavorativa.

Training Autogeno: ha come scopo sia il rilassamento psico-fisico, sia la percezione somatica (del corpo); il soggetto può infatti fare una ricerca all'interno del proprio corpo, visualizzando e regolando i battiti cardiaci, percependo il respiro, localizzando parti ben precise del soma alterato, inducendo sensazioni di pesantezza e leggerezza, di contrazione e decontrazione globale e segmentaria, oppure di calore o di freddo, ecc; fino ad arrivare progressivamente ad un senso di quiete interiore, al riposo o addirittura al sonno. Attraverso il training autogeno si vuole arrivare ad agire sul tono dell'umore, in quanto, attraverso uno stato di passività o ipotono muscolare possiamo controllare anche il tono neurovegetativo (sistema nervoso autonomo), quindi mentale, ripristinando l'intero equilibrio psicofisico.

Acquisita una buona percezione corporea alla respirazione, applicare una ricerca interiore auto-indotta, andando alla scoperta di sensazioni più interiori: mentre continuate con la vostra respirazione, quando ormai le asimmetrie del respiro sono state risanate, cercate di percepire il ritmo del vostro cuore e a seconda della velocità che avete captato, cercare di modificarla: se veloce cercate di rallentarla.
Modificate la vostra temperatura corporea, cercate di indurvi la sensazione di freddo in tutto il corpo e poi quella del caldo; eseguire partendo dalla fronte lentamente fino ai piedi, sia davanti che dietro.
Modificate il peso del vostro corpo prima irrigidendo fortemente l'intero corpo ed in seguito, segmentandolo (una parte alla volta): la testa soltanto, una mano, un avambraccio ecc. chiaramente si alterna ad un irrigidimento completo un rilassamento

totale sentendo il corpo sempre più pesante.

POSTURA – CORPO ED EMOZIONI

- Le funzioni motorie e il corpo sono lo strumento per intraprendere ogni tipo di esperienza compreso il linguaggio, che forma la nostra mente e i nostri pensieri ed emozioni.
-
- Nei momenti critici di stress intenso il Sistema muscolare è un sistema ad alta priorità: attivato, gli atri sistemi (responsabili della percezione delle sensazioni, dell'attenzione e delle attività cognitive) sono in stato di blocco per privilegiare un sistema ancestrale fondamentale per la sopravvivenza: Attacco, Fuga, Ricerca del cibo.
-
- La fenomenologia dell'emozione è legata quasi totalmente all'attività del sistema muscolare. Le tensioni muscolari, sono il principale strumento difensivo dell'Io espresso a livello corporeo, dando un significato morfogenetico e di modellamento Posturale nel suo insieme.
-
- Quando compiamo un movimento corporeo, l'informazione del pensiero, convertita in un sistema binario di punti e linee, passa attraverso la rete di neuroni e viene mandata nel midollo spinale fino alle giunzioni neuromuscolari che contraggono secondo una sequenza codificata.
-
- Ci sono emozioni che possono essere espresse direttamente attraverso il corpo, ed altre che per qualche ragione non trovano espressione diretta, ma rimangono ferme in parti di esso.
-
- Il ricordo ed il vissuto personale sono codificati e immagazzinati come processi di memoria a livello dei recettori e rimangono inconsci finchè non vengono riportati consci attraverso una nuova stimolazione.
-
- Non si può riscontrare alcuna situazione emotiva che non comporti una caratteristica Postura emotiva; vale anche per la Paura, la collera, l'aggressività, ma anche dalle emozioni date dalla tenerezza, dalla gioia, dalla distensione e dal riposo.

ANALISI CORPOREA SOMATO-EMOZIONALE

- Inquadramento dell'argomento
- Le azioni muscolari inespresse
- Regioni di interesse comune alla biomeccanica-posturologia-chine-

siologia fasciale-caratterio/emozionale

- Energia vitale iper/ipo

Il ragionamento parte dalla necessità di interpretare i segnali corporei partendo dalla funzione propria del muscolo, se il pensiero cerebrale viene spinto nel midollo attraverso reazioni chimiche arriva alla placca motoria e invece di essere espresso viene inibito, il corpo rimane con una tensione (debole o forte dipende dall'intensità dello stimolo) permanente che, se in breve tempo trova spazio per scaricarsi, si normalizza e non rimane traccia, altra cosa se non viene ridotto in breve tempo, questo si cronicizza e si fa sempre più forte nelle occasioni di difesa ogni volta che si ripresentano. Queste tensioni sono cariche di sentimenti come: rabbia, odio, senso di colpa, ingiustizia con una forte dose di ansia che fa da collante e che non permette di vedere lucidamente la situazione con un alto dispendio energetico.

Ci sono dei segnali tipici nel corpo che ci permettono di individuare questo tipo di fenomeno, le zone da osservare sono più o meno tutte, ma individuato il tipo caratteriale, l'atteggiamento posturale e le strutture chiave somato-emozionali, possiamo indirizzare lo sguardo in alcune aree ben precise, le quali fungono sempre da paracolpi,nel senso che: l'individuo ha imparato a gestire attraverso il corpo gli eventi emozionali e le dinamiche relazionali, tramite ipertensione.
Il corpo quindi può essere analizzato(come gli anelli concentrici di un albero) per ricercare quelle fonti di energia che che sono rimaste bloccate all'interno di una regione particolare del corpo e indicarci come sono stati i vissuti, se sono stati elaborati esaustivamente, come hanno condizionato le dinamiche psico-affettive e psicosomatiche, quanto la persona viva nel presente, come si sta proiettando nel futuro. I segnali sono molti e visto che il corpo è uno solo, sempre lo stesso, possiamo tracciare degli schemi attraverso delle linee guida che possono farci arrivare alle vere cause di una disfunzione.

Le linee da seguire sono quelle dettate dal rapporto del contenitore e contenuto (espansione/retrazione – ipertono/atonia – pieno/vuoto), dalle linee mio-fasciali, dallo stato di tensione del sistema delle meningi, dallo stato del sistema pneumatico, dal livello di attivazione del sistema vegetativo, dalle dinamiche di gestione delle emozioni (>> paure, fobie, ansia, rabbia,fallimenti). Quindi una rabbia non espressa la posso rintracciare attraverso l'ipertensione dei masseteri-temporomandibolari; di tutta la linea laterale; dei romboidi e bicipiti per l'azione inespressa di stare in difesa o dare i pugni; da un interruzione dell'elasticità delle meningi spinali dorsali medie, per l'atteggiamento di flessione anteriore del capo associata ad estensione occipitale nell'atteggiamento di sfida; nella gestione emozionale l'aggressività diviene difficile da esprimere ed il soggetto rimane bloccato in azioni come il percuotere o dare pugni al saccone, producendo un iper attivazione del vegetativo simpatico andando a sregolare il sistema circadiano sonno/veglia, con produzione di forti sostanze cataboliche.

Questo è solo un piccolo esempio di come poter arrivare a costruire una serie di ipotesi (fornite dal corpo) e attraverso strade logiche, arrivare a far emergere vissuti importanti, ma soprattutto ad aiutare a rendere consapevole la persona delle dinam-

iche protettive inconsce, causatrici di sofferenze interiori ed esteriori.

- Inquadramento multi-direzionale nell'analisi posturale
- Aspetti neuro-funzonali integrati ai meridiani
- Postura come contenitore emozionale
- Posturologia caratteriale
- Posturologia e fisiognomica
-

obiettivi :

- saper inquadrare la persona e non la disfunzione
- ricercare le distonie tra" il piano e lo sfondo"
- ricercare i segni predittivi
- rintracciare nel linguaggio corporeo segnali di disturbo
- dialogo funzionale per far emergere vissuti
- arrivare direttamente ai focus causativi somato-emozionali tramite chiavi posturo-corporee

IL CARATTERE E L'ESPRESSIONE CORPOREA

Mentre Freud metteva a punto le intuizioni sulle istanze psichiche di Io, Es e Super-Io, nel campo scientifico, cresceva l'interesse per l' implicazione corporea nei disturbi psichici, tra gli scienziati più significativi fu il Neuropsichiatra Austriaco Wilhelm Reich (1897-1957), anche lui freudiano, che adottò in pieno le teorie della Psicologia dell'Io che servirono da base per evolversi nel suo pensiero.
Reich attraverso le sue osservazioni cliniche arrivò al concetto di " identità funzionale" tra carattere e atteggiamento muscolare: "il carattere deve essere inteso come espressione unitaria di un organismo, vista sia dalla componente psichica che somatica".
Secondo Reich, tutto ciò che l'individuo sperimenta in chiave emozionale coinvolge tutto il corpo, esprime ed interpreta tutta la storia. Le tensioni muscolari dell'individuo devono essere guardate come unità, insieme al modo di muoversi e di agire, che costituiscono, l'espressione corporea dell'organismo.
Le tensioni limitano la libertà del movimento e modellano la struttura; è questa espressione corporea compresa a livello Psichico che Reich definisce CARATTERE.
Reich scoprì la corazza caratteriale, la quale consiste in tutti gli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare le proprie emozioni e i propri desideri.

Queste modalità difensive, messe in atto per arginare le sensazioni conflittuali come l'angoscia, la rabbia, l'eccitazione, sono costituite a livello fisico dalle rigidità corporee: Corazza Muscolare; e a livello psicologico dagli atteggiamenti caratteriali e dalla mancanza di contatto emozionale. Reich intuì che l'uomo è prigioniero di una CORAZZA MUSCOLARE E CARATTERIALE formata da tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare il corso delle emozioni e delle sensazioni or-

ganiche.
Con il tempo la corazza si rivela un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità e la percezione del piacere di vivere.
Il corpo, secondo, Raich, diviene la chiave per penetrare in ciò che viene comunemente chiamato Carattere: tratto fondamentale della personalità che si è strutturato a partire dall'infanzia, non sarebbe altro che il modo di reagire alle situazioni della vita (rappresenta un meccanismo di protezione).
L'armatura muscolare è disposta nel corpo a Segmenti trasversali rispetto al tronco; l'armatura funziona in modo circolare stringendo il corpo in anelli di tensione.

Reich individuò SETTE segmenti:

•OCULARE

•ORALE

•CERVICALE

•TORACICO

•DIAFRAMMATICO

•ADDOMINALE

•PELVICO

SEG. OCULARE

Tutti noi ci aggrappiamo disperatamente al mondo con gli occhi, nello stesso modo in cui, quando stavamo imparando a stare in piedi, ci mantenevamo eretti aggrappati con le mani. Gli occhi e le orecchie sono stati, tra le tante, anche una minaccia nella nostra vita. L'energia che mette in pericolo la nostra esistenza ci ha invaso attraverso questi sensori, per esempio con la freddezza nello sguardo degli adulti, oppure con rabbia o il dolore nella loro voce; in seguito abbiamo cercato di ridurre al minimo ogni eccitazione pericolosa non guardando immagini che generavano emozioni ed eccitazioni, non sentendo rumori di grida nei litigi dei nostri genitori.
Quindi spesso gli occhi e le orecchie sono in uno stato di blocco permanente che consiste in una contrazione e immobilizzazione dei muscoli del globo oculare, delle palpebre, della fronte.
Si manifesta esternamente con immobilità della fronte (inespressiva); sguardo vuoto e fisso, oppure globi sporgenti.

Spesso miopia e astigmatismo.
Tutto questo impedisce di concentrarsi veramente sul mondo che ci circonda, limitando l'apertura alla realtà.

SEG. ORALE

Comprende la muscolatura della bocca, del mento, della gola, della nuca. Aree dove vengono trattenute e inibite le emozioni legate al pianto, al mordere le labbra dalla rabbia, oltre alle urla e al desiderio di suzione.
Come tutte le emozioni hanno bisogno, per compiersi pienamente, di essere espresse anche attraverso il suono della bocca (sospirando, urlando, gemendo, gridando, ridendo). Bocca e mandibola svolgono un ruolo fondamentale nel processo di vocalizzazione e se vengono corazzate, formano una specie di coperchio sul canale espressivo, chiudendo del tutto la voce o affievolendola e appiattendola. Una paura nascosta di esprimere una particolare emozione può dare il via ad un blocco che colpisce tutte le espressioni; una rabbia trattenuta è spesso connessa alla mandibola; il desiderio di ringhiare, ruggire, e mordere che, se soffocato, può creare una smorfia fissa artificiale, di ostilità.
Ogni volta che impediamo ad un bambino di esprimere i suoi desideri, ogni volta che lo costringiamo a mangiare un cibo che non vuole, la rabbia cresce, e la sua espressione, viene impedita dalle punizioni degli adulti, come una mano che preme la bocca, la quale vorremmo morde e fare a pezzi.

SEG. CERVICALE

Coinvolge la muscolatura bassa del collo. Contrazione spastica di questa parte comprende anche la muscolatura della lingua, che è collegata all'abbassamento della prominenza laringea (pomo d'Adamo); qua vengono soffocati e "ingoiati" il toto espressivo dell'ira e del pianto.

SEG. TORACICO

Coinvolge i muscoli del petto (intercostali e pettorali), delle spalle, quelli delle scapole e delle braccia e delle mani. Si manifesta con irrigidimento e spesso deformazione della struttura ossea, con innalzamento delle clavicole, atteggiamento cronico in inspirazione, immobilità del torace respiro piatto e spalle tirate indietro.
Le espressioni emozionali, qua, sono l'ira urlante, il pianto dirotto con singhiozzi. Inoltre nascono i moti espressivi delle braccia e delle mani.
Il blocco del segmento toracico corrisponde caratterialmente all'atteggiamento dell'autocontrollo, al trattenersi, all'espressione dell'ostinazione frenata e cocciutaggine.

SEG. DIAFRAMMATICO

Comprende il diaframma e gli organi che si trovano sotto di esso: stomaco- fegato – milza – pancreas – plesso nervoso vagale.
Come anello di contrazione comprende: la parte anteriore dello stomaco, la parte inferiore dello sterno, le ultime coste che girano verso l'attaccatura del diaframma, i due fasci muscolari visibili in corrispondenza delle ultime vertebre toraciche; questo anello di armatura si esprime con una lordosi lombare, e con una rientranza della parte centrale della colonna dorsale; inoltre nel torace si forma una sporgenza delle ultime due coste. Vi è difficoltà nell'espirazione profonda, il blocco del diaframma non permette alla respirazione di scendere liberamente nella pelvi.

SEG. ADDOMINALE

E' costituito dallo spasmo e contrazione dei muscoli addominali, retto e trasverso dell'addome, che originano dalle coste, si inseriscono sia sul bacino, che sulla colonna.
Quest'area è sede delle emozioni più profonde, da dove prorompe il piacere e il riso.

SEG. PELVICO

Comprende tutti i muscoli pelvici, i muscoli della superficie interna delle cosce, le gambe e i piedi. Il bacino nel suo complesso, sporge posteriormente, l'ano è tirato indietro e lo sfintere è contratto. Come nell'armatura delle spalle, anche a questo livello sono contenute emozioni di Angoscia e impulsi d'ira. Il piacere frenato del bacino si trasforma in ira e l'ira in spasmi muscolari.
I bambini sono molto spesso obbligati a controllare il loro intestino prima del tempo naturale, prima che fisicamente e cognitivamente capaci di chiudere gli sfinteri. Imparano così ad irrigidire l'intera base pelvica e le anche in un tentativo di trattenersi e di comporsi, se l'atteggiamento viene ripetuto frequentemente, si cronicizza e diviene inconscio, conducendo un portamento "a chiappe strette" nella vita; una grossa parte dell'odio e del risentimento, è trattenuta qui e può assumere forme molto brutali, sia sadiche che masochistiche.
Il corazzamento pelvico ha un profondo effetto sul modo in cui stiamo in piedi e sulla deambulazione, se il bacino è troppo rigido per poter oscillare liberamente quando ci muoviamo, vi sarà un corrispondente irrigidimento e una sensazione di fragilità più in basso.
La tensione al bacino può creare condizioni che favoriscono i disturbi del sistema riproduttivo ed escretorio : emorroidi stipsi, diarrea, cistite, dolori mestruali, ecc.

L'ANALISI BIOENERGETICA – ALEXANDER LOWEN

Lowen, medico e psicoanalista americano allievo di Reich, riprese il concetto di energia vitale e sviluppò la terapia bioenergetica. Lo scopo di tale scienza è quello di rilassare le contrazioni muscolari permettendo così di fare affiorare nella coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi e di restituire alla persona uno stato di naturale carica energetica. Secondo l'autore la terapia si propone di equilibrare le funzioni fondamentali e basilari, come respirare, muoversi, sentire, esprimere se stessi e quindi di aiutare l'individuo a tornare ad essere con il proprio corpo e a godere la vita nel modo più pieno possibile.
Partendo dall'analisi dei blocchi e delle tensioni somatizzate nel corpo, la bioenergetica arriva a decodificare le difese psichiche ed emotive che formano il carattere di una persona.
La Bioenergetica suddivide il carattere in cinque categorie chiamate caratteriotipo . In base al vissuto emotivo e al conseguente sviluppo energetico e fisico del corpo, una persona può rientrare prevalentemente all'interno di una tipologia.

LE CINQUE TIPOLOGIE CARATTERIALI

- Tipologia CEREBRALE
- Tipologia ORALE – BISOGNOSO - DIPENDENTE
- Tipologia COMPRESSA – MASOCHISTA – SOTTOMESSA
- Tipologia DOMINANTE
- Tipologia RIGIDA

Ogni tipologia è il risultato di una modalità difensiva predominante, che si è strutturata nell'infanzia in risposta ai conflitti o shock emotivi, per permettere alla persona di sopravvivere.

TIPOLOGIA CEREBRALE

Il cerebrale ha un senso della realtà ridotto, i suoi pensieri tendono a dissociarsi dai comportamenti.
Ha una muscolatura asciutta, contratta e tesa, al fine di tenere insieme il corpo per paura che cada a pezzi.
Scarso contatto con la fisicità e presenta un blocco profondo, fino ad arrivare ad un vero congelamento delle emozioni.

Molto razionale ed intuitivo
Ipersensibile e sospettoso
Corpo di norma Magro e contratto (alcuni casi pieno ed atletico)
Aree di maggior tensione alla Base del Cranio – articolazioni degli arti superiori ed inferiori – nei muscoli pelvici e nel diaframma.
Braccia spesso pendenti, come di pezza e abbandonate lungo il corpo, o contratte con gomiti rigidi.
Piedi tesi e freddi
Corpo generalmente freddo per la ritenzione dell'energia al centro del corpo
Respirazione scarsa nella fase inspiratoria
La persona non si sente integrata con il proprio corpo e vive una costante frattura energetica tra la testa e il resto dell'organismo.
Personalità debole, riduce la resistenza agli attacchi esterni

TIPOLOGIA DIPENDENTE

Il bisognoso- dipendente – orale, teme l'isolamento e l'abbandono, per questo ha la tendenza a ricercare fortemente il riconoscimento e la considerazione dagli altri.
Fisicamente magro con muscoli poco sviluppati.
Corpo allungato, ma può presentarsi anche rotondeggiante e tendente al sovrappeso, quando compensa gli affetti con il cibo.
Arti inferiori sono lunghi e sottili con ginocchia poco mobili e danno l'impressione di sostenere con fatica il resto del corpo
L'intera struttura tende ad inclinarsi in avanti per debolezza muscolare e quindi non sa reggersi sui propri piedi .
Bisogno di appoggiarsi agli altri poiché non sa (o non vuole) cavarsela da solo; bisogno esagerato di ricevere calore e aiuto.
Può soffrire di un senso interiore di vuoto come il bambino che non è mai stato sufficientemente soddisfatto nel suo bisogno di cibo.
Soggetto a forti sbalzi di umore.
Il senso di privazione può derivare dal fatto di aver avuto una figura materna non sufficientemente sicura e presente .

Disturbi più frequenti : stanchezza – depressione – cefalea - affezioni respiratorie (influenza e raffreddore) - gastriti e coliti.

TIPOLOGIA COMPRESSA

Il tipo compresso esprime con il proprio atteggiamento muscolare la rinuncia all'affermazione dei propri diritti e delle proprie necessità. Alla sottomissione esteriore corrispondono internamente sentimenti di astio, ostilità e superiorità, che il compresso ha paura di esternare. La sua collera profonda è così violenta che potrebbe

manifestarsi soltanto mediante uno scoppio di aggressività dagli effetti dirompenti.
Struttura corporea brevilinea e pesante. Struttura muscolare supersviluppata. L'impressione generale che la tipologia compressa trasmette è quella di un corpo schiacciato con collo e testa tozzi, brevi e fusi con le spalle.
Il tronco è corto e grosso, il bacino solitamente spinto in avanti
Il tipo compresso si è sviluppato in un ambiente nutrito da troppo amore; la figura della madre è soffocante, opprimente, in particolare per l'offerta del cibo e l'attenzione delle feci. Per questo il compresso è cresciuto con la sensazione di essere schiacciato dal basso attraverso l'ano e dall'alto attraverso la bocca e di essere chiuso in trappola impedendogli di esprimere completamente la sua personalità.
La pressione educativa sulla funzione intestinale nel rituale dell'apprendimento sfinterico, produce nel bambino crisi di stipsi, angoscia e rabbia; queste contribuiranno a costituire tratti tipici e permanenti del carattere. Da bambino ha dovuto subire, durante il processo di ed. sfinterica, obbedienza e puntualità, i quali hanno creato sensi di colpa, ostinazione, avarizia, forte senso del possesso e del risparmio.

TIPOLOGIA DOMINANTE

Quello che caratterizza la personalità dominante è il suo atteggiamento muscolare atto a respingere la paura del fallimento, questa attitudine si esprime mantenendo uno stato costante di inspirazione con il petto alzato.
Il tipo dominante si fonda sull'immagine che egli è in grado di offrire al mondo esterno e investe in essa una grande energia.
Altro aspetto importante è il bisogno di dominare e controllare, cioè di sentire che gli altri sono in suo potere.
Dal punto di vista fisico, generalmente mostra uno sviluppo sproporzionato tra la parte superiore e inferiore del corpo, in quanto la parte superiore appare gonfia, mentre quella inferiore magra e debole. I dominanti hanno fame di potere, il bisogno di controllare un'altra persona è tanto forte che ne sono dipendenti, vogliono comandare perché temono di essere comandati; la manovra tipica del dominante è far si che siano gli altri ad avere bisogno di lui.
Nella storia di questi soggetti c'è generalmente una figura genitoriale molto seducente che ha negato il suo amore, costringendo il bambino a fingere di non provare per lei nessuna attenzione. Questo provoca profondi contrasti tra genitori e figli, che spinge il bambino contro il genitore dello stesso sesso e lo fa identificare con il genitore amato.

TIPOLOGIA RIGIDA

Il tipo rigido controlla le proprie emozioni e ha la tendenza a non lasciarsi coinvolgere troppo nei rapporti con gli altri.
Risale all'infanzia verso i cinque – sei anni, il momento in cui si è creata in lui

l'inibizione a chiedere amore e a esprimere l'aggressività; a causa di tale situazione ha dovuto corazzare il torace e la schiena fasciandoli in un cilindro di rigidità.
La testa è mantenuta solitamente in posizione eretta e la schiena dritta dando l'impressione di essere tutti d'un pezzo.
Il collo è particolarmente rigido, il busto pieno e stretto e la struttura corporea ben proporzionata in tutte le parti.
All'apparenza è come se fossero animati da un orgoglio troppo rigido per piegarsi: il loro problema è infatti la paura di cadere, di doversi sottomettere. Con il termine di carattere rigido si intendono anche le personalità di tipo fobico e ossessivo in cui l'inflessibilità è molto forte.
La tipologia rigida lungo il profilo del corpo ha una forte carica energetica, che la spinge ad affrontare la realtà, ma non a viverla compiutamente. L'inflessibilità che la caratterizza è determinata dallo stato di continua tensione dei muscoli lunghi del corpo.
I rigidi, devono imparare a lasciarsi andare e accettare la possibilità di sconfitta come parte della vita, insegnando al corpo la possibilità di cadere, lasciarsi andare e rinunciare alla rigidità di sostegno.

LA RESPIRAZIONE

Attraverso le varie tecniche (vedi sopra in: piccolo manuale posturale: influenze reciproche tra diaframma e postura)
dobbiamo tendere a ripristinare una respirazione profonda e calma, in cui l'inspirazione proceda dalla zona pelvica e si diriga verso l'alto fino alla bocca, l'espirazione invece deve partire dalla bocca e scendere verso il bacino. L'importanza della respirazione non deve essere mai sottovalutata, essendo infatti strettamente legata alla vita e attraverso di essa il nostro corpo assorbe l'ossigeno necessario ad alimentale energie di cui abbiamo bisogno. Quando nasciamo non siamo consci di respirare, lo facciamo spontaneamente nel modo più libero e naturale, man mano che diventiamo adulti viene spesso alterato a causa di conflitti emozionali e tensioni muscolari che nel tempo possono cronicizzarsi. In molte persone la fase di inspirazione per prendere aria è contratta per rendere difficoltosa l'espressione delle proprie emozioni che si possono manifestare con pianto e grida. Per questo talvolta riuscire a piangere sblocca la tensione nella gola lasciando arrivare più liberamente l'aria al ventre.
Chi ha difficoltà con il lasciarsi andare completamente ha spesso qualche difficoltà ad espirare completamente, comportamento, questo, che avviene per difesa contro la paura di non essere capaci di immettere aria sufficiente e quindi soccombere.

IL GROUNDING

Il grounding (radicamento) dall'inglese "ristabilire il contatto dei piedi con il terre-

no", è la chiave del lavoro bioenergetico ed è strettamente collegato alla respirazione; il contatto con il terreno determina il proprio senso di sicurezza interiore.
La miglior posizione del corpo per percepire il grounding è quella con le ginocchia svincolate ed il peso sostenuto dagli avampiedi, ottenuto spostando il baricentro a livello addominale, così possiamo imparare a sentire e liberare la propria carica energetica delle gambe e dei piedi.

Vantaggi del grounding:
Aumento della percezione di radicamento e centralità psico-fisica
Coraggio di stare in piedi con le proprie gambe
Aumento della propria aderenza alla realtà e la persona si sente più integrata e responsabile
Stare con i piedi saldamente radicati al terreno significa essere in ogni momento consapevoli di chi si è e dove si è. Per avere grounding occorre una dose di aggressività (andare verso).
Il grounding è correlato all'unità funzionale psicosomatica ed è assente se non c'è integrazione tra le varie strutture corporee e le diverse funzioni della personalità.
Un corpo è integrato quando Testa – Torace - Bacino si trovano in armonia.
La testa è sede del pensiero e della conoscenza è connessa alla possibilità di capire, pensare e creare.
Il torace è sede del cuore e dei polmoni, è collegato all'affettività e alla possibilità di amare e relazionarsi (nella parte anteriore del torace), l'aggressività viene espressa nel dorso (parte posteriore).
Il bacino è sede invece della parte istintuale, collegata alla sopravvivenza e al piacere di esistere e di agire.

Sviluppo del grounding nel bambino
Il terreno è sempre stato interpretato come simbolo della madre, l'equivalenza tra la madre terra e la madre biologica è un concetto base dell'analisi bioenergetica.
Il modo in cui una persona sta in piedi ci dice molto riguardo ai suoi primi rapporti con la madre, l'insicurezza di tale rapporto si tramuta in insicurezza a reggersi sulle proprie gambe ed è l'insicurezza fondamentale ad affrontare la vita.
Le esperienze positive di amore, affetto, sostegno e approvazione danno al corpo del bambino morbidezza, naturalezza e grazia e il corpo diventerà per lui fonte di piacere e di gioia, il bambino crescerà bene, ancorato alla terra, con forte senso di sicurezza interiore.
Se invece il bambino è privato di sostegno e dell'affetto materno, il suo corpo reagirà alla freddezza emotiva come al gelo fisico, irrigidendosi: solleva le spalle per paura, tenderà il diaframma, tratterrà il respiro. L'insicurezza che sente nel rapporto con la madre si strutturerà nel suo corpo e tenderà a rimanere come sensazione di insicurezza anche negli anni successivi e nella vita adulta; questi bambini e inseguito adulti, hanno il tipico atteggiamento in piedi con le ginocchia bloccate iperestese, questa modalità limita la sensibilità. limita l'azione in caso di attacco o della fuga, impedisce alle ginocchia di fungere da ammortizzatori del corpo.
Quando le ginocchia sono bloccate, le tensioni si scaricano a livello della schiena, rendendola vulnerabile e soggetta a patologie.

ALCUNE TECNICHE E METODICHE PASSIVE UTILIZZATE

INTEGRAZIONE POSTURALE E MIO-FASCIALE

Con il termine integrazione posturale si intende un intervento di lavoro corporeo profondo. Profondo in quanto l'effetto delle manovre sulla muscolatura durante il lavoro, permettono non solo di liberare i tessuti in profondità, ma di accedere profondamente ai vissuti emotivi, sedimentati nelle fasce muscolari sotto forma di tensioni. Il termine integrazione viene ad indicare il momento in cui questi vissuti emotivi, in quanto parti della persona, vengono reintegrati nel corpo attraverso un lavoro di riappropriazione, conseguendo una maggiore fluidità fisica e armonia psichica. Il lavoro sinergico sul corpo e sui vissuti emergenti è di fondamentale importanza nell'ottica dell'inscindibilità corpo - mente.

Nell'integrazione posturale l'intervento e la risoluzione di una tensione fisica influenza direttamente la personalità dell'individuo non soltanto in termini di benessere, ma nel cambiamento delle qualità delle sue dinamiche psicologiche e relazionali. Attraverso il lavoro fasciale e il lavoro corporeo con l'integrazione posturale si cambiano gli schemi strutturali di una postura, di una corazza corporea cronicizzata anche da anni, si permette così di lavorare con tutta la personalità. Vi è quindi una inscindibilità tra dolore fisico e dolore psichico ed in generale tra manifestazioni somatiche e disagi psicologici. Per accedere a questi cambiamenti nell'integrazione posturale, il lavoro corporeo tecnico sui tessuti è accompagnato da un lavoro energetico di respirazione e movimento. L'Integrazione Posturale è un metodo di intervento corporeo che favorisce il rilascio delle tensioni più dure degli involucri muscolari. Attraverso manovre profonde è possibile ammorbidire gli involucri fasciali induriti, si favoriscono le espressioni delle attitudini trattenute nel corpo, si favoriscono movimenti e sensazioni più fluidi e leggeri. Con tecniche, in un processo graduale, gli arti, il tronco, il bacino e la testa vengono di volta in volta allentati e riorganizzati. Il processo di guarigione e consapevolezza è un processo che avviene gradualmente.

L'integratore posturale entra nelle fasce connettivali usando le dita, pugni, nocche, gomiti e mani, permette così ai tessuti di diventare marcatamente più flessibili, elastici, consistenti e malleabili. Il processo va dalla muscolatura più superficiale fino ai tessuti più profondi.

La liberazione completa delle tensioni è favorita dalla espressione delle emozioni trattenute nelle fasce. Spesso una immediata reazione di dolore durante una seduta si trasforma in una emozione forte, altre volte da una marcata insensibilità emergono vissuti molto profondi. L'integratore porta il cliente ad esprimere quello che sente, e lo invita a rimanere con quello che c'è, momento per momento.Dietro il rilascio muscolare c'è un rilascio emotivo: piacere, dolore, rabbia, colpa, tristezza, gioia ed altro.
L'Integrazione Posturale lavora simultaneamente su diversi aspetti dell'individuo: respiro, tessuti, movimento, sensazioni, pensieri ed emozioni, la persona viene guidata verso un fondamentale e durevole cambiamento.

BILANCIAMENTO CRANIO-SACRALE

L'osteopata A.T. Still (1828-1917) alla fine del 1800, e in seguito il suo allievo Dr. W.G. Sutherland (1873-1954), riconobbero la presenza e fondamentale importanza di sottili impulsi ritmici nella fisiologia e ne studiarono la profonda relazione con la salute e la malattia.
La Terapia Cranio Sacrale è una tecnica messa a punto in seguito dall'osteopata John E. Upledger, professore di Biomeccanica della Facoltà di Medicina Osteopatica pressa l'Università del Michigan. Oltre trent'anni fa, nel corso di un intervento chirurgico, egli osservò un movimento delle membrane interne al cranio fino ad allora mai rilevato, fu così scoperto il ritmo cranio-sacrale, e dopo quasi vent'anni di ricerche fu messa a punto una metodologia fondata su questo movimento fisiologico. Questo ritmo garantisce la corretta e costante nutrizione del cervello, l'organo deputato al mantenimento degli equilibri fisiologici e psicologici nell'essere umano, e appare modificato in presenza di patologie organiche o in seguito a traumi, fisici o psicologici.
Il sistema cranio-sacrale prende nome dalle ossa che, insieme alle vertebre, circondano il sistema nervoso, cioè le ossa del cranio e l'osso sacro. Il cervello e il midollo spinale sono ricoperti da membrane protettive che formano intorno ad essi una sorta di involucro unico, nel quale circola il liquido cerebrospinale.Questo liquido viene prodotto e riassorbito all'interno della scatola cranica creando un ritmo, che si propaga in tutto il corpo come un movimento leggerissimo, sia in corrispondenza delle varie ossa del cranio e lungo tutta la colonna vertebrale fino all'osso sacro, sia nelle partì periferiche del corpo attraverso la fascia connettivale.

COME AGISCE LA TERAPIA

E' noto che il cervello e il midollo spinale coordinano tutte le nostre percezioni e i nostri movimenti e regolano tutte le funzioni corporee quali il battito del cuore, la digestione, la respirazione. Nel cervello inoltre si trovano l'ipotalamo e l'ipofisi importante centro che regola ed è a sua volta regolato da altre ghiandole come l'epifisi, la tiroide, il pancreas, le surrenali, le gonadi, e che produce alcuni importanti ormoni. Questi centri regolano inoltre la percezione della fame e della sete, garantiscono la termoregolazione, hanno influenza sulla respirazione, sull'attività cardiovascolare, sul ritmo sonno-veglia, sulla produzione di ormoni sessuali.

Se il ritmo cranio-sacrale è disturbato a causa di una qualsiasi tensione presente nei tessuti del corpo (come conseguenze di un qualsiasi trauma fisico o emotivo anche di vecchia data o una cicatrice), possono verificarsi inconvenienti che vanno dall'insonnia all'ansia, dalla depressione all'emicrania, dal mal di schiena alla stanchezza cronica, oppure la disfunzione dì un organo particolare.

Nel corso di un trattamento terapeutico il ritmo cranio-sacrale viene riportato in equilibrio grazie all'allentamento delle tensioni e delle restrizioni corporee, cosicché

l'intero organismo possa riattivare correttamente i propri meccanismi di funzionamento.Con un movimento delicato, applicando una forza generalmente inferiore ai 5 grammi (il peso di una monetina), si eliminano le restrizioni nei tessuti sia all'interno del sistema craniosacrale sia nel resto del corpo, facilitando la circolazione del liquido cerebrospinale e migliorando il funzionamento neuronale. Ciò a sua volta contribuisce ad eliminare gli effetti negativi dovuti allo stress, a rafforzare la resistenza alle malattie, a rallentare i processi di invecchiamento, a migliorare globalmente lo stato di salute.

ALLUNGAMENTO GLOBALE DECOMPENSATO

Il mezzo per svolgere questo tipo di lavoro preventivo-rieducativo, è uno strumento denominato Pancafit ed è l'attrezzo brevettato in tutto il mondo per riequilibrare la postura in tempi brevi agendo sulle catene muscolari.
È in grado di ridare libertà e benessere a tutto il corpo attraverso l›allungamento globale decompensato, appunto, il quale non è un semplice stretching analitico o classico, ma bensì un allungamento dei muscoli chiave della postura, che attraverso esercizi eseguiti in posizioni senza compensi, vanno ad eliminare quegli atteggiamenti che il nostro corpo mette in atto per sfuggire dal dolore, dalle tensioni e disagi che reputa dannosi e quindi non graditi.
Nel corso delle sedute individuali o di gruppo, sarà sempre monitorata la respirazione , essendo l'anello di congiunzione di tutti i sistemi psico-corporei.

Quindi Pancafit migliora la postura e la condizione fisica in generale, ma condiziona anche in modo indiretto nelle seguenti patologie:

- Blocchi o deficit respiratori
- Stasi venosa e linfatica
- Ipotonia muscolare
- Algie in genere (cervicalgie, lombalgie, ecc)
- Cefalee miotensive
- Coxartrosi e gonartrosi
- Parestesie (formicolii)
- Discopatie e ernie discali
- Ernia iatale
- Patologie del piede
- Deficit di occlusione dell'ATM

MASSAGGIO BIOENERGETICO CARATTERIALE

Il massaggio bioenergetico® è una tecnica terapeutica messa a punto dal Dr. Padrini nel suo lavoro di terapia psico-corporea bioenergetica. Esso ha soprattutto la funzione di individuare le parti del corpo bloccate o tese e i punti carenti di energia per

ristabilire un riequilibrio energetico.
Il massaggio bioenergetico può essere definito un tipo di massaggio " su misura"; esso tiene conto del carattere e della tipologia fisica della persona, che emerge sulla base di un'ipotesi diagnostica di lettura corporea di tipo bioenergetico.

Nel massaggio bioenergetico si considerano cinque strutture caratteriali: il tipo cerebrale, il dipendente, il compresso, il dominante e il rigido. Questa classificazione rappresenta solo una griglia di riferimento, perché ogni persona è un carattere misto con elementi prevalenti di un tipo o dell'altro.

Questo massaggio si differenzia dagli altri essenzialmente perché usa le manipolazioni in sincronia con la respirazione. Esso porta ad ampliare il proprio schema respiratorio, utilizzando la parte toracica diaframmatica e pelvica, rendendo così la respirazione più ampia, spontanea e libera. Inoltre in esso sono compresi i noti benefici del massaggio quali: miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, diminuzione dei depositi adiposi, in quanto una circolazione migliorata accelera il loro metabolismo, facilitazione della digestione e della funzione peristaltica dell'intestino, tonificazione del sistema nervoso, miglioramento del sonno, che viene reso più profondo e ristoratore, effetto rilassante a livello muscolare ed elasticizzante a livello articolare.

Per ogni tipologia sono previste manovre diversificate per quanto riguarda la pressione, il ritmo e il tipo di contatto.
Per motivi commerciali, il massaggio bioenergetico, erogato in area Well, viene denominato come massaggio Californiano, contenuti:

Principi
Il Massaggio Californiano è definito anche Massaggio Sensitivo, Massaggio Meditativo, Massaggio Anatomico, Massaggio rilassante psicosomatico. La sua tecnica consiste nell'avvolgere e modellare il corpo nella sua totalità, alternando movimenti fluidi, leggeri, lenti, armoniosi, ritmici, dolci e molto estesi: è come se le mani eseguissero una coreografia armoniosa sul corpo.

Il massaggio viene eseguito con oli profumati che permettono di rendere i gesti più scorrevoli, dando una straordinaria sensazione di benessere, di completezza, di gioia e di calma. Le mani dell'operatore sono sempre a contatto con il corpo di chi riceve il massaggio e si muovono con ritmo lento e sincronizzato con il respiro. I gesti del Californiano sono studiati per trasmettere energia alla persona che riceve. Tecnicamente si avvalgono della più completa gamma di manipolazioni che esista: sfioramento, trazione, vibrazione, impastamento, pressione locale, pressione scivolata, torsione, frizione, cullamento, allungamento, becco d'anatra, scollamento.
Effetti

Il Massaggio Californiano rilassa, dona una sensazione di tranquillità, pace e calma liberando la mente dai pensieri. Ha un'azione tonica sulla pelle, agisce sul sistema muscolare sciogliendo le contratture e rendendo più elastiche le articolazioni. Sti-

mola la circolazione sanguigna e linfatica, riattiva la vitalità della respirazione, favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine. E' il massaggio anatomico per eccellenza modella il corpo, lo ringiovanisce e in questo senso funziona come cura di bellezza. Le manovre del californiano sono studiate per trasmettere energia alla persona che lo riceve. Stimolando dolcemente le numerose terminazioni nervose dell'organismo, stabilizza anche l'equilibrio nervoso. Esaltando l'interiorizzazione, permette di ritrovare la ricchezza dei sensi e di dare ascolto ai segnali che il corpo manda. C'insegna ad ascoltare noi stessi, a comprenderci meglio e aprendo le nostre porte interiori, ci porta ad accostarci con maggiore confidenza, sicurezza e socievolezza agli altri e al mondo esterno. Quindi, il suo effetto è fisico ma anche psicologico, poiché questo massaggio migliora, per riflesso, la percezione del corpo, l'ascolto, l'autostima, e favorisce l'appagamento.

Controindicazioni
Il massaggio connettivale è controindicato in caso di: febbre o influenza in fase acuta, problemi cardiaci gravi, diarrea, vomito, micosi o malattie cutanee infettive, flebiti acute, infiammazioni cutanee evidenti, bruciature

MASSAGGIO BIOENERGETICO PER TIPOLOGIA CARATTERIALE COMPRESSA E ORALE

Caratteriotipo COMPRESSO-MASOCHISTA

Obiettivi primari:

- ELIMINARE I BLOCCHI: ORALE-CERVICALE-PELVICO
- ALZARE IL METABOLISMO BASALE
- EQUILIBRARE IL SISTEMA NEURO-VEGETATIVO
- AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
- RILASSARE E GESTIRE LE ANSIE-PAURE E SCARICARE LE EMOZIONI REPRESSE

Caratteriotipo ORALE-DIPENDENTE-BISOGNOSO
appunti sulle dinamiche principali

- Si sente inappropriato a livello profondo, per non aver ricevuto abbastanza nutrimento : cibo – amore – contatto.
- Bisogno di essere circondato da un'attenzione calorosa: non trovando appoggio all'interno di se stesso, lo ricerca all'esterno in modo spesso ossessivo.
-
- Obbiettivo principale del massaggio: cercare di rendere la persona CONSAPEVOLE del proprio VALORE per aiutarlo a ridurre le pretese dell'Io e le sue immense richieste.
- Molto importanti sono i momenti di graduale distacco di contatto

con la persona, dai quali il dipendente potrà ricevere una sensazione più chiara della propria individualità e autonomia per sorreggersi con le proprie GAMBE

Direttore scientifico centri Morphè Piombino (Li), Cecina (Li), Sesto F.no (Fi) , Venturina(Li)
Dott. Simone Stacchini

Le emozioni negative e la retorica della felicità: che cosa avrebbe detto Jung?

Emanuele Gatti - Counsellor della Gestalt e istruttore di Mindfulness

***Abstract*:** Da alcuni anni si assiste, in ambito accademico e nella cultura popolare, all'esplosione di un marcato interesse per la tematica delle emozioni, con un'enfasi sulla ricerca della felicità. Ciò ha portato alla diffusione di una narrativa sociale che potremmo definire una "retorica della felicità", sostenuta dal pensiero positivo di matrice americana e dalla psicologia positiva. Tra le conseguenze di questo fenomeno, vi sono sia un'errata concettualizzazione delle emozioni positive e negative come fattispecie vicendevolmente escludentesi, sia una tendenza all'evitamento delle emozioni negative attraverso una ricerca del piacere edonico. C.G. Jung , attraverso la dinamica degli archetipi e il processo di individuazione, ha sia messo in guardia dal pericolo di un'identificazione con i miti del collettivo, sia ribadito l'importanza dell'emersione e dell'integrazione delle diverse parti dell'Io, anche quelle più oscure, nel processo di maturazione della personalità. Il presente lavoro interroga dunque l'opera di Jung per ricavarne delle ipotesi di risposta su alcuni interrogativi relativi alla relazione tra le emozioni positive e negative, il benessere e i processi di crescita dell'individuo.

For some years now, in the academic field and in popular culture, there has been an explosion of the interest in the theme of emotions, with an emphasis on the pursuit of happiness. This led to a social narrative spreading, which we could define a "rhetoric of happiness", supported by American positive thinking and by positive psychology. Among the consequences of this phenomenon, there is both a mistaken conceptualization of positive and negative emotions as a case of mutual exclusivity, and a tendency to avoid negative emotions through a search for hedonic pleasure. C. G. Jung, through the dynamics of the archetypes and the process of individuation, has both warned of the danger of identification with the myths of the collective, and reiterated the importance of the emergence and integration of the different parts of the Ego, the darkest ones included, in the process of personality maturation. The present work interrogates Jung's work in order to derive possible answers to some questions about the relationship between positive and negative emotions, well-being and the individual growth processes.

Parole chiave: Individuazione, Ombra, Felicità, Emozioni negative, Emozioni positive, Integrazione.

Keywords: *Individuation, Shadow, Happiness, Negative Emotions, Positive Emotions, Integration.*

Dalla felicità alle emozioni negative

Negli ultimi due decenni la ricerca in campi tanto diversi quanto la filosofia, la storia,

la psicologia, le neuroscienze, la sociologia, l'economia, le scienze politiche ha posto una particolare enfasi sul tema della felicità. Oltre a una sorprendente quantità di articoli scientifici sull'argomento, ne è risultata anche una pletora di opere divulgative, manuali di auto-aiuto, articoli di letteratura grigia che semplificano eccessivamente la materia e propongono ricette di corto respiro e dubbia efficacia per il raggiungimento del tanto agognato benessere. Parallelamente, alcuni manager, imprenditori e politici hanno iniziato a intraprendere azioni concrete per impostare politiche aziendali e nazionali basate non solo sulla crescita economica, ma anche sulla crescita, o quantomeno il mantenimento, della felicità di collaboratori, clienti e cittadini (Ehrenreich, 2009; Ahmed, 2010; Burkeman, 2012; Burnett, 2012; Oettingen, 2014; Davies, 2015; Frawley, 2015).

Per quanto riguarda strettamente la psicologia, lo sviluppo della corrente umanistica sin dagli anni Quaranta del Novecento, e successivamente della *positive psychology* (la quale, pur nata ufficialmente nel 1998 (Seligman, 2002), da essa deriva), da un punto di vista costruttivista può essere visto come il risultato di un ampio spostamento culturale che attribuisce via via maggiore importanza alla ricerca e al raggiungimento della felicità nel mondo occidentale (Hecht, 2007; Ehrenreich, 2009; Ahmed, 2010; Burkeman, 2012; Burnett, 2012; Whybrow, 2013; Davies, 2015; Frawley, 2015; McKenzie, 2016; Power, 2016).

Questa *retorica della felicità* e del benessere porta con sé almeno quattro *conseguenze infelici*. La prima è che si è diffuso un imperativo alla felicità (Ehrenreich, 2009; Burkeman, 2012; Oettingen, 2014; Power, 2016), per cui il non sentirsi felici è ragione di insoddisfazione, sensi di colpa, frustrazione aggiuntivi, e gli stati emotivi cosiddetti negativi vengono patologizzati e, pertanto, fuggiti. Felicità e infelicità, emozioni positive e negative sono sempre più concettualizzate (fuori dal mondo accademico, ma talvolta anche al suo interno, sic!) come gli estremi opposti di un continuum. Le emozioni positive, per via della loro componente edonistica, sono viste come desiderabili, mentre quelle negative, a ragione della loro spiacevolezza, sono considerate da evitare.

La seconda è che, come nel mito di Adamo ed Eva nella Genesi, la felicità è rappresentata come la condizione esistenziale naturale dell'essere umano - aggiungendo però che abbiamo oggi il *diritto* di fare ritorno all'Eden perduto. Ne deriva che se la vita non ci sorride, in ultima analisi è solo colpa della nostra incapacità di sorridere alla vita: anche di fronte alle peggiori avversità, dipende da noi scegliere come sentirci, perché la felicità si presenta come una scelta. Naturalmente, questo è solo parzialmente vero, e l'esperienza clinica ci spinge a confrontarci quotidianamente con persone che non sanno come essere felici, e che talvolta non lo desiderano nemmeno.
La terza conseguenza infelice consiste nell'assurda convinzione che, mantenendo un atteggiamento ottimista ed evitando di indulgere nelle emozioni negative, prima o poi le opportunità sperate, e con esse i successi fantasticati, arriveranno. In realtà, se l'ottimismo è utile in tante circostanze, il pessimismo è altrettanto utile in altre, e un sano realismo andrebbe probabilmente preferito nella maggior parte dei casi (Boniwell, 2012).

La quarta conseguenza infelice è rappresentata dal fatto che, paradossalmente, in quest'epoca felice si assiste a un'epidemia di depressione, disturbi d'ansia e altre condizioni patologiche, psicologiche e mediche legate alla vita emotiva delle persone. Viene da chiedersi, come fanno alcuni autori (Ehrenreich, 2009; Burkeman, 2012; Davies, 2015), se l'insistenza sul tema della felicità non sia tra le cause, anziché tra le conseguenze, di siffatta epidemia.

Dalla reazione di una parte del mondo accademico alla *positive psychology* e più in generale alla retorica della felicità è nato un nuovo filone di ricerca che enfatizza gli *aspetti positivi e funzionali delle emozioni negative*. Il presente lavoro si inserisce in questa prospettiva, per rimarcare che l'essere umano andrebbe considerato non come scisso tra emozioni di polarità opposta, bensì nella sua integrità psico-emotiva. A tale scopo, trovo immensamente prezioso il confronto con le idee di Jung, un pensatore che tanta parte del suo lavoro ha dedicato all'integrazione degli opposti.

La concezione delle emozioni di Jung risulta particolarmente moderna e attuale: egli non solo rifiuta la superiorità del pensiero sul sentimento tanto diffusa e di moda ancora sino a pochi anni fa, ma assegna a quest'ultima funzione dell'io una razionalità operativa paragonabile a quella dei processi logici del pensiero (Beebe, 2006). In altre parole, Jung (1921) sostiene che l'intuizione e il "sentire" sono modalità del conoscere che hanno pari validità rispetto al pensiero. Questa visione è in linea con il cambio di paradigma che si è affermato nelle scienze cognitive, che vede le emozioni non più come fonte di disturbo per il pensiero, bensì come una modalità di orientamento, percezione, conoscenza inscindibile dalla cognizione.

Nelle prossime pagine, dunque, rileggerò l'opera di Jung per ipotizzare, con la maggiore fedeltà possibile alle sue parole, cosa avrebbe pensato delle emozioni positive e negative così come le intendiamo oggi. Ovviamente Jung non ha sviluppato una teoria delle emozioni, bensì dei complessi emotivi (Samuels, 2005), e bisogna pertanto prestare la massima attenzione nell'estendere delle riflessioni sorte all'interno di un certo sistema teorico a concetti che a tale sistema non appartengono. Nonostante ciò, mi sembra di poter immaginare, a partire dai testi di Jung, delle possibili risposte agli interrogativi seguenti:
È possibile che l'enfasi posta sul positivo generi un atteggiamento negativo?
Quando le emozioni positive diventano disfunzionali o si volgono in un ostacolo al processo maturativo?
Qual è la funzione delle emozioni negative e come queste ultime possono aiutarci?

L'enantiodromia

Per Jung la bipolarità è essenziale, in quanto gli opposti sono necessari per definire qualunque entità o processo (Samuels, 2005). Si rifletta, per esempio, sul fatto che la struttura degli opposti è alla base del modello junghiano dei tipi psicologici, con estroversione e introversione come diverse visioni del mondo, e con le funzioni come autentiche coppie di opposti. Dall'altro lato, Jung suggerisce che ciascun membro di

una coppia di opposti è legato indissolubilmente all'altro, in tal modo che la coppia non può realmente essere separata (*ib*.; cfr. Jung, 1946). Come fa notare la Jacobi (1977), infatti, i contrari mutano costantemente; quando, per esempio, l'incosciente è lasciato fluire in modo naturale, i contenuti positivi si susseguono a quelli negativi e viceversa, e anzi, un'immagine di chiarezza attirerà inevitabilmente un'immagine di oscurità.
Questo principio è bene illustrato dal concetto di enantiodromia, introdotto da Eraclito per indicare che dalla dialettica degli opposti si genera l'armonia, e usato da Jung per spiegare come l'eccesso di una qualsiasi forza produca inevitabilmente il suo opposto: «Non esiste usanza venerabile che, dandosi il caso, non si converta nel suo contrario, e quanto più estrema è una posizione, tanto più facilmente vi è da attendersi un'enantiodromia, o conversione nell'opposto» (Jung, 1911, p.366).

Il concetto di enantiodromia ci aiuta a rispondere al primo interrogativo: è possibile che l'enfasi posta sul positivo generi un atteggiamento negativo? Secondo Jung, non solo sarebbe possibile, ma avverrebbe sicuramente, perché un'esagerata enfasi sul positivo non potrebbe che generare il suo contrario, proprio per il principio dell'enantiodromia.

«Io chiamo enantiodromia il manifestarsi, specialmente in successione temporale, del principio opposto inconscio. Questo fenomeno caratteristico si verifica quasi universalmente là dove una direttiva completamente unilaterale domina la vita cosciente, così che col tempo si forma una contrapposizione inconscia altrettanto forte, che dapprima si manifesta con un'inibizione delle prestazioni della coscienza e in seguito con un'interruzione dell'indirizzo cosciente» (Jung, 1921, pp. 473-474).

Il concetto di enantiodromia è legato a una forma di autoregolazione psichica, attraverso il processo di "compensazione" (Casement, 2001; Samuels, 2005). In altre parole, è la tensione stessa tra gli opposti che alloca continuamente e dinamicamente l'energia psichica, e la compensazione consiste nel fatto che un eccesso estremo di una polarità porta inevitabilmente all'insorgenza della polarità opposta. Nella vita di tutti i giorni ne abbiamo continuamente degli esempi: troppo divertimento stanca o annoia; troppa sofferenza rende cinici e distaccati; troppa felicità ci porta prima o poi a precipitare, etc.
La compensazione può presentarsi inizialmente sotto forma di sintomi negativi, e la nevrosi può essere vista come uno sbilanciamento verso una polarità (Samuels, 2005). Ciò non ci deve tuttavia indurre a pensare che una polarità sia migliore dell'altra, o che una polarità apparentemente negativa sia tale anche a livello funzionale, perché l'enantiodromia funziona in entrambi i sensi e quel che può apparire come un'indesiderata caratteristica di personalità nel nevrotico può fungere da base per la sua maturazione (Jung, 1932, pp. 323-324). Jung insiste sul fatto che la condizione negativa può in realtà rappresentare persino un passaggio *ad maiora*, ciò che egli definisce «enantiodromia per tenebras ad lucem» (Jung, 1954b, p. 522), in quanto ogni rinascita, ogni passaggio a una maggiore illuminazione, insomma, per usare una terminologia più attuale e prosaica, ogni forma di crescita richiede il precedente passaggio attraverso una zona di massima oscurità.

Il pensiero positivo di matrice americana promuove invece il dogma secondo il quale sarebbe buono per la persona controllare cognitivamente i propri pensieri in direzione di un ottimismo forzato. La risposta di Jung è: «Quanto più i sentimenti sono rimossi, tanto maggiore è l'influenza dannosa che essi esercitano segretamente sul pensiero (…). (T)utte le tendenze psichiche che vengono rimosse per suo (di una formula intellettuale) mezzo, si raggruppano nell'inconscio come antitesi e determinano l'insorgere di dubbi» (1921, pp. 382-3).

Attraverso il concetto di enantiodromia, dunque, Jung anticipò le conclusioni dei più recenti studi sulla soppressione delle emozioni, che dimostrano come il tentativo consapevole e volontario di orientare l'emotività in direzione positiva è destinato a generare emozioni negative (Wegner, 1994; Hayes *et al.*, 1996; Gross e Levenson, 1997; Gross e John, 2003; Harburg *et al.*, 2003; Chawla e Ostafin, 2007; Kashdan, Breen e Julian, 2010; Hayes, Strosahl e Wilson, 2012; Ochsner, 2013).

Gli archetipi della Persona e dell'Ombra

È possibile affermare che Jung ha sempre lavorato affinché le persone raggiungessero un maggior grado di quella che oggi definiremmo autenticità, ovvero di coerenza con la consapevolezza di chi si è veramente. Ciò attraverso un modello dell'io assai complesso, in cui dialogano un Io conscio e un Io inconscio, quest'ultimo composto da una parte individuale e una transpersonale, ovvero collettiva. In questo discorso si inseriscono due importanti contrapposizioni (tra le tante proposte da Jung): quella tra *Io* e *Persona* e quella tra *Io* e *Ombra.*

La contrapposizione tra *Io* e *Persona* rappresenta la confusione tra la propria identità e il proprio ruolo sociale; un'identificazione con la Persona implica non solo un'adesione al ruolo sociale, ma una perdita della conoscenza della propria natura più genuina (Samuels, 2005): «la Persona si dispone come veste che il singolo si dà per conformarsi alla struttura del reale, come cifra d'un compromesso fra attitudine interna e leggi esterne» (Carotenuto, 1977, p.102). Parlando della contrapposizione tra *Io* e *Persona*, Jung si scaglia contro il pericolo di identificarsi con l'inconscio collettivo: «Maggiore è la carica della coscienza collettiva, più l'Io perde la sua importanza pratica. Esso viene in certo qual modo assorbito dalle opinioni e dalle tendenze della coscienza collettiva: il risultato è l'uomo massa, sempre vittima di un qualche "ismo"» (Jung, 1954a, p. 236)[11].

1 [1] Viene qui in mente una scena del film "Le invasioni barbariche" (*Les Invasions barbares*, scritto e diretto da Denys Arcand, 2003), in cui alcuni colti amici sulla sessantina riunitisi dopo lungo tempo ricostruiscono tutte le etichette ideologiche, tutti gli "ismi", appunto, cui si sono sentiti di appartenere in gioventù; nella traduzione italiana: "Siamo stati tutto e il contrario di tutto, separatisti, indipendentisti, sovranisti, sovranisti-associazionisti (…), esistenzialisti (…), anticolonialisti, dopo di che abbiamo letto Marcuse e siamo diventati marxisti, marxisti-leninisti, trotzkisti, maoisti; poi abbiamo letto Solzenicyn, così abbiamo cambiato idea, siamo diventati strutturalisti, situazionisti, femministi, decostruzionisti. C'è qualche "ismo" di cui non siamo caduti in adorazione? Sì, c'è, il cretinismo".

Alla luce della contrapposizione tra Io e Persona, è possibile ipotizzare che Jung aborrirebbe l'idea di assumere un atteggiamento eteroindotto verso una specifica polarità e di vestirlo come una maschera – come il peggior pensiero positivo e l'enfasi contemporanea sulla ricerca della felicità invitano a fare. Abbozzando una prima risposta al mio secondo quesito, probabilmente Jung avrebbe visto come disfunzionali le emozioni positive quando esse corrispondono all'unilateralità della psiche e all'identificazione con la Persona.

La seconda contrapposizione è quella tra *Io* e *Ombra*, che consiste in un rifiuto dell'istintualità, oppure nella proiezione sugli altri di propri lati inaccettabili; l'identificazione con l'Ombra porta al disprezzo in se stessi, a una mancanza di autostima, alla paura del successo (Samuels, 2005), perché essa rappresenta una dimensione che riteniamo incompatibile sia con la nostra struttura personale, sia con il ruolo che incarniamo nella vita pubblica (Carotenuto, 1977).

Per Jung, prendere coscienza dell'Ombra costituisce una sfida per l'individuo, perché «significa riconoscere come realmente presenti gli aspetti oscuri della personalità» (Jung, 1951a, p.8). L'Ombra, tuttavia, non va rifiutata, bensì integrata nel Sé. La personalità è infatti una costruzione diacronica che implica l'integrazione delle sue diverse componenti (Jung, 1955), e proprio dall'accettazione dell'Ombra si genera quella disposizione interna che consente alla personalità di evolversi (Jung, 1934/1950, 1940). Nel processo di integrazione del negativo, dell'Ombra, le emozioni negative possono essere una guida per l'individuo. Non un loro disconoscimento, dunque, bensì una loro emersione, una loro comprensione, una loro elaborazione permette la crescita dell'individuo.

Bene e male per Jung

A ulteriore testimonianza della posizione di Jung sulla dicotomia positivo vs. negativo, vale la pena ricordare il suo pensiero rispetto alle idee del bene e del male. Jung nota come l'ambiguità morale degli dèi antichi e dello Yahwèh ebraico sia stata risolta dal pensiero cristiano attraverso una dicotomizzazione del bene e del male, tale per cui Dio divenne esclusivamente buono, mentre tutto il male fu concentrato nel diavolo (Jung, 1921, 1954c). Questa scissione, tuttavia, minacciava la natura monoteistica del cristianesimo, che successivamente superò questo dualismo manicheistico rendendo l'uomo stesso responsabile del male.
Jung rileva come invece nel pensiero orientale bene e male rimangano compresenti, come testimoniato dalla dea Kali, o dalla compenetrazione degli opposti rappresentata nel taoismo dai concetti di *yin* e *yang*. È interessante notare che, secondo alcuni studi, nel pensiero orientale è più sentita che in Occidente la necessità di esperire emozioni di valenza sia positiva sia negativa per raggiungere la felicità, che in Europa (e in forma estrema negli Stati Uniti) è concettualizzata maggiormente come assenza di negatività e ricerca di un piacere edonistico (Uchida e Kitayama, 2009; Grossman *et al.*, 2014; Mesquita, De Leersnyder, Boiger, 2016). Jung (1951a) insiste sulla necessità di integrare bene e male, di sanare la contraddizione della loro separazione.

Suppongo quindi che Jung avrebbe sottolineato che le emozioni positive divengono disfunzionali quando arrivano a celare alla coscienza la realtà del male intrinseca nell'essere umano, anziché spingerlo a un'integrazione, per quanto difficile e dolorosa, del positivo e del negativo. Ne consegue che egli avrebbe probabilmente disapprovato la psicologia positiva, sottolineando che una psicologia che si concentri solo sul positivo rischia di perdere di vista il male, la necessità del riconoscimento del quale Jung continua invece a ribadire. Jung, inoltre, sembra presagire il pericolo che il pensiero positivo implicitamente reca con sé nel momento in cui l'uomo comincia a vedere se stesso soltanto nei suoi lati di luce: il rischio, cioè, di non vedere se stesso come capace di produrre il male - un rischio che egli vide farsi amara realtà con le due guerre mondiali. Jung invita a non cullarci nell'illusione di una natura umana essenzialmente benigna, o, d'altra parte, a flagellarci nella convinzione di una natura essenzialmente maligna. Male e bene si richiamano ed è in questo ricoscimento, in questa consapevolezza della nostra natura angelica e diabolica insieme che noi, come collettività e come individui, possiamo andare nella direzione della crescita.
Sembra dunque assai probabile che Jung avrebbe sostenuto le moderne teorie dell'accettazione delle emozioni negative, in quanto sono il riconoscimento e l'accettazione del male a consentirne una sua integrazione nella coscienza.

Il processo di individuazione

Nel lavoro di Jung spicca il concetto di individuazione, che ricorre costantemente nel suo lavoro dal 1911 sino alla sua morte, e che in fondo descrive l'essenza stessa del suo percorso di evoluzione personale; Jung, infatti, considerava tutta la propria opera come parte fondamentale del proprio processo di individuazione (Carotenuto, 1977; Samuels, 2005, Stein, 2006).
Per Jung l'individuazione, che «assume le più diverse forme pensabili a seconda degli individui» (1943, p.111), «significa diventare un essere singolo e, intendendo noi per individualità la nostra più intima, ultima, incomparabile e singolare peculiarità, diventare sé stessi, attuare il proprio Sé. "Individuazione" potrebbe dunque essere tradotto anche con "attuazione del proprio Sé" o "realizzazione del Sé"» (Jung, 1928, p. 173).
L'individuazione è un processo sia di *differenziazione* dell'individuo dal collettivo, ovvero dell'Io dalla Persona, sia di *integrazione* dell'Ombra nel conscio, ovvero di ciò che è negativo all'interno degli aspetti di consapevolezza elaborati nel processo costante di maturazione verso la realizzazione della propria natura individuale.

Individuazione come differenziazione

Jung definisce l'individuazione come «il processo di formazione e di caratterizzazione dei singoli individui, e in particolare lo sviluppo dell'individuo psicologico come essere distinto dalla generalità, dalla psicologia collettiva. L'individuazione è quindi un *processo di differenziazione* che ha per meta lo sviluppo della personalità individu-

ale» (1921, p. 501).
Jung è molto attento a non rifiutare *in toto* le norme collettive, in quanto, giustamente, esse servono al processo di socializzazione. Per questo, secondo Jung (1921, p. 502), è prima necessario far proprie le norme di base del vivere sociale. Lo sviluppo individuale, inoltre, non necessariamente si oppone alle norme collettive. L'individuazione, tuttavia, implica di solito un superamento della norma collettiva interiorizzata, ovvero della propria identificazione con il proprio ruolo sociale: «La dissoluzione della Persona è dunque condizione indispensabile dell'individuazione» (Jung, 1916a, p. 299). Allo stesso tempo, l'individuazione richiede la formazione di valori che sostituiscano quelli collettivi che vengono abbandonati: «Solamente a colui che crea valori oggettivi è lecito e possibile individuarsi. Per questo l'individuazione è possibile solo se si producono valori sostitutivi» (Jung, 1916b, p. 311).

Questo dicorso ci porta a riflettere, ancora una volta, sulla retorica della felicità. Alla luce delle parole di Jung, è del tutto controproducente imporre alle persone una modalità d'essere, per quanto essa sia auspicabile, perché è nell'individuazione che la persona trova la propria realizzazione. A nulla serve che la felicità si faccia norma sociale, o che la psicologia stessa ci offra delle ricette prescrittive su come essere felici e persino, come è stato fatto, su quante emozioni positive e negative dovremmo provare per stare bene: le persone hanno bisogno di differenziarsi da questa retorica prodotta socialmente, per seguire i propri processi di crescita.
Paradossalmente, poi, l'insistenza post-moderna sulla felicità ha una natura individualistica che rischia di mettere l'individuo contro la società; l'individuazione, invece, non mette l'individuo contro la collettività o quest'ultima contro l'individuo, bensì permette agli individui di essere sani, moralmente realizzati, nonché maggiormente consapevoli (Jung, 1928; ciò coincide con quanto le nuove forme di terapia basate sulla mindfulness, ovvero, *ab origine*, sul pensiero orientale, promettono di fare). Jung, inoltre, sottolinea come sia proprio l'individuazione, non l'individualismo, a rendere più coesa la collettività: «il naturale processo d'individuazione conduce alla consapevolezza della comunità umana, proprio perché ci rende coscienti di quell'inconscio che collega tra loro tutti gli uomini ed è a tutti comune. L'individuazione è un'unificazione con sé stessi e, nel contempo, con l'umanità, di cui l'uomo è parte» (Jung, 1945, p.118).

Individuazione come integrazione

Il processo di individuazione è legato all'Ombra in quanto quest'ultima è lo spazio del negativo; non si può avviare il processo di individuazione se prima non si diviene consapevoli di questo negativo, di questa parte di sé rifiutata dalla coscienza:

«Il decorso del processo d'individuazione comincia di regola con la presa di coscienza dell'"ombra", cioè di una componente della personalità, che generalmente ha segno negativo. In questa personalità "inferiore" è contenuto tutto ciò che non vuole assolutamente aderire e adattarsi alle leggi e alle regole della vita cosciente. Essa è com-

posta di "disobbedienza" e perciò è riprovata non solo per ragioni morali, ma anche per ragioni di opportunità» (Jung, 1948, p. 191).

L'Ombra, tuttavia, non è negativa *tout court*: sebbene essa contenga del materiale rifiutato dalla coscienza, essa mantiene, dalla sua posizione non cosciente, una funzione orientativa – la cosiddetta funzione inferiore (Jung, 1948). Se la funzione superiore è quella che ci permette di muoverci nel mondo sociale, è la funzione inferiore che determina la nostra peculiare individualità. Nelle parole di Carotenuto (1977, p. 112): «Proprio nella funzione inferiore, nell'Ombra, si trova il più alto valore individuale. Nella funzione superiore e favorita bisogna soltanto trovare il più alto valore collettivo (…). Nella funzione inferiore si celano valori individuali superiori che, pur non avendo importanza per il collettivo, hanno grande importanza per l'individuo. L'intensità di vita che deriva da essa non può essere attinta dalla funzione collettiva». Ne consegue che anche la negatività dell'Ombra, essendo legata alla moralità così come è intesa socialmente, è del tutto relativa: «Neumann (…) afferma che l'Ombra è il risultato di ciò che l'Io condanna come valori negativi. Questa condanna dipende soltanto da un fatto: il valore del corrente canone culturale dell'individuo» (*ib.*).

Credo che il processo di integrazione della funzione inferiore nella coscienza sia equiparabile a ciò che avviene in un processo psicoterapico: ciò che era nascosto alla consapevolezza del paziente si palesa, e a quel punto il paziente ha il compito di processarlo, anziché difendersene. Se ci riesce, se riesce, cioè, a integrarlo come parte di sé, ecco che, pur nel dolore che tale processo può provocare, egli aumenta la propria possibilità di scelta, la propria libertà di essere e agire. La difficoltà sta nel fatto che il paziente attraversa un momento di buio, di oscurità, ovvero, fuor di metafora, di incertezza, di vera e propria anomia nel senso durkheimiano: dove prima egli sapeva come comportarsi (magari in modo disfunzionale), ora non lo sa più. Parallelamente, il paziente può giungere a scoprire parti di sé che egli non riconosce, che egli aborre, e provare un senso di ripulsa, una tentazione alla dissociazione anziché all'integrazione. Cade, soprattutto, l'illusione di essere buoni, giusti, di agire correttamente, di fronte a un ambiente (ciò che Jung, 1954b, p. 534, definisce il "mondo") che può apparire ostile, ingiusto.
Per Jung il confronto con la propria Ombra per il processo di individuazione rappresenta «la visione dell'oscurità per la conquista della luce» (Carotenuto, 1977, p. 115). Come abbiamo visto, questo incontro con l'Ombra implica tuttavia la necessità di un suo effettivo riconoscimento, non di una fuga dalla sua ammissione attraverso i più disparati meccanismi di difesa. In altre parole, l'Ombra va *accettata*.

È evidente che l'Ombra non può essere equiparata alle emozioni negative. In una società, tuttavia, nella quale le emozioni negative sono tali non solo per la loro spiacevolezza, ma anche per la loro accettabilità sociale, e nella quale esse tendono a essere rifiutate, allontanate, curate, esorcizzate in quanto anormali, invece di essere considerate parte integrante e necessaria dell'esperienza umana, in una tale società le emozioni negative possono essere considerate come una parte dell'Ombra collettiva. Se accettiamo questa presa di posizione teorica, allora il confronto con l'Ombra nel processo di individuazione implica anche un confronto con le nostre emozioni negative,

nonché con le emozioni negative che tale confronto stesso suscita, più o meno inaspettatamente, in noi. Ecco allora che proprio il portare consapevolezza prima, l'accettare poi le nostre emozioni negative diviene parte del processo di maturazione dell'individuo - così come, nell'esperienza clinica, è importante che il paziente dapprima riconosca, quindi accetti l'aspetto di sé che gli causa sofferenza, al fine di superarlo.
Per rispondere al mio terzo interrogativo, appare ormai chiaro che le emozioni negative hanno una fondamentale funzione di orientamento. Così come il dolore corporeo ci impone di prestare attenzione alla parte lesa e alla fonte della lesione, le emozioni negative ci segnalano, prima ancora che vi giungano la coscienza, il pensiero, la riflessione, delle aree di problematicità. Sta a noi, come Jung osserva a proposito del processo di individuazione, non fuggire, non difendercene, non fingere che non esistano o che abbiano un significato diverso da quel che effettivamente hanno. E sta ancora a noi integrarle nella nostra esperienza, stabilire una relazione con esse non di conflittualità e neppure di dialogo – che ancora implicherebbero una loro oggettivizzazione, una loro esternalizzazione –, bensì di identità: *io sono (anche) le mie emozioni negative*.

Il guaritore ferito

A conclusione del discorso, e a risposta ulteriore al quarto interrogativo, vale la pena proporre ancora un concetto junghiano la cui esplorazione è particolarmente utile a chi opera nel mondo delle professioni di aiuto: quello del "guaritore ferito" (Jung, 1950). Se le emozioni negative possono essere utili per l'individuo in generale, infatti, lo sono ancor di più per chiunque si occupi di aiutare l'altro. Jung spiega questo principio quando argomenta la necessità, da lui per primo sostenuta, di un'analisi didattica per chiunque voglia lavorare come psicoterapeuta:

«Il terapeuta non finisce mai di imparare e non dovrebbe mai dimenticare che ogni nuovo caso presenta nuovi problemi, dando adito a presupposti inconsci che fino a quel momento non si erano mai costellati. Si potrebbe dire senza esagerazione che ogni trattamento destinato a penetrare nel profondo consiste almeno per metà nell'autoesame del terapeuta: egli può infatti sistemare, riordinare nel paziente soltanto quello che riordina in sé. Non è un male se si sente colpito, colto in fallo dal paziente: può guarire gli altri nella misura in cui è ferito egli stesso. Questo e non altro significa il mitologema greco del medico ferito» (Jung, 1951b, p. 128).

Come nota Samuels (2006), il guaritore *deve* essere ferito, deve riconoscere tale ferita e, a partire da tale ferita, deve fare qualcosa di costruttivo in relazione al cliente. Tralasciando tutte le pur interessantissime considerazioni sul transfert e il controtransfert legate a questo discorso, ci preme qui evidenziare come il guaritore debba essere disponibile a provare un disagio, una qualche emozione negativa. Questa è la ragione per cui, soprattutto per i meno esperti, è raccomandata la supervisione: il guaritore deve sistemare le proprie ferite prima di poter pretendere di aiutare il paziente. Come ben evidenzia la psicoterapia della Gestalt (la quale si è probabilmente ispirata al

discorso junghiano), il clinico deve essere costantemente in ascolto delle proprie emozioni, comprese quelle negative, che lo orientano fortemente nella relazione con il cliente, e attraverso cui egli stesso può imparare. .

Conclusioni

Nel presente articolo è stata riletta l'opera junghiana per ipotizzare come Jung avrebbe reagito alla retorica della felicità e allo stigma di cui le emozioni negative sono oggetto nell'epoca contemporanea. Posti tre interrogativi teorici, sono state proposte le risposte seguenti:

È possibile che l'enfasi posta sul positivo generi un atteggiamento negativo?
Per il principio dell'enantiodromia, un'enfasi eccessiva sul positivo genera inevitabilmente conseguenze negative. Legando il concetto di nevrosi a quello di unipolarità e sottolineando la necessità di riconoscere che bene e male convivono nella natura umana, Jung esplicitò la necessità di un equilibrio psichico inteso come presa di consapevolezza dei propri aspetti positivi e negativi.

Quando le emozioni positive diventano disfunzionali o si volgono in un ostacolo al processo maturativo?
Le emozioni positive divengono disfunzionali quando implicano un'aderenza dell'Io alla Persona, ovvero al sentire collettivo anziché a quello individuale, oppure quando mascherano alla coscienza i lati d'Ombra, il cui riconoscimento è invece necessario per il processo di integrazione della personalità, che ne rappresenta la forma di maturazione.

Qual è la funzione delle emozioni negative e come queste ultime possono aiutarci?
Le emozioni negative hanno una preziosa funzione di orientamento per l'individuo, indirizzandolo verso l'Ombra, la quale a sua volta orienta i nostri processi di integrazione e maturazione della personalità.

Bibliografia

- Ahmed S. (2010). *The Promise of Happiness*. Durham e Londra: Duke University Press.
- Boniwell I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell. The Science of Happiness*. Maidenhead: Open University Press (McGraw-Hill).
- Burkeman O. (2012). *The Antidote. Happiness for people who can"t stand positive thinking*. Melbourne: Text Publishing.
- Burnett S. (2012). *The Happiness Agenda. A modern obsession*. New York: Palgrave MacMillan.
- Carotenuto A. (1977). *Senso e contenuto della psicologia analitica*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Casement A. (2001). *Carl Gustav Jung*. Londra: Sage.
- Chawla N., Ostafin B. (2007). Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review. *Journal of Clinical Psychology*, 9: 871-890.
- Davies W. (2015). *The Happiness Industry. How the Government and Big Business Sold Us Well-Being*. Londra e New York: Verso.
- Ehrenreich B. *Bright-Sided. How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*. New York: Henry Holt and Company.
- Frawley A. (2015). *Semiotic of Happiness. Rhetorical beginnings of a public problem*. Londra: Bloosmbury.
- Gross J.S., Levenson R.W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 1: 95-103.
- Gross J.S., John O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2: 348-362.
- Grossmann I., Karasawa M., Kan, C., Kitayama, S. (2014). A Cultural Perspective on Emotional Experiences Across the Life Span. *Emotion*, 4: 679-692.
- Harburg E. *et al.* (2003). Expressive/Suppressive Anger-Coping Responses, Gender, and Types of Mortality: a 17-Year Follow-Up (Tecumseh, Michigan, 1971–1988). *Psychosomatic Medicine*, 65: 588-597.
- Hayes S.C. *et al.* (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64: 1152-1168.
- Hayes S.C., Strosahl K.D., Wilson K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York: Guilford Press (2^ ed.).
- Hecht J.M. (2007). *The Happiness Myth. Why What We Think Is Right Is Wrong. A History of What Really Makes Us Happy*. New York: HarperCollins.
- Jacobi J. (1977) *Die Psychologie von C.G. Jung – eine Einführung in das Gesamtwerk*. Frühjahr: FISCHER Taschenbuch (trad. portoghese: *A psicologia de C.G. Jung : uma introdução às obras completas*. Petrópolis: Vozes, 2013).
- Jung C.G. (1911). *Simboli della trasformazione* (in *Opere*, vol. 5, Torino: Bollati Boringhieri, 1970).
- Jung C.G. (1916a). *La struttura dell'inconscio* (in *Opere*, vol. 7, Torino: Bollati

Boringhieri, 1983).
- Jung C.G. (1916b). *Adattamento* (in *Opere*, vol. 7, Torino: Bollati Boringhieri, 1983).
- Jung C.G. (1921). *Tipi psicologici*, (in *Opere*, vol. 6, Torino: Bollati Boringhieri, 1977).
- Jung C.G. (1928). *L'io e l'inconscio* (in *Opere*, vol. 7, Torino: Bollati Boringhieri, 1983).
- Jung C.G. (1930). *Necrologio di Richard Wilhelm* (in *Opere*, vol. 13, Torino: Bollati Boringhieri, 1988).
- Jung C.G. (1931). *Il problema psichico dell'uomo moderno* (in *Opere*, vol. 10, tomo primo, Torino: Bollati Boringhieri, 1985).
- Jung C.G. (1932). *I rapporti della psicoterapia con la cura d'anime* (in *Opere*, vol. 11, Torino: Bollati Boringhieri, 1979).
- Jung, C. G. (1934). *Il divenire della personalità* (in *Opere*, vol. 17, Torino: Bollati Boringhieri, 1991).
- Jung, C. G. (1934/1950). *Empiria del processo di individuazione* (in *Opere*, vol. 9, tomo primo, Torino: Bollati Boringhieri, 1980).
- Jung C.G. (1939). *Coscienza, inconscio e individuazione* (in *Opere*, vol. 8, Torino: Bollati Boringhieri, 1976).
- Jung, C. G. (1940/1950). *Sul rinascere* (in *Opere*, vol. 9, tomo primo, Torino: Bollati Boringhieri, 1980)
- Jung C.G. (1943). *Psicologia dell'inconscio* (in *Opere*, vol. 7, Torino: Bollati Boringhieri, 1983).
- Jung C.G. (1945). *La psicoterapia oggi* (in *Opere*, vol. 16, Torino: Bollati Boringhieri, 1993).
- Jung, C. G. (1945/1954). *L'albero filosofico* (in Opere, vol. 13, Torino: Bollati Boringhieri, 1988).
- Jung C.G. (1946). *La psicologia della traslazione illustrata con l'ausilio di una serie di immagini alchemiche* (in *Opere*, vol. 16, Torino: Bollati Boringhieri, 1993).
- Jung C.G. (1948). *Saggio d'interpretazione psicologica del dogma della Trinità* (in *Opere*, vol. 11, Torino: Bollati Boringhieri, 1979).
- Jung C.G. (1950). *Psicologia e poesia* (in *Opere*, vol. 9, tomo secondo, Torino: Bollati Boringhieri, 1982).
- Jung C.G. (1951a). *Aion: ricerche sul simbolismo del Sé* (in *Opere*, vol. 9, tomo secondo, Torino: Bollati Boringhieri, 1982).
- Jung C.G. (1951b). *Questioni fondamentali di psicoterapia* (in *Opere*, vol. 16, Torino: Bollati Boringhieri, 1993).
- Jung C.G. (1954a). *Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche* (in *Opere*, vol. 8, Torino: Bollati Boringhieri, 1976).
- Jung C.G. (1954b). *Commento psicologico al "Libro tibetano della grande liberazione"* (in *Opere*, vol. 11, Torino: Bollati Boringhieri, 1979).
- Jung C.G. (1954c). *Gli aspetti psicologici dell'archetipo della madre* (in *Opere*, vol. 9, tomo primo, Torino: Bollati Boringhieri, 1980).
- Jung C.G. (1954d). *Gli archetipi dell'inconscio collettivo* (in *Opere*, vol. 9, tomo primo, Torino: Bollati Boringhieri, 1980).
- Jung C.G. (1955). *Mysterium coniunctionis* (in *Opere*, vol. 14, tomo secondo, To-

rino: Bollati Boringhieri, 1990).

- Kashdan T.B., Breen W.E., Julian T. (2010). Everyday Strivings in War Veterans With Posttraumatic Stress Disorder: Suffering From a Hyper-Focus on Avoidance and Emotion Regulation. *Behavior Therapy,* 41: 350-363.
- McKenzie J. (2016). *Deconstructing Happiness. Critical Sociology and the Good Life,* New York e Londra: Routledge.
- Mesquita B., De Leersnyder J., Boiger M. (2016). The Cultural Psychology of Emotions. In: Feldman Barrett L., Lewis M., Haviland-Jones J.M., a cura di, *Handbook of Emotions.* New York e Londra: The Guilford Press (4^ ed.).
- Ochsner K. (2013). The Role of Control in Emotion, Emotion Regulation and Empathy. In Hermans D., Rimé B., Mesquita B., a cura di, *Changing Emotions.* Londra e New York: Psychology Press (Taylor & Francis).
- Oettingen G. (2014). *Rethinking positive thinking. Inside the New Science of Motivation*. New York: Current.
- Power M. (2016). *Understanding Happiness. A critical review of positive psychology.* New York e Londra: Routledge.
- Samuels A. (2005). *Jung and the Post-Jungians.* Londra e New York: Routledge.
- Seligman M. (2002) *Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: The Free Press.
- Stein M. (2006). Individuation. In: Papadopoulos R.K., a cura di, *The Handbook of Jungian Psychology. Theory and Practice.* Londra e New York: Routledge.
- Uchida Y., Kitayama S. (2009). Happiness and Unihappiness in East and West: Themes and Variations. *Emotion*, 4: 441-456.
- Wegner D.M. (1994). Ironic Processes of Mental Control. *Psychological Review*, 1: 34-52.
- Whybrow P.C. (2013). Is More Always Better? The American Experiment. In: Brockmann, H. e Delhey, J., a cura di, *Human Happiness and the Pursuit of Maximization. Is More Always Better?*. Dordrecht: Springer.

Quantità e qualità nella psicoterapia

G. Paolo Quattrini - Direttore Istituto Gestalt Firenze

L'importanza del sentire

Per gli esseri umani ci sono delle chiavi per comprendere il mondo e orientarsi nella vita: una si chiama *sentire* e una si chiama *pensare*[1]. La cosa importante da tenere presente è che temporalmente prima viene il sentire e poi il pensare, cioè per orientarsi bisogna pensare su quello che si sente. Si *sente* quello che appare nei sensi, e si *pensa* quello che potrebbe significare quello che si sente, ma che non è detto che lo significhi davvero: cioè il sentire è certo, il pensare è nel migliore dei casi plausibile. Se si prende un mattone in testa e si sente male, è certo, non è solo una possibilità: mentre se ci si mette lì a farsi domande si entra nelle infinite eventualità del pensiero "cosa sarà successo? qualcuno ce l'ha con me?!", oppure "è caduto un mattone, e per caso è caduto in testa a me" e via dicendo. Cioè il pensare al massimo è plausibile, ma non si può mai sapere se è certo. Il pensare è fatto di relazioni possibili, mentre il sentire è lo strumento animale della sopravvivenza: se senti male, non c'è niente che ti può convincere che hai sentito bene (e se per caso ti fai convincere, allora vuol dire che sei pronto per il manicomio!).

Se si sente male bisogna entrare in una logica di difesa, e se si dice "no, forse non ho sentito male" poi chissà dove si va a finire: possiamo dire che il sentire è "oggettivo" dal punto di vista del soggetto che ha sentito. Così ognuno è l'unico responsabile di se stesso: se dico "non ho fame" e poi avevo bisogno di mangiare, peggio per me. Il proprio sentire va preso responsabilmente: non mi piace, non sono contento ecc. è soggettivo, ma la soggettività è quella che ripara dal disastro. Se non ci si assume il peso della soggettività si è esposti a un mondo dove non si sa mai cosa bisogna fare, perseguendo la soggettività magari si va all'inferno, ma al proprio inferno, non quello di qualcun altro. Se si segue quello che si pensa che sia giusto buono e bello, novanta su cento si va dove ci hanno insegnato ad andare, che è l'inferno di altri: se invece si ascolta quello che si sente, si va a finire dove responsabilmente si indirizza il proprio cammino. Magari si finisce in una palude, però è la propria palude, e se è lì che si vuole andare, è inutile che si vada da un'altra parte.

1 Anche nei cani sembra essere così: Cfr. NAGASAWA MIHO, l'emisfero sinistro dei cani "Science".

Nella tradizione cristiana si dovrebbe andare verso il paradiso, ma il paradiso non è mica quello che dice il sacerdote, è qualcosa che bisogna intuire: mentre il sacerdote dà delle regole oggettive, il paradiso, mettiamo che esista, sicuramente non ha niente di oggettivo, è qualcosa che va *percepito* e per arrivarci bisogna indirizzarcisi perché si percepisce come un posto dove si vuole andare[2]. Neanche l'inferno ha niente di oggettivo, e Ratzinger dice (ed essendo un teologo e anche un papa, gli si può credere) che la vita dopo la morte praticamente è un'idea da curati di campagna: nessuno sa cosa c'è dopo la morte, si sa solo che si va nello sconosciuto totale[3]. Questa è la cosa importante, perché allora l'unica cosa che regge è la responsabilità, che ha necessità del sentire: si va dove si decide a proprio rischio e pericolo di andare, perché dove si arriva bisogna poi stare!

L'indeterminazione del pensare

Per evitare di finire male si segue una tradizione, in genere religiosa: ma qualunque tradizione religiosa presa alla lettera non ha né capo né coda... è nata nel lontano passato, e il senso delle parole col tempo si trasforma, è improbabile usarla direttamente come indicazione per andare da qualche parte, bisogna per forza trasformarla in qualcosa che viene da dentro. Questo significa assumersi la responsabilità di quel cammino: senza questo si va a finire dove altri hanno detto di andare, e questa non è una prospettiva molto rassicurante. Il pensiero connette concettualmente, ed è per questo approssimativo: la cosa può essere così ma può essere anche cosà. Seguendolo ciecamente[4] si trova solo la propria illusione, quello che ci si illude che ci sia perché la propria ideologia ha detto che è così.

Guardando la storia, si vede quanta gente si è fatta ammazzare per un'idea, per esempio per l'unità d'Italia: dopo tanto tempo chi si è fatto ammazzare per questo non appare un eroe, ma un ingenuo. Pol Pot, da parte sua, non pare che fosse mosso da istanze egocentriche, e sicuramente aveva un'idea politica serissima: purtroppo per questa idea ha massacrato metà del suo popolo. La sua idea era che essendo la popolazione cambogiana agricola, lo sviluppo doveva essere centrato sulla vita agricola, altrimenti tutto finiva nelle mani del capitalismo internazionale, e per evitare questo svuotò le città. Teoricamente aveva anche ragione, oggi le città si sono ripopolate e non sono un bello spettacolo, ma non si può mica massacrare mezza nazione solo perché si ha ragione! Se avesse ascoltato non solo il suo pensare ma anche il suo sentire, si sarebbe reso conto che era folle spostare nel mezzo della campagna gente che da generazioni viveva in città, che infatti per la strada è morta di fame, di stenti e poi anche di torture[5], perché ubbidiva a un governo ma non condivideva per niente

2 Per i cristiani se uno è stato buono va in paradiso e se è stato cattivo va all'inferno. In una chiesa di Cuzco c'è invece un affresco con un labirinto, con dentro una persona che cerca di raggiungere il paradiso: si capisce che è un percorso molto difficile, e che bisogna avere anche parecchia fortuna per arrivarci...

3 RATZINGER J.A.J. Escatologia morte e vita eterna (Cittadella editrice 1979)

4 Cioè a prescindere da una verifica esistenziale.

5 Le torture non sono spiegabili con l'ideologia, ma solo con l'amministrazione di un potere dittatoriale, a scanso del nome del partito di Pol Pot, "Kampuchea democratica"!

la sua politica. L'*idea* era buona, perché la Cambogia è una nazione agricola, e infatti come tale è ancora una meraviglia mentre le sue città sono luoghi di miseria senza scampo: ma Pol Pot ha fatto morire un milione e mezzo di persone per quest'idea! E nemmeno le ha fatte morire trascinandole in una guerra più o meno insensata, ma le ha massacrate con il suo potere politico solo perché ha *pensato* che era meglio fare così.

Evocativo e descrittivo

Questo fa capire l'importanza della differenza fra sentire e pensare, due operazioni che vengono fatte da due emisferi diversi del cervello. Difficile accettare che ci siano proprio due cervelli che fanno due cose differenti, ma per esempio si sa che se uno tartaglia, quando canta non tartaglia più, perché cantando si attiva l'altro emisfero: il tartagliare riguarda l'emisfero digitale. Sono proprio due cervelli, che fanno cose radicalmente diverse: uno amministra il linguaggio descrittivo, dove ogni oggetto è connesso con tutti gli altri oggetti esistenti al mondo che fanno capo allo stesso concetto, l'altro amministra il linguaggio evocativo, che richiama gli oggetti simili, o interconnessi fra loro nell'esperienza soggettiva di chi parla. Se si esagera con il linguaggio descrittivo si diventa di una noia mortale: per non esserlo, bisogna integrare le descrizioni con il linguaggio analogico, evocativo, bisogna che ci sia insomma un incontro di un linguaggio significativo e di un linguaggio di senso. Il linguaggio di senso è il linguaggio primario dei bambini, quello che Freud chiamò il *processo primario*. In quel momento dell'evoluzione psichica le parole si connettono con tante cose diverse, infatti i bambini spesso dicono una parola e poi ridono, e uno può pensare che sono scemi, ma in realtà con quella parola indicano tante cose che l'adulto non vede perché sta nel cosiddetto *processo secondario,* dove ogni parola è legata a un unico oggetto: se si dice sedia, da un punto di vista digitale si intende solo quello che si riferisce al concetto di sedia, mentre per un bambino la parola richiama tutto quello che gli viene in mente accanto a *sedia*. Non solo per un bambino, anche per un poeta, che fa della parola qualcosa che una persona normale non fa: chi ascolta un poeta spesso rimane a bocca aperta per come va rapidamente da un posto a un altro anche molto distante, mentre normalmente una persona arranca ancorata al processo secondario[6].

Il processo primario è il *sentire*, il processo secondario è il *pensare*. Per pensare in modo esistenzialmente sensato bisogna farlo *su qualcosa*: se si ha fame si può pensare se andare a mangiare a casa oppure al ristorante, si può pensare di mangiare questo o quell'altro, ma senza sentire fame qualunque riflessione è arrampicata sulle nubi. "Ora potrei andare a mangiare". Sì, ma se non senti fame potresti andare anche al cinema. Se non si pensa su quello che si sente il pensare non svolge la sua funzione esistenziale, che è indicare delle direzioni al proprio *fare*.

6 Un esempio letterario illuminante è il dialogo fra il Faust di Goethe e il suo assistente Wagner, che afferma la preponderanza della parola sull'esperienza.

Struttura del pensiero

Il pensiero si è evoluto enormemente negli ultimi secoli: nel '900 ci sono stati dei pensatori fenomenali. Forse il più grande filosofo della logica è stato Wittgenstein, che a proposito del pensiero diceva una cosa davvero illuminante: il pensiero è come una scala, che va appoggiata da qualche parte per terra e poi nel posto dove si vuole arrivare. Sia l'appoggio che l'arrivo sono punti che stanno fuori dalla scala, e ugualmente dal pensiero, quindi il pensiero stesso non può dimostrarli[7]. Una volta che si ha quella scala che è un pensiero, bisogna insomma appoggiarla da qualche parte in terra e poi dove si vuole arrivare: questi due punti, che sono fuori dal pensiero, sono scelte che gravano sulla responsabilità di chi pensa. Deciso un punto d'appoggio saldo e poi quello possibile d'arrivo, la scala è uno strumento che può funzionare: se si appoggia però in un punto traballante o comunque che non regge, cade, e anche un pensiero di ottima qualità senza un buon punto di appoggio cadrebbe in terra. Wittgenstein affermava anche che quella scala che è il pensiero permette di arrivare in un posto, e che quando ci si è arrivati la scala si può anche buttare, perché è solo uno strumento per arrivare lì: con questo ridimensiona la realtà stessa del pensiero, che non è più qualcosa di assoluto[8] ma semplicemente uno strumento con tutti i limiti del caso.

Il problema del pensiero è insomma che va appoggiato su presupposti, cioè o si appoggia su ipotesi per svilupparlo ulteriormente, o sugli assoluti di un'ideologia, o su quello che si sente, tipo *sento* fame, *penso* che è meglio che mangi: poi viene il tempo del fare, *vado* a vedere dove si può mangiare. Quando il pensiero è appoggiato su quello che si sente e su quello che si vuole è uno strumento fondamentale, che riesce a dare indicazioni importantissime per l'esistenza[9]: se invece è appoggiato su un'ideologia i risultati sono spesso terrificanti. Del pensiero appoggiato sull'ideologia ci sono tristi ricordi: Hitler era tutt'altro che imbecille, ma appoggiava la scala del pensiero su postulati criminali come il razzismo e la conquista come valore primario, che se si prendono per buoni va bene quello a cui è arrivato, ma che non sono accettabili per una persona civile. Lo scopo di questi presupposti è avere potere, potere, più potere, e se uno lo acquista gli altri lo perdono, e la loro vita diventa grigia.

Se poi consideriamo l'appoggiarsi del pensiero su ipotesi, qui il pensiero pensa se stesso ed è metaforicamente come una scala che si sta allungando, la quale non è detto che vada applicata meccanicamente alla vita quotidiana: il pensiero scientifico è connettibile alla vita, ma per somiglianze, non per uguaglianze. La biologia spiega molte cose psichiche per analogia, che non si possono prendere come se fosse questo

7 La geometria euclidea non si chiama euclidea per le sue considerazioni, che sono puramente logiche, ma per i suoi postulati, che non fanno parte di questa logica: sono semplicemente formulati da Euclide, che ci ha appoggiato sopra le sue deduzioni. "se questo è così, allora se ne deduce che..."

8 Questo è un concetto molto difficile per chi viene dalla cultura cristiana, perché da tempo immemorabile qui il pensiero è il cammino assoluto verso Dio. La teologia cristiana dice che Dio si raggiunge pensando...

9 Gli egiziani avevano una dea, Maat, la dea della giustizia e del pensiero razionale. Da Maat viene ovviamente *matematica*. Gli egiziani avevano già capito che la matematica era uno strumento divino, un aiuto straordinario per la vita umana.

che spiega quello: è solo questo che *evoca* quello[10]. Se si usa in senso analogico, in area psicologica la biologia è illuminante, se si prende da un punto di vista meccanicistico è un disastro: nel comportamento bisogna sempre considerare una componente di scelta, psicologia e politica esistono perché esiste la possibilità di scelta, e qualsiasi visione meccanicistica è poco attendibile, perché non considera la componente della scelta.

L'essere umano è più stupido del paramecio, un organismo unicellulare che se batte in un ostacolo, ci ribatte una seconda volta e poi cambia direzione. L'uomo è capace di continuare a picchiare il naso tutta vita nello stesso posto, una caratteristica difficile da cambiare, perché dipende dalla verifica del pensiero, che viene fatta di rado: oltre alla chiarezza dei presupposti, per funzionare il pensiero richiede infatti anche le verifiche, cioè ci si appoggia qui per andare lì, se ci si arriva va bene, altrimenti si scende e si sposta la scala Ai tempi dell'invasione della Cecoslovacchia, alcuni comunisti italiani si suicidarono perché avevano dovuto accorgersi che la Russia comunista non era politicamente fidevole: ma avevano sbagliato loro l'orientamento della scala, il Cremlino non aveva mai detto di essere democratico, e faceva quello che decidevano autoritariamente i suoi dirigenti! Il problema del pensiero è che bisogna verificare le ipotesi, non solo andare dietro a un'ideologia, e bisogna rimboccarsi le maniche anche con la fantasia, perché la logica funziona per deduzioni e deducendo si rimane sempre raso terra. Una deduzione ne tira un'altra, ma questo non serve per volare, invece con l'immaginazione e le verifiche si può andare molto più lontano. Le ipotesi devono rimanere ipotesi, fantasie, non aspettative di certezza: solo dopo la verifica diventano qualcosa di concreto. Delle ipotesi che si fanno, solo quelle verificabili diventano appannaggio della comunità scientifica, ma solo fino all'arrivo di una nuova ipotesi: come per Newton, che poi Einstein gli ha scompigliato la sua visione del mondo. Le ipotesi sono immaginazioni, e gran parte della scienza viaggia per immaginazioni, persino inspirandosi ai sogni: anche i buchi neri sono stati scoperti per via analogica da un fisico indiano, Chandrasekhar, mentre faceva la doccia.

Uguaglianze e somiglianze

Nell'esperienza umana, per quanto riguarda per esempio l'organismo, ci sono delle equazioni, tipo bere cianuro = morire, ma per quanto riguarda la vita affettiva ci sono prevalentemente somiglianze. Non si può mica credere davvero che bisogna fare in un certo modo perché l'altro non si arrabbi: se si fa, poi lui magari si arrabbia ugualmente. Il processo è per somiglianza, e bisogna capire a cosa *assomiglia* la sua arrabbiatura per cercare di evitarla. Nel film *Bianco rosso e verdone*, il protagonista della storia viaggia tutto in digitale, e la moglie sta chiusa al gabinetto a dire: "Non ce la faccio più, non ce la faccio proprio più!" e alla fine scappa con un magnaccia, tanto il marito è insopportabile. Eppure lui non fa nulla di male: le dice per esempio "Io ti

10 Quattro istinti fondamentali per l'etologia sono fame, fuga, territorio e sesso: non si possono applicare descrittivamente al comportamento umano, ma lo si può fare usandoli come metafore (è come se tu avessi *fame* di conoscenza, ecc.). Le istanze spingono, ma è il libero arbitrio della persona che destreggiandosi fra le varie spinte dà luogo a un comportamento.

amo, tu mi ami vero? allora è reciproco e tutto va bene!" Il poveraccio è fuori di testa, ma come gli si spiega? Bisogna che scenda dall'assoluto dell'uguaglianza al mondo delle somiglianze, che è approssimativo, non è dimostrabile, è solo intuibile e soprattutto è molto flessibile! La persona che ha l'angoscia di sbagliare non segue questo filo ma quello della certezza, con la quale però finisce il mondo dell'evocazione, che porta la ricchezza delle cose nuove, degli elementi imprevedibili che allargano il cuore e in realtà anche la mente. L'uguaglianza non tocca il cuore, tocca solo la mente: "questo è uguale a questo" è magari utile, ma non mette allegria! "Questo sembra quest'altro, ohhh che strano!", e spesso uno si diverte e visualizza quello che potrebbe volere di diverso. La *Divina Commedia* può essere noiosissima, ma a volte è una meraviglia assoluta perché Dante evoca cose che nessuno aveva pensato e che incantano.

Bisogna certamente pensare per vivere, ma pensare su quello che si sente, perché senza questa base di appoggio il pensare sul piano esistenziale non trasporta: buona parte delle difficoltà nella chiarezza del pensiero vengono quando manca di un appoggio esperienziale. Trovato questo, le differenze allora producono veicoli diversi che portano da parti diverse, né giuste né sbagliate. Ci sono per esempio tante scuole di psicoterapia, perché si appoggiano ognuna su presupposti diversi:
- i freudiani hanno una visione della realtà come se fosse oggettiva, e viene articolata in maniera riconoscibile oggettivamente con una riflessione appoggiata sulla metapsicologia[11];
- i cognitivisti hanno una visione dove la realtà è conoscibile perché ogni elemento della realtà corrisponde ad un concetto, e quindi muovendosi su concetti si può conoscere e gestire quello che c'è;
- i gestaltisti si muovono su un piano totalmente diverso, e affermano che il presupposto di riferimento è la *fenomenologia*: cioè, quello che captiamo del mondo è quello che ci appare ai sensi[12], è quello che sentiamo quindi, e quello è il punto dove appoggiare la scala.

A seconda di dove si appoggia il risultato è differente, eppure se si guarda meglio, il pensiero in sé (le regole della logica cioè) è lo stesso, solo che è basato su presupposti differenti, e i presupposti sono scelte personali, non oggettive. La scala si appoggia dove si vuole, il problema è dove poi arriva: è questo che bisogna verificare, perché il risultato dell'operazione conoscitiva è quello che poi bisogna riuscire a maneggiare.

Anche in politica nessuno ha ragione oggettivamente, perché tutti partono da presupposti diversi: i conservatori partono dal presupposto che è bello e buono comandare e mettere sotto gli altri, i progressisti partono dal punto di vista che è buono che l'autonomia delle persone venga rispettata. Questa è scelta, non è logica: un fascista appoggia la scala del suo pensiero sul fatto che comandare è bello e buono e uno che riesce a comandare è il top, un democratico l'appoggia invece sulla libertà di tutti. Non si può dimostrare che la democrazia sia meglio, si può solo evocare degli eventi significativi, per esempio ricordare che la dittatura in Grecia in Cile e in Argentina hanno dovuto riconvertirsi in democrazia perché non ce la facevano economicamente, e questo dice come neanche economicamente l'autoritarismo regga più.

11 La Metapsicologia è la teoria del funzionamento della psiche elaborata da Freud: la sua ideologia insomma.

12 MERLEAU-PONTY M., Fenomenologia della percezione (Il Saggiatore, Milano 1965)

Magari è poco, ma tanto di più non si può dire, tante lodi della democrazia non si possono fare: la democrazia, come diceva Konrad Lorenz, è la migliore forma di governo che sia mai stata sviluppata dagli esseri umani, ma che sia la migliore non vuol dire che è buona. Pur essendo la migliore, bisogna comunque rimboccarsi le maniche e cercare di migliorarla.

Differenze e psicoterapia

In psicoterapia si lavora per migliorare la qualità della vita quotidiana: dalla pratica terapeutica viene l'osservazione che le persone in genere stanno male perché l'incontro fra il pensiero descrittivo e quello evocativo è abbastanza malmesso, cioè spesso esagerano con il pensiero descrittivo e non c'è abbastanza evocazione, o a volte il contrario. La poesia è fatta di evocazione, e spesso il pensiero e il linguaggio quotidiano manca di poesia e diventa tremendamente meccanico: questo è questo, quello è quell'altro, eccetera. Ma sono solo quattro cose, e basta così? Con un processo evocativo da quattro diventano mille, e qui si gioca con l'infinità della creazione. Il pensiero descrittivo è quantitativo, mentre il pensiero evocativo produce qualità, e la poesia è appunto qualità. Con qualità e quantità il pensiero quotidiano ha una dimensione viva, con la sola quantità diventa un pensiero meccanico, noioso, dove ci si sente scomodi senza neanche sapere perché. [13]

Il problema è il linguaggio: chiunque risulta inascoltabile se esagera nel linguaggio descrittivo, ma se poi si sposta su un linguaggio evocativo smette di essere così pesante. Quello che allora aiuta a tenere un dialogo vivo non è chiedere all'altro spiegazioni logiche ma fargli domande che lo portano a immaginare, tipo "a che scopo[14] mi dici questo? Cosa senti quando me lo dici? Cosa ti piacerebbe che cambiasse qui e ora?". Il significato si muove con l'uguaglianza, il senso con la somiglianza: un quadro fondamentalmente ha senso, e non è che non abbia significato, solo che non è questo l'importante.

Nessuno si vuole sentir dire che sbaglia, perché dall'infanzia più remota c'è un investimento narcisistico sul fatto che "io non sbaglio". Quello che facciamo però ha il risultato che ha: sei contento del risultato? Buon per te. Non sei contento del risultato? Tieni allora presente che forse se ti sposti un po' sull'evocativo la situazione migliora. L'evocativo in pratica si chiama immaginare, e le persone non vogliono dire cose immaginate, vogliono essere certi che quello che dicono non sia sbagliato. L'evocativo e il descrittivo hanno dei parametri radicalmente diversi: il descrittivo ha come parametro l'equazione, questo è *uguale* a questo, nell'analogico c'è la somiglianza, questo è *simile* a questo. La differenza insomma è che nel linguaggio digitale le relazioni sono di uguaglianza, nell'analogico sono di somiglianza, due parametri che non possono

13 Una moglie si chiede perché suo marito è così noioso: non è noioso, *fa* noioso, perché in uno stile squisitamente maschile, dà semplicemente descrizioni e nel discorso non ci mette niente di evocativo; le donne in genere cedono un pochino di più all'evocazione, e si annoiano con il solo digitale.

14 In psicoterapia questo è fondamentale, perché a seconda dello scopo che si ha quello che si dice ha un senso diverso.

essere sovrapposti perché simile non è uguale e viceversa. Se si pensa un attimo al mondo dell'arte, si vede per esempio che la poesia pur utilizzando il digitale per il significato delle parole, viaggia poi in analogico con quelle somiglianze di senso che si chiamano metafore. *Nel mezzo del cammino di nostra vita*... non è un'uguaglianza, è una somiglianza che all'ascolto desta echi profondi. L'analogico parla per metafore, il digitale parla per descrizioni. Sono due realtà diverse ma che vanno messe insieme, perché nel mondo non c'è solo uguaglianza e non c'è solo somiglianza.

La psicoterapia esistenzialista lavora nella direzione della democrazia interna, aiutando i pazienti a passare da un regime dittatoriale egoico a un regime democratico pluralista: il regime dittatoriale è quello dell' "Io! Io! Io! Io!", che comporta una vita di sforzi per ottenere più potere. Bisogna accompagnare i pazienti piano piano a un regime democratico, cioè a riconoscere che dentro di noi oltre all'io ci sono tante istanze, tanti bisogni, tante *persone* che chiedono cose diverse. Evocandole, richiamandole con la fantasia, piano piano è come se il mondo interno si allargasse, e si vede che è abitato da molta più gente. Di conseguenza, se i pazienti credevano di essere inguaiati, non sapevano ancora quanto! I guai di partenza non sono nulla, il problema vero è quello di avere tante persone dentro che non vanno d'accordo e che litigano perché ognuno vuole qualcosa di diverso: non si può guardare da un'altra parte, ognuno si deve rimboccare le maniche e in psicologia come in politica, nel mondo interno come in parlamento, l'umanità deve affrontare il grande problema delle differenze, senza che ci possa essere una soluzione giusta e certa. La grande differenza di base è dentro la propria testa, sono i due emisferi del cervello che fanno due cose diverse: uno produce descrizioni, l'altro evocazioni, e metaforicamente parlando, sono come la mano destra e la mano sinistra. Quale è migliore? In realtà non è che una sia meglio dell'altra, sono indispensabili tutte e due, ma sono differenti e si devono articolare.

Nella psicoterapia freudiana il paziente disteso su un lettino, guarda un muro bianco e dice qualunque idiozia gli venga in mente, mentre lo psicoterapeuta ricuce quello che l'altro ha detto in una visione coesa e comprensibile. Uno immagina e l'altro connette, cioè le due funzioni vengono svolte separatamente e vanno a costituire un insieme. Il paziente fa quello che si chiama *libere associazioni,* che in linguaggio corrente significa appunto dire scemenze, e il terapeuta si arrampica con le interpretazioni per trovare una trama fra le scemenze, cioè il flusso di contenuti che passa nel mondo interiore, e renderle sensate: interpretare vuol dire aiutare la persona a vedere un cammino percorribile fra quello che gli passa per la testa. Il terapeuta parla poco, e questo significa che ci vuole molto meno digitale che analogico per un discorso compiuto. Analogico del paziente, digitale del terapeuta: la cosa importante cioè è dire scemenze, poi con un po' di digitale si ricuciono insieme. Non c'è bisogno di digitalizzare tanto, di spiegare tanto, l'importante è fare tante libere associazioni. Più o meno tutte le psicoterapie funzionano in un modo simile: il problema non è che la persona sia malata, è il suo linguaggio che è malato, chiunque parli solo descrittivamente fa venire il latte ai ginocchi a tutti, dai figlioli alla moglie agli amici.

E' incredibile la difficoltà di dire scemenze, di usare cioè un linguaggio analogico: le

persone vogliono sempre dire cose intelligenti. Il lavoro terapeutico è quello di portarli dalle cose intelligenti, cioè dalla *figura*, alle scemenze, cioè alle libere associazioni che sono lo *sfondo* [15] del discorso, e così piano piano un'immagine non si vede più isolata, ma acquista un panorama di riferimento: un'immagine non ha senso senza uno sfondo. Se si guarda per esempio l'immagine di una persona sdraiata, se c'è lo sfondo si può capire se la persona è morta, o è caduta, o dorme, ma senza lo sfondo non si capisce niente. Le persone in genere stanno aggrappate con l'attenzione al primo piano: vedo un bicchiere un bicchiere, un bicchiere, un bicchiere... se guardo solo il bicchiere chissà quali pensieri mi faccio sul bicchiere, se guardo anche lo sfondo il bicchiere magari non mi interessa neanche più tanto. La relazione figura sfondo è come guardare qualcuno e insieme il panorama che c'è dietro: la persona sta in mezzo alla strada, in un campo, in un prato, in un bosco... il primo piano si può intendere come la descrizione, lo sfondo, che si intravede con la coda dell'occhio, come l'evocazione. Senza contesto[16] è difficile interagire con le persone, che non sono semplicemente delle fotografie immobili, ma punti di arrivo di una storia: se non si vede la storia non si vede la persona, perché la storia è il suo senso e il suo significato.

15 RUBIN E. Visual perception essential reading (ed. Yantis, Psychology Press, Philadelfia 2001)

16 "contesto" è il participio passato di *contessere*, nel senso di *tessere insieme*: si intende qui la connessione fra primo piano e sfondo.

RIFLESSIONI

Impressioni da Aleppo - La via della Seta e della Bellezza

Valentina F. Barlacchi - Istituto Gestalt Firenze

Cantando il muezzin scuote la notte e aiuta a sciogliere l'oscura trama, lasciando che il nuovo giorno affiori... La prima notte che l'abbiamo sentito era proprio all'alba dell'arrivo ad Aleppo, piccola carovana di 9 persone in due grandi macchine piene di bagagli di lavoro che avremmo lasciato nei centri per i bambini.

Avevamo appena passato la periferia di una città fantasma, alcuni di noi dormivano mentre attraversavamo in macchina relitti di edifici un tempo abitati alle porte della città; avrei voluto svegliare tutti per portare vita in quel silenzio troppo desolato e deserto. Più di metà della popolazione della città è sparita: fuggita o morta.

Solo qualche ora più tardi in un sole freddo, la città vecchia, ai piedi dell'antichissima Cittadella Al Qal'a, baluardo salvato nella strenua battaglia in difesa della libertà, ci ha assorbiti in un intreccio di rovine, in spiragli di luce tra le macerie, in suoni di trapani e spatole; scalpellini lavorano con arte senza sosta, appesi su trabattelli a restituire vita e bellezza al cuore antico e pulsante dell'antica Halap. Quindici chilometri di Suk coperto, di cui rimangono macerie, saracinesche crivellate e visibili incendi dove hanno combattuto corpo a corpo. La voce tonante della nostra guida e il suo battito di mani nervosamente preoccupato di perderci di vista, ci raccoglie come pecorelle smarrite, quali siamo in tanta desolazione specie per chi quel posto se lo ricorda vivo e animato. La nostra guida continua a ricordarci con enfasi dolorosa che hanno distrutto intenzionalmente la grande moschea Ommayade, il minareto del mille, il Suk e quanto di antico testimoniasse la ricchezza culturale di questa città, in una strategia di annullamento di identità di un popolo.

Arriviamo in una bellissima parte del Suk rimasta miracolosamente in piedi, coperta da archi e un'altissima cupola a volta che ci accoglie con una luce radente e sacrale nella sua raffinata architettura, dove un gruppo di uomini raccolti intorno a un fuoco cuociono shawarma saporiti. Ci troviamo davanti al primo negozietto riaperto! Ha

poche sciarpe ricamate e colorate che compriamo, felici di partecipare alla rinascita del Suk.
Come in un grande tempio veniamo accolti con offerta di cibo e di canti, accompagnati dal ritmo tintinnante di bicchierini da caffè suonati con una sola mano dal venditore ambulante mentre canta; altri suonatori compaiono dal niente e in un momento diventa un rito, una celebrazione dell'incontro con il nostro gruppo. L'identità di questo popolo è così profondamente radicata nel loro amore per la loro terra e per l'ospitalità che pare non sia stato possibile cancellarla nemmeno con le esplosioni di bombe fatte passare dai tunnel scavati sotto gli edifici o le bombole di gas riempite di chiodi e vetri.

"Perchè la popolazione di Aleppo è diventata carbone e legna? Perchè tacete?.."- grida il poeta di Aleppo senza occhi e senza braccia, Samir Tahhan, che ha raccolto tutte le tradizioni orali della gente di Aleppo e che solo alla fine del conflitto, ormai troppo malato, ha lasciato la sua amata città, con alle spalle la sua casa e il suo amore in macerie. La passione con cui il regista teatrale del centro di Arte e Psicologia e nostro accompagnatore ci parla di questo poeta, espressione alta della lotta attraverso la cultura per la libertà della città, è la stessa con cui fa lavorare i suoi ragazzi del centro francescano; ha il seme dello stesso urlo, trattenuto e inespresso per questi lunghi anni che ora può trovare corpo e voce in questi ragazzi che frequentano le attività e coltivano talenti e risorse per superare ciò che la guerra ha stampato dentro.
Incontrando la gente si capisce che la cultura dello stare insieme è un valore profondo che parla di compassione tra esseri umani indipendentemente dalla razza e religione. La tradizione dell'accoglienza si tramanda con rituali di offerta e condivisione di cibo e tradizioni, canti di celebrazione della vita che continua nonostante tutti gli eventi luttuosi, opera insensata dell'uomo, sia che abbiano tanto, sia che non abbiano proprio niente.

In uno dei centri francescani di Aleppo est "Un nome e un futuro"- dove rovina, macerie e cumuli di spazzatura rovistati da animali, sono l'orizzonte quotidiano che l'occhio raggiunge, nel tentativo di sporgersi oltre il fondo della strada, cercando spiragli di ricostruzione ancora prematura - una donna, nella povertà più assoluta, ci regala i manufatti in lana che produce per guadagnare qualcosa e far sopravvivere la famiglia. A nulla serve insistere nel voler comprare qualcosa e contribuire alla sua attività, non c'è niente da fare le sue creazioni di lana colorate per bambini tra golfini rosa, fascette con il fiocco, sciarpine e scarpette da notte , sono troppo preziose come regali per essere quantificate in due lire. La signora è dignitosamente e semplicemente accogliente e desiderosa di regalarci qualcosa. E' l'unica che lavora, come molte di loro, i mariti sono spesso secondi mariti, vedove di guerra, e sono uomini anziani, malati, oppressi da una disfatta che ha colpito il corpo e la mente. Le signore si fanno forza e si riuniscono a studiare arabo, matematica, vogliono imparare a leggere a scrivere, contare. E' toccante come in una tale situazione di disastro appena varcata la soglia del centro francescano, oasi nella polvere, dove per strada si trova la rovina di un mondo che già prima della guerra era povero, loro, le donne, abbiano il coraggio di sfidare figli e mariti che non capiscono il perché di questo voler imparare a leggere e scrivere quando si muore di fame e di freddo: - "I miei figli non vogliono

che venga a imparare, mi lanciano via i quaderni, io piango tanto ma vengo lo stesso al centro". Sedute attente ai banchi di scuola davanti alla lavagna e alla loro maestra, poco più che ventenne, sono un battaglione di capi velati e vesti nere e occhi profondi, chiari e scuri ma trasparenti come acqua, che basta guardarle e i miei si riempiono di lacrime di commozione per la loro tristezza e al tempo stesso per l'infinita dolcezza senza tempo che queste creature esprimono raccontandosi con gli sguardi. Hanno anche una voglia incredibile di parlare, cantare, comunicare la loro storia, non c'è ombra di pena nella loro voce, solo una umilissima umanità che nel nostro mondo abbiamo spesso dimenticato.

Con un gesto rapido viene spruzzato dello spray nella loro stanza, per accogliere il gruppo degli italiani, tutto si copre di una nuvola chimicamente deodorante, ma loro sono così dignitose e i panni in case senza acqua, nè luce non si possono lavare facilmente, forse non c'era bisogno di quel gesto, (per noi italiani che siamo purtroppo abituati alla maleodorante e cieca ottusità umana dei nostri governanti davanti a chi scappa dalla disperazione.)

Alcune di loro si raccontano - hanno avuto la lucidità e determinazione di mandare le loro figlie femmine all'università nonostante la guerra e tutte le privazioni, queste madri credono nel valore dello studio, superiore a tutto. Vogliono dare alle figlie un futuro migliore e sanno che il regalo più prezioso è la conoscenza. Sono coraggiose e inarrestabili. Mi colpisce la loro fede nella vita a prescindere dalle disgrazie. Per lo più vivono di elemosine, hanno famiglie di minimo 8 figli e molte delle loro case sono senza porte, né finestre; la privacy non esiste e i rapporti tra marito e moglie diventano spesso dominati dall'aggressività della disperazione di aver tutti perso molti cari amati e di essersi persi nel tentativo di sopravvivere.

Bambini orfani, senza nome e senza futuro se non vengono registrati all'anagrafe, disabili e bambini tutti traumatizzati da anni di guerra: nei centri francescani che abbiamo visitato trovano rifugio, impegnati in attività in gruppo o seguiti in sessioni individuali, nel perseverante tentativo di far parlare chi non ha mai avuto questa facilità o chi con la guerra ha perso la parola. I bimbi sono disposti al sorriso per un'attitudine alla grazia, ma quando scoppiano a piangere se si sentono circondati da troppi adulti e per di più stranieri, è chiaro che la cura per le loro ferite invisibili, non sarà mai troppa con loro. Quando in poche occasioni hanno pianto, mi è sembrato che tutto si fermasse e il disastro profondo di questo popolo dirompesse senza argini, come il grido di un'umanità che ha sofferto troppo. Nati e cresciuti in guerra per molti di loro l'infanzia è stata negata completamente. La psicologa di riferimento ci dice che ci sarebbero molti bambini con talenti ma che non ci sono spazi, né mezzi economici per creare attività artistiche e sportive in cui possano sviluppare le loro qualità. Sono tanti, piccoli, tutti insieme, mescolati per età e difficoltà, purtroppo gli spazi pur gestiti con cura sono piccoli, non moltiplicabili, anche se i francescani fanno veri e propri miracoli con i mezzi a loro disposizione. Mancano soldi e molto altro per gli ultimi degli ultimi i "bambini fantasma".

La solitudine e la disperazione si annida tra le tante case a volte perchè i membri

della famiglia sono morti o scappati e nella fuga si è rimasti indietro, come una giovane di 20 anni senza nessuno. "Rimanere senza nessuno"- espressione che risuona nelle mie orecchie prima senza senso poi lasciando posto al silenzio. La comunità conta tantissimo in una società che, come mosaico di culture, ha fatto della convivenza tra membri di religioni e culture diverse un valore e la propria specificità.

Dal nostro albergo vediamo il parco sotto le ampie finestre della sala della colazione. E' sempre visitato da bambini, ragazzi, famiglie, la ripresa della vita; in strada macchine un po' roboanti passano, eleganti, segno che siamo in un quartiere borghese, vicino alla stazione. Qui non ci sono i carretti con il cavallo come mezzo di trasporto, magari guidato da un bambino che lavora con gli adulti per strada e in antri oscuri di botteghe alla fusione di metalli. Noi siamo a dormire in un edificio di otto piani che sembra un missile, o un'antica torre, svettante verso il cielo terso. Dalla vetrata del piano dove mangiamo siamo a pochissima distanza dal palazzo davanti a noi, con le consuete terrazze ad angolo che sembrano prue di navi in cammino. Pare proprio deserto, forse ancora abbandonato da famiglie fuggite, ce lo chiediamo ogni mattina. Ma un bel giorno appare la signora che con acqua e scopa pulisce il terrazzo. Tiriamo tutti un sospiro di sollievo, sono tornati a casa, pare un segno di rinascita, chissà! Di case abbandonate ce ne sono molte, sventrate, accasciate su stesse, cumuli di macerie dove corpi e beni sono sepolti per chissà ancora quanto tempo finché arriveranno i soldi e mezzi per portare via i detriti di famiglie travolte dalle bombe, dai missili, da scoppi di granate. Accanto a facciate di palazzi apparentemente intatti si vedono parti di edifici completamente portate via che mostrano una nudità di interni senza rimedio, ma comunque abitata, unico rifugio dopo il disastro che permetta di dire "la mia casa". I panni stesi svolazzanti al vento freddo di questo periodo di gennaio sono nell'interno della stanza, all'aperto anche essa, senza differenza tra il dentro e il fuori, se non per quella parete alle spalle che non fa precipitare nel vuoto dai piani alti. Guardiamo in sù dalla piazza della torre dell'orologio Bab Al Faraj, dove visitiamo il giardino del Museo Nazionale scrigno della storia di Aleppo, città più antica della Siria. L'ingresso ricostruisce la facciata del Tempio Tell Halaf, con una sfinge femmina dell'Età del Ferro e molti animali a guardia del museo si innalzano davanti alle porte chiuse, chiuse per proteggere le preziosità della cultura dalla brutale volontà di distruzione. Per Elia, che ci conduce nelle visite come guida è terribile fare un passo dietro l'altro nelle zone vecchie della sua amata città, nelle piazze, ormai ombra del passato. Ogni passo per strade e piazze ora irriconoscibili, per lui e per la gente di Aleppo parla di ricordi, memorie, luoghi spazzati via e non più ricostruibili come prima. Elia ci porta a vedere dove era la sua scuola elementare e della casa dove è cresciuto, rimane il numero civico pendente, il numero 16. Non getta neanche un'occhiata dentro il cortile aperto che si intravede dietro il cancello dove cresce ora l'erba silenziosa.

Il regista Elias ora cura il giardino dei suoi ragazzi al centro Arte e Psicologia insegnando la cultura del corpo come casa delle proprie emozioni e del proprio potere espressivo nel teatro. Allievo di Eugenio Barba, diplomato all'accademia di arte drammatica di Roma, Elias crede profondamente in un teatro che nel corpo e nella voce trova il tempio e il fuoco da mantenere vivo, come potere trasformativo di tanta dis-

perazione e paura che questi bambini e adolescenti hanno vissuto per la maggior parte della loro esistenza su questa terra. “La bellezza salverà il mondo” frase del principe Myškin ne *L'idiota* di Dostoevskij, ispirazione di Padre Firas al lavoro al centro Arte e Psicologia.

La cultura della bellezza e dell’accoglienza aperta credo davvero che salverà questo popolo martoriato e coraggioso.

Una delle ultime sere il nostro gruppo viene invitato dalla direttrice di Mano nella Mano, signora imponente e affascinante nel suo sguardo potente e delicato a una mensa riccamente imbandita con i piatti saporiti della cucina tipica aleppina. La lunga tavolata non riesce a contenere tutte le numerose e continue portate di piatti colorati e profumati, mentre camerieri solerti e attenti si muovono discreti perchè nessun commensale abbia qualche desiderio insoddisfatto. La sala è piena, gruppi e famiglie paiono godere vivacemente dell’atmosfera calda e festosa del ristorante che porta l’antico nome di Aleppo ed è in un antico palazzo, distrutto e ricostruito ai piedi della roccaforte illuminata. La musica dal vivo con tre musicisti e un giovane cantante, ci accoglie nella grande sala a vetrate, architettura modernamente e indiscutibilmente araba. Possiamo anche parlare sulle note morbide del Qanun arpeggiate da Ahmad, musicista dallo sguardo gentile, che suona dalla maggior parte dei suoi settant’anni di vita, ha girato il mondo con il suo strumento arabo. A prova di questo mi mostra il documento di identità dove sta scritto: suonatore professionista. Il Qanun è in legno, si suona su un piano orizzontale arpeggiando le numerose corde e cambiando tonalità da maggiore a minore nello stesso brano grazie a chiavi che serrano i capitasti delle corde.

C’è abbondanza di cibo, di luci, musica, di bellezza nella sala, di cura nelle vesti e nei trucchi delle signore, ma nessun volto impedisce di toccare una umanità avvicinabile, che si permette di raccontarsi con le proprie ferite, le proprie storie di guerra e vita che risorge senza dimenticare.

Il carattere e il lutto

G. Paolo Quattrini - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

L'integrazione della perdita nello stile del carattere.

Alla nascita, il bambino è dotato di organi, fisici e psichici: organi psichici si possono considerare le funzioni relazionali. Ciò che nella tradizione Soufi dell'enneagramma si chiama i "caratteri", in quella cristiana è conosciuto come i "peccati capitali", con riferimento più diretto al fatto che il carattere è esistenzialmente un errore, nella sua esagerazione di qualcosa di per sé fondamentale: l'esagerazione di una funzione mette infatti la persona al servizio della funzione, invece del contrario, come dovrebbe essere.

Le esagerazioni interne si riscontrano nel comportamento delle persone: il tentativo di superare le difficoltà della vita le radicalizza e tinge l'agire di uno stile "caratteriale". Il carattere di per sé sarebbe solo uno stile, ma più che è rigido più diventa problematico: quando arriva a non riconoscere il principio di realtà diventa un inciampo serio. Anche nell'incontro con la morte il carattere lascia il suo segno, e pesa sul lutto, che è la maniera fisiologica di confrontarsi con la perdita: lutto è raccoglimento e rassegnazione, ma senza la devastazione che questa spesso comporta. La morte è senza rimedio, mentre le funzioni psichiche attraverso il carattere cercano una via d'uscita anche se impossibile: se non si sta attenti diventa una lotta contro l'inevitabile, fatta attraverso il sacrificio di parte di sé, per esempio del bisogno di pace, per il quale la rassegnazione è basilare. Il carattere lotta contro le avversità, mentre c'è un limite anche a questo: il lutto, con l'accettazione del dolore, è lo strumento naturale per non farsi annientare dalle sconfitte. Come ostacola il resto della vita, con la sua esagerazione il carattere rende tendenzialmente difficile il lutto: il rimedio è accettarlo semplicemente come uno stile, che colora il lutto senza forzarlo.

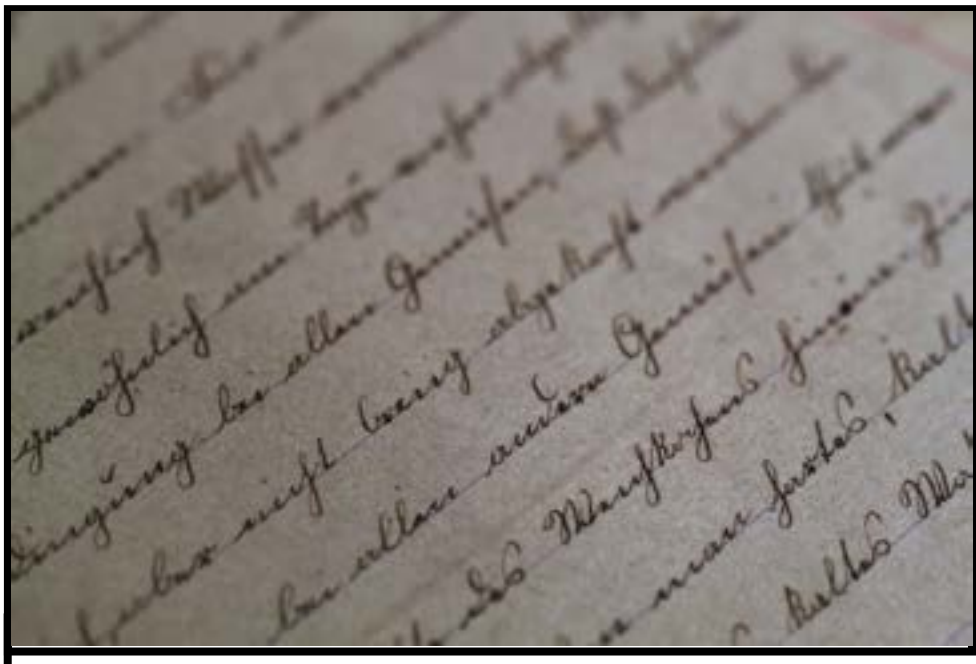
Le esagerazioni sono quelle delle nove funzioni fondamentali: organizzativa, autostima, autorappresentazione, separazione, autoalleanza, autoprotezione, evitamento,

territorialità, equilibrio;
- nell'esagerazione organizzativa (peccato dell'Ira) il lutto potrebbe essere accompagnato da una gestione precisa della situazione che non impedisca però di sentire il dolore della perdita e l'insensatezza della fine della vita, che con il suo limite temporale annulla l'importanza delle cose concrete, ma apre anche la percezione all'invisibile, al profumo che queste emanano;
- nell'esagerazione della funzione autostima (peccato dell'Orgoglio) il lutto richiede che non si esageri nella pena per se stessi a scapito della pena per la persona morta, che nel momento che non c'è più è ormai una presenza senza attriti per l'egoismo di chi resta: che almeno ora la si ossequi con benevolenza;
- nell'esagerazione dell'autorappresentazione (peccato della *Vanità*) non bisogna cedere alla tendenza di farsi prendere la mano dallo spettacolo del proprio dolore, e bisogna ricordarsi la perdita con quello che implica davvero, cioè una riorganizzazione di varia grandezza della propria esistenza;
- nell'esagerazione dell'autoalleanza (peccato dell'Invidia) la tendenza sarebbe quella di coprire il dolore con la rabbia per l'ingiustizia della scomparsa, ma con questo si perde la consapevolezza che la vita ha un limite, e che questo limite va accettato e anche apprezzato nel senso che tutto quello che si fa nella vita deve avere senso anche tenendo presente che un giorno moriremo.
- nell'esagerazione della separazione (peccato dell'Avarizia) la persona tendenzialmente tiene tutto dentro, mentre il lutto funziona con l'espressione del dolore: senza questo dura all'infinito. Aiutano i riti intorno alla morte, e parlare della persona morta, raccontando cosa si ricorda di lei;
- nell'esagerazione dell'autoprotezione (peccato della *Codardia*) il lutto viene coperto da preoccupazioni che riguardano la difesa propria e delle persone coinvolte: il lutto diviene allora periferico e poi cronico. Le persone dovrebbero ricordarsi di mettere attenzione sul sentire invece che solo sul pensare, in modo da poter esprimere il proprio dolore e così lasciar cicatrizzare la ferita dell'anima.
- nell'esagerazione dell'evitamento (peccato della Gola) il lutto è veicolo di dolore, cioè della cosa da evitare per eccellenza: diventa in genere un'ombra che si aggira sul fondo dell'anima e che viene sistematicamente scansata, scansando così anche le tematiche affettive relative. Il rischio è di perdita della capacità di amare, e richiede una disciplina antievitamento.
- nell'esagerazione della territorialità (peccato della Lussuria) il lutto diventa vendetta e il dolore viene dimenticato: il dolore qui equivale a sconfitta, ma bisogna arrendersi alle sconfitte per potersi godere la vita.
- nell'esagerazione dell'equilibrio (peccato dell'Accidia) il lutto è parte del dolore del mondo, e non c'è modo di dimenticarlo: le persone con questo carattere trascinano nel fondo dell'anima una tristezza che non passa mai, come un cielo sempre nuvoloso. Anche qui è necessaria una disciplina dell'attenzione, che spostandosi sul futuro lasci svanire le tristezze del passato.

Come si vede, sette caratteri corrispondono ai sette peccati capitali della tradizione cristiana, e due sono sovrapposti a quello vicino, la vanità all'orgoglio e la codardia all'avarizia: non ci sono indicazioni di come storicamente si è prodotto l'evento, di come questa tradizione dell'epoca babilonese – sembra -, è entrata in contatto col

cristianesimo, ma anche così si vede bene che si tratta della stessa visione di caratteristiche inevitabili della psiche.

Inevitabili naturalmente, ma evitabili culturalmente, e a questo serve lo studio dei caratteri: sono esagerazioni, ma nel mondo moderno si chiamano specializzazioni, e sono apprezzate come abilità professionali. Per questo si capisce come siano difficili da individuare, sarebbe come accorgersi che il peccato è la professione per cui si è studiato tanto e che permette di sopravvivere: ma se essere ingegnere o medico o avvocato o altro non è di per sé un peccato, comportarsi come tale con i propri familiari lo diventa facilmente, e per fare una vita decente bisogna allora resistere alla tentazione di cedere al proprio carattere, che è la cosa che ognuno sa fare meglio.



RUBRICHE:
GESTALT IN VERSI

Gestalt in Versi

A cura di Betti De Stefano Silvestri

Angela Angelastro è psicoterapeuta e poetessa.
Inizia a leggere e a scrivere poesie sin da giovanissima, fino a non separarsene più anche nel suo lavoro.
La poesia per Angela è compagna sempre presente nella relazione d'aiuto, come bussola e faro dei suoi stati d'animo, come dei suoi pazienti. Grazie ad essa ripone fiducia nella possibilità di farsi condurre dove serve o dove capita.
Attraverso la poesia Angela scopre il suo modo di raccontare e trasformare, grazie alle immagini che subito diventano corpo, sensazioni.

L'atto poetico che Angela condivide con noi, ci conduce tra i diversi ritmi di un tragitto inevitabile, dove il dolore, quando attraversato, diventa voce umile e curativa.
Quando i pensieri rubano il fiato, esperti indomiti delle nostre vulnerabilità, la relazione e solo la relazione, ci riporta in contatto con la strada di casa, dell'unica casa che abita il nostro corpo.

"Si chiama panico
il ronzio di pensieri velenosi
che si è preso il mio fiato. Saliva
di ragno
feroce:
sa dove legarmi,
conosce la strada di fragilità
inattese.
Sottile e violenta
lama
di paura
acceca lo sguardo.
Mi perdo
Mi aggrappo
Mi nascondo
Mi accartoccio
Striscio al buio di lacrime
che non si asciugano
Graffio la terra
Assetata
d'aria
mentre un groviglio

di ombre assale
la mia pancia.
Riconosco le tue mani
soltanto:
pelle contro pelle,
la tua presenza io la sento,
quando non trovo più la mia,
E la tua voce,
quando leggi per me
il libro dei fatti.
Pelle
e
voce
sei l'unica casa
in cui voglio tornare."

Angela Angelastro

Lucrezia Cioffi è psicoterapeuta della Gestalt e danzaterapeuta espressivo-relazionale in formazione. Per Lucrezia lo spazio poetico è la possibilità di incontrare una visione nuova, oltre il vincolo del 'reale', che apre la porta ad aspetti di noi stessi taciuti o sopiti, così da prendere forma nello stesso atto del fare poesia. Allo stesso modo la poesia (corpo e parola), nella terapia come nella danza, crea immagini che ci fanno muovere e movimenti che ci fanno immaginare.
L'atto poetico che Lucrezia condivide con noi è mobile, ci accompagna in un movimento che non è possibile trattenere, è libero, colorato, musicale, danzante.
Attraverso le sinestesie, questa poesia ci prende la mano di bimbi, ci invita ad iniziare una danza narrata dove la separazione dalla persona amata diventa incontro in culla al cuore.
Nel cuore, ci sussurra, possiamo rincontrare la danza dell'amore materno, i giochi di bimba che diventa mamma, la voce della richiesta, il desiderio di essere protetti, la scoperta adulta di farsi culla anche quando l'altro non c'è.

"In sogno

La porta socchiusa. Oceano di fiori blu.
Blu la notte del viaggio.
Partisti col fiore puntato sul petto
A sinistra del cuore.
Sei volata con indosso una lacrima e la madonna del pozzo a tenerti stretta.
Il grido d'infanzia è stridulo e pieno
Come una vasca di sabbia.
L'amore di mamma è rosso
Sa cantare dolci litanie.
Sotto le coperte cresce, seme nella terra, succede così
Mette radici e sale fino in cima, giocando con le altezze.
Io bambina ascoltavo il canto
Inciampavo nelle tue reliquie.
Borse di perle azzurre e scialli viola a farmi grande e donna.
Mamma torna?
Chiede la bambina mentre fruga nell armadio.
Torna torna, dico io.
Quando?
In sogno. Appena chiudi gli occhi."

Lucrezia Cioffi

Con un'ultima poesia voglio ringraziare le donne che, in questa seconda uscita della rubrica "Gestalt in versi", pubblicata sul sito della rivista, hanno avuto il coraggio di rompere il ghiaccio e accogliere la nascita della rubrica.
Vi invito pertanto a condividere ancora con noi la vita di questo progetto inviando le vostre poesie a bettidestefanosilvestri@gmail.com -vedi modalità di partecipazione-.

A presto!

"Se per caso accadesse
sarebbe la differenza più nuda al mondo
Un neo fiero
schivo della chirurgia
Una goccia sulla fronte
da restituire alle fenditure assolate
Una ciglia fuori posto
Un orlo strappato alla perfezione
Se per caso accadesse
sarebbe una scivolata prima della pioggia
una camicia al sole
la tenda timida e incerta
la corrente che sbatte la dimenticanza
Il suono di un bicchiere, uno scontro di coriandoli, un
livido senza dolore,
la vita come viene."

Betti De Stefano Silvestri

Maria Elisabetta Binetti è dottoressa in psicoterapia psicoanalitica.
Per lei la poesia nasce da bambina, nell'incontro con la nonna materna, nel suo abbraccio, in quel sentire senza perché, che non ha bisogno di spiegazioni, c'è.
Per Maria Elisabetta le parole si baciano, si alternano, si svelano dentro l'esperienza emotiva.
Il simbolo diventa musica, si prende cura dell'anima consentendo il viaggio profondo tra sensi e immaginazione. Non è mai fermo, è un continuo divenire.
Dice di lei
"Dormo poco, sogno troppo e scrivo per trovare la bellezza"
Maria Elisabetta ci porta dentro la poesia in un modo che non è possibile sigillare, nominare, va cantato. Le sue parole attraversano le righe del pentagramma, sono anarchiche, sono note che non ti aspetti, che non puoi studiare, che non puoi cantare una seconda volta allo stesso modo. Le sue parole vanno toccate con le dita di uno sguardo visionario, libero, folle, sincero, una cascata che bagna fantasie, senza mai chiedere il permesso di mandarci poi a stendere i panni al sole, non le interessa. Viaggia con noi come fossimo maghi in giro a cacciare l'impossibile dal cappello del nostro prestigiatore. Le immagini sono allacciate, come genetica che mette al mondo e non si ferma mai. L'incontro con l'altro non è sempre da riempire. Laddove non sembra esserci contatto perché ignoto, esce dal cappello quello che non sappiamo ancora fare, dire, eppure c'è, infatti chiede, annusa, cerca, in silenzio, perché in divenire.

"Nelle mie parole vuote
Nei silenzi più eloquenti
Non pensare che sia preda
Di qualcosa che non senti

Sono sempre la tua mano
Sono sempre la tua voce
Tremo solo nel timore
Di un dolore già precoce

Sei il mio giorno sconosciuto
Sei il domani già avvenuto
Sei colore di sapone
Sei profumo e sei starnuto

Tutto ciò che non so fare
Tutto ciò che non so dire
Tutto quello che ho imparato

E che non può mai finire

Sei la luce di quel sole
Che riscalda intraprendente
La mia anima sconvolta
Dal dirupo della mente"

- Maria Elisabetta Binetti -

Elisa Pioppi è una psicologa psicoterapeuta della Gestalt esperta in arti terapie. Per Elisa il dialogo con la poesia è mediatore delle relazioni di cura, coraggiosamente attraversate nonostante il mare e i suoi abissi. La poesia, intesa come dialogo interiore e ponte con l'altro permette così di entrare con delicatezza e permesso nelle stanze buie dell'anima, illuminando i desideri e facilitando il cambiamento. Per Elisa la poesia è una chiave, sia essa di violino o la lanterna sulla serratura. Elisa ci apre la serratura del suo fare spazio nel cuore, accompagnandoci a scrutare ed immaginare fantasie che sono carnose, vitali, nonostante la separazione, nonostante il tempo. Non è possibile cancellare, non è possibile eliminare. Tutte le esperienze passano per il corpo, e nel corpo possiamo andarle a salutare. Nel corpo, quando ci va di tornare, possiamo risentire l'amore e il suo fare, quello lì , senza inganno né evitamento.
Nella sua poesia si sospira fiducia, in ritmi lenti. Un sospiro può farci domandare ed onorare l'ascolto, basta dargli il diritto si esistere, al resto penserà lui.

Li
Sarà per sempre.

Nell'odore di quel sospiro
che dolce si appoggia.

Li
Sarà per sempre.

Scivolando in quel momento
Sussurrando
quel lamento spingendo.

Lì
Sarà per sempre.

È nei ricordi amoremio.

È lì, che
sarà per sempre.

- Elisa Pioppi -

Ringrazio di cuore le donne che, con le loro poesie, ci hanno invitato a ballare nel loro cerchio, con fiducia e umiltà. Anche questa volta scopriamo quanto sia variegato il contatto con la poesia, quanto il suo fare sia fare insieme.

Buone Feste così!

"Mi scrivo
quanto non so scrivermi
Imboccando il cuore,
con indomito respiro e distratta lentezza
bocca piccola e nuova,

spaventata e curiosa
quanto non mi so dire
alle orecchie sorde
quel volume di sussurri, tono di ansimi senza ninne nanne
Mi scrivo
quanto non voglio dire in eterno
solo per quell'attimo fugace donato per una volta sola
preso al volo per una vita
per lasciare traccia del mio e del tuo
segretamente e al vento

quando nessuno guarda e per chiunque punta i fari
mi scrivo
Per non perderci la traccia di un desiderio strappato
all'ardore vergognoso"

- Betti De Stefano Silvestri -

azioni contaminazioni

Istituto Gestalt Firenze

festival di arti gestalt

Domenica 17 novembre / Fondo Arti e Gestalt / ore 10-19

Il lavoro con il sogno in Gestalt

Fernado De Lucca/ Direttore Istituto Encuentro Uruguay

Workshop esperienziale. Costo 100 euro per la giornata, 50 euro per chi gli iscritti al convegno

Martedì 26 novembre / Fondo Arti e Gestalt / ore 19-22.30

L'inganno che svela

Alessandra Petrone / Psicoterapeuta - Istituto Miriam Polster

Workshop esperienziale riservato agli iscritti al convegno

Mercoledì 27 novembre / Fondo Arti e Gestalt / ore 20-22

L'espressione come comportamento

G. Paolo Quattrini / Direttore Istituto Gestalt Firenze

Serata di sensibilizzazione aperta a tutti e gratuita

Giovedì 28 novembre / Fondo Arti e Gestalt / ore 19-22.30

Diversi e uguali, uguali e diversi

Anna R. Ravenna / Didatta Supervisore Istituto Gestalt Firenze

Workshop esperienziale riservato agli iscritti al convegno

Venerdì 29 novembre / Bigallo / ore 9-16.30

Da Homo Sapiens a Homo Felix

Armando Punzo / Direttore Compagnia della Fortezza Volterra

Workshop intensivo riservato agli iscritti al convegno

Venerdì 29 novembre / Fondo Arti e Gestalt / ore 11.30-14.30

Educarsi alla bellezza

TLON - Con M. Ganditano e A. Colamedici / scrittori e filosofi

Workshop riservato agli iscritti al convegno

Venerdì 29 novembre / Fondo Arti e Gestalt / ore 18-20

Un'idea più grande di me

Armando Punzo / Direttore Compagnia della Fortezza Volterra

Presentazione libro: "Un'idea più grande di me". Armando Punzo conversazioni con Rossella Menna

Sabato 30 novembre e domenica 1 dicembre/ Bigallo

IV Convegno di Arti e Gestalt

Per una nuova educazione: sentire e pensare tra arte e scienza

Due giornate di workshop e confronti sui temi proposti nel Festival

azionicontaminazioni.it
igf-gestalt.it

info@azionicontaminazioni.it
349 23 94 661

Fondo di Arti e Gestalt: Via del Guardone 67/A – Firenze
Antico Spedale del Bigallo – Bagno a Ripoli – Firenze

Istituto Gestalt Firenze ®

www.igf-gestalt.it
rivista.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372