

IN

FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

41
2/2020



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 41

Il semestre 2020

Luglio - Dicembre



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2020 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Dicembre 2020
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

2° SEM. 18° ANNO N. 41
LUGLIO - DICEMBRE 2020

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.
Via del Guarlone 67/A - 50135 Firenze

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

Redazione:
Pierluca Santoro (C.R.)
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 2020
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it

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

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

EDITORIALE 7

ARTICOLI

Quattrini G.P.
Il potere nella psicoterapia 11

Santoro P.
Sulla presenza 25

Lorenz D.
L'Eutonia come terapia somatopsichica 35

De Matteis T.
La terapia in gruppo on line 49

Barbarossa A.
La mia pelle parla 57

V CONVEGNO DI ARTI E GESTALT

Barlacchi V.
L'io e lo spirito: democrazia e empatia,
vie per la trascendenza 67



EDITORIALE

Il 29-30 Maggio del 2021 si terrà la quinta edizione del Convegno di Arti e Gestalt organizzato da Istituto Gestalt Firenze e Azioni e ContaminAzioni. Il titolo questa volta sarà: L'Io e lo spirito: democrazia e empatia, vie per la trascendenza. E mai come in questo periodo l'urgenza di mettere l'attenzione ai percorsi esistenziali che rendono l'umano più sensibile alle necessità di trascendere il quotidiano si è resa evidente. La pandemia ci ha obbligato, per certi versi, a rimanere soli e distanti nella socialità perduta o sospesa, ma ci ha fornito l'opportunità di chiederci e soffermarci su quali siano le priorità della nostra vita individuale e relazionale. E se da un lato il Convegno rappresenta, speriamo, un ultimo tentativo di creare comunità su questi temi nella virtualità della partecipazione telematica, questo numero della rivista presenta una serie di contributi scritti su cui riflettere e discutere intellettualmente.

Come sempre apriamo quindi con un articolo di Paolo Quattrini sul potere e la psicoterapia, su come le dinamiche relazionali intrecciano gli istinti, le emozioni e la responsabilità derivante dal libero arbitrio.

Un secondo contributo, di Pierluca Santoro, verterà sul concetto di presenza mentale, sempre più attuale in questo momento, e su come, nell'intrecciarsi delle traduzioni occidentali delle pratiche buddhiste, la mindfulness sostenga con utilità anche la Psicoterapia della Gestalt.

Il terzo, di Dagmar Lorenz, approfondirà il campo dell'Eutonia, metodo terapeutico sviluppato da Gerda Elexander che ha avuto uno sviluppo importantissimo in psicosomatica, in pedagogia e nell'espressione artistica.

Il quarto articolo è un attualissimo sguardo di Tiberia De Matteis sul valore che ha sostenuto la partecipazione, durante la pandemia e il lockdown, ad una psicoterapia in gruppo gestaltica on line, mettendo l'accento sui limiti e sulle risorse che l'incontro virtuale ha generato nel campo relazionale.

Il quinto, di Alfredo Barbarossa, un'affascinante resoconto clinico di un percorso terapeutico di origine psicosomatica e affrontato in un'ottica fenomenologico-esistenziale.

L'ultimo, infine, è come si è detto il manifesto introduttivo al Convegno di Arti e Gestalt, scritto da Valentina Barlacchi e rivolto anche a tutti coloro che saranno interessati a partecipare.

Nel frattempo vi auguriamo, come sempre, buona lettura!

La redazione.



ARTICOLI



Il potere nella psicoterapia: autoritarismo e democrazia in un'ottica etologica

Giovanni Paolo Quattrini - Direttore Istituto Gestalt Firenze

Il potere, nel senso di potere di un essere umano su altri esseri umani, quando non si tratti di diretta coercizione fisica coincide all'incirca, anche se non perfettamente, con l'autorità, cioè con il rapporto gerarchico. Mi sembra importante cominciare guardando al potere, cioè dunque all'autorità, come fatto. Cos'è l'autorità, la gerarchia? Da dove viene? Perché c'è? È un'invenzione culturale o proviene dal regno animale? Come le ricerche dell'etologia dimostrano, la gerarchia esiste già nel mondo animale, non è un'invenzione umana, e non è quindi una cosa culturale. Tutto quello che si trova in natura è in primo luogo uno strumento di sopravvivenza, perché l'evoluzione lascia indietro spietatamente ciò che non serve e lo fa sparire dalla faccia della terra: se il potere dell'individuo su altri individui esiste è perché evidentemente ha una funzione nel dramma della sopravvivenza. La prima forma di rapporto di potere che si incontra a livello biologico sono i genitori, in ambito umano e in quelle specie che proteggono i figli piccoli: una chiocchia protegge i suoi pulcini, come anche un cocodrillo protegge i suoi piccoli. Questo rapporto di protezione è anche un rapporto di potere, perché ovviamente per essere protetti bisogna che i figli diano retta ai genitori.

Se ci concentriamo sul livello umano, vediamo un fatto importante: l'autorità oltre all'aspetto concreto dell'obbedienza, implica anche un aspetto mitico. Sul piano concreto infatti l'autorità consiste in una qualità normativa, che però per funzionare bene dovrebbe essere accompagnata da una colorazione emozionale: e di solito infatti, almeno per un certo periodo i genitori sono un mito per i figlioli, finché questi piano piano non scoprono che in realtà sono persone qualunque. Il tempo di questa scoperta nel migliore dei casi coincide con l'età adulta, quando ormai l'autorità dei genitori ha esaurito la sua funzione protettiva.

Se invece i figli lo scoprono troppo presto o troppo bruscamente, la delusione è così grossa che spesso la relazione di autorità si infrange. Appena cade il mito, finisce anche il potere. Se il padre si rivela troppo sciocco, troppo avaro, troppo una cosa o l'altra, perde quello che si chiama l'ascendente sul figliolo: e il figliolo passa da una cooperazione attiva a una obbedienza formale o disobbedienza aperta, a seconda dei casi. Ubbidisce per esempio finché è preso nella morsa materiale del potere, ma senza

collaborare: se i genitori non hanno un qualche mezzo di coercizione da usare, non ottengono più niente. Al momento che si infrange il mito, si deteriora anche la funzionalità della relazione gerarchica, cioè il potere continua ad esistere ma in una forma priva di senso per i figli e diventa disfunzionale. L'autorità che non è investita mitologicamente, cioè che non ha credibilità, è un potere odioso a cui si cerca di sfuggire in tutti i modi possibili e che si cerca di combattere.

Questo però comporta vari problemi, perché effettivamente l'autorità, la gerarchia, ha una funzione importante nella sopravvivenza. Una importanza evidente della relazione gerarchica con i genitori è il fatto che loro hanno un potenziale economico, di forza fisica, di esperienza, molto utile ai figli per la sopravvivenza: per molti anni i bambini non sono addirittura capaci di sopravvivere senza la protezione dei genitori, e ovviamente possono attingere alle loro riserve nella misura in cui cooperano con i genitori, senza andare in opposizione e in scontro di potere.

Per avere credibilità come superiore gerarchico, in natura una cosa fondamentale è rispettare il funzionamento naturale delle gerarchie. Nelle specie che vivono in società, gli individui, dopo lotte estenuanti, si sottomettono al più forte: ma per l'individuo che sale gerarchicamente quella superiorità non è solo privilegio: è anche un impegno. L'individuo che vince si assume il compito di proteggere quello che ha perso. Chi sta sotto, ci sta non solo perché riconosce la sua sconfitta, ma anche perché ci guadagna protezione. Appena cessa la protezione, incomincia a serpeggiare il malcontento: i superiori gerarchici, per poter svolgere in modo funzionale il loro ruolo, devono proteggere i sottoposti. La gerarchia in natura funziona così: si collabora con i superiori e si protegge gli inferiori gerarchici.

Sul piano pratico, il problema in ballo è il territorio: in campo umano avere autorità significa accogliere qualcuno nel proprio territorio, non intrudere nel territorio dell'altro, o chiedere all'altro di abbandonare il proprio territorio per stare in quello del superiore come individuo senza territorio. Problemi importanti di territorio si presentano fra gli esseri umani nelle divergenze di idee, cioè di rappresentazioni del mondo, e qui il superiore per non essere intrusivo dovrebbe offrire la sua rappresentazione senza pretendere che venga accolta¹: la propria rappresentazione del mondo è infatti per ognuno un vero e proprio territorio.

In natura proteggere gli inferiori gerarchici è un atteggiamento che funziona bene, e se una cosa funziona in natura funziona anche fra gli esseri umani: per questo sarebbe importante per i superiori gerarchici rendersi conto che perché i sottoposti collaborino, invece di ubbidire di malavoglia, si devono sentire protetti oltre che comandati, e si devono sentire presi in carico personalmente. Essere presi in carico implica inevitabilmente essere conosciuti e capiti: senza capire la persona come si fa a sapere da cosa ha bisogno di essere protetta? Perché una gerarchia funzioni gli inferiori gerarchici hanno bisogno di essere capiti, di essere presi in carico personalmente dai superiori.

¹ vedi il discorso sulle resistenze nella PTG

I comportamenti delle persone possono essere emozionalmente investiti o no, cioè possono essere “freddi” o “caldi”, come si dice in termini comuni. Nell’accezione corrente freddo equivale a sgradevole, quindi in partenza meno funzionale che caldo: per accogliere gli inferiori gerarchici in un contenitore caldo e quindi funzionale è necessario un coinvolgimento emotivo, che è poi semplicemente quella che si chiama benevolenza. Perché una persona si senta accolta, capita, apprezzata da un superiore, e sia quindi incline a investirlo di credibilità e a riconoscergli autorevolezza bisogna che senta benevolenza da parte di quel superiore.

È molto diverso se il superiore è uno che sfrutta i privilegi della posizione o se è una persona che si relaziona con benevolenza: è la differenza fra una persona amica anche se distante, e un nemico che fa paura, ma a cui alla prima occasione buona si farà lo sgambetto. Benevolenza non vuol dire paternalismo, che è una falsa benevolenza: “la politica è una cosa sporca - dicevano paternalisticamente i fascisti - lasciatela a noi”. Cosa vuol dire concretamente benevolenza? Significa semplicemente volere il bene della persona. Essere più contenti cioè se la persona è contenta che se è dispiaciuta. La benevolenza costa poco, non bisogna spendere molto per essere benevolenti: costa quasi meno che non esserlo. A non essere benevolenti non si risparmia tanto e si provocano un sacco di problemi.

Quando si vince, una delle cose che la vittoria implica è di non essere più in competizione con quello che ha perso, se si vuole stabilire un regime di pace con quella persona. Una delle grandi scoperte della psicologia moderna è che compito essenziale dei genitori è rispettare le “barriere generazionali”, cioè fra le altre cose anche non essere in competizione con i figlioli: i figlioli infatti possono facilmente trovare che i genitori sono persone straordinarie, a patto però che non siano in competizione con loro. Ma se approfittano della loro superiorità per far vedere come sono meglio di lui, il figliolo dopo un po’ si scoccia e li trova insopportabilmente cretini o peggio. Perché i sottoposti accettino un superiore, bisogna che il superiore non si metta in competizione con loro: questa è una delle difficoltà fondamentali per lo stabilirsi di un clima di benevolenza nei rapporti gerarchici, che spesso i superiori non sono affatto fuori dalla competizione con gli inferiori. Continuano a rimettere sotto gli inferiori, perché hanno una gran paura dell’instabilità del loro *status*.

In realtà dunque non è così facile essere benevolenti con gli inferiori gerarchici, perché implica stare tranquilli al proprio posto e accettare che quelli che sono più deboli, se non si vuole che si ribellino, devono essere protetti, e non sottomessi per dimostrare la propria superiorità. Questa è essenziale, nelle famiglie come nelle altre gerarchie. È abbastanza evidente infatti, da una parte che non è un granché onorevole mettersi in competizione con gli inferiori gerarchici: è un po’ come prendersela con i più piccoli, cosa assolutamente vietata da qualunque galateo cavalleresco. Dall’altra, dovrebbe essere chiaro che, dato che a nessuno piace avere un superiore sulle spalle, anche i propri inferiori gerarchici sono insofferenti, e sopportano la situazione solo nella misura in cui ne hanno almeno un minimo di vantaggio. È il minimo di vantaggio possibile è almeno la benevolenza.

Fermo restando l'esistenza delle gerarchie, cioè del potere bisogna considerare che nelle culture umane esistono poteri di almeno due tipi: quello autoritario e quello democratico. Sono ormai in molti quelli che sono riusciti ad accettare il sistema democratico come il migliore dei sistemi politici finora conosciuti. Ora, una cosa di cui è importante rendersi conto per capire le sue peripezie, è che la democrazia non è naturale: al regno della natura appartiene la monarchia, che è presente in buona parte delle specie sociali, ma non la democrazia. È per questo che è così difficile farla funzionare: la democrazia non va da sé, va sostenuta con un grosso apporto personale di responsabilità. La democrazia consiste in una estensione del potere, cioè della responsabilità, dal capo a tutti quanti, in modo che ognuno possa avere il potere di gestione della propria vita.

Una volta la vita era un bene talmente poco personale che era concepibile la schiavitù. Gli schiavi, per esempio i servi della gleba, che in Russia sono esistiti fino al '900, se avessero voluto non avrebbero potuto andare a vivere in un'altra città, né cambiare mestiere

Il processo di democraticizzazione è un processo di estensione della responsabilità, cioè del potere, dal re ai sudditi, e una cosa molto importante da tenere presente è che potere e responsabilità sono sinonimi. Non sono una cosa che implica l'altra, sono sinonimi: si chiama infatti posto di responsabilità un posto di potere. Se si ha potere, si risponde di quello che si può, e se si risponde vuol dire che si può. Questa è molto importante perché, siccome la responsabilità ha questa implicazione minacciosa del rispondere di quello che si fa, capita spesso di rifiutare il potere per rifiutare la responsabilità, cioè per evitare di pagare il conto.

Ma questa è la più grande delle illusioni, perché il conto si paga comunque. Se si rifiuta, si paga il conto di aver rifiutato, se si accetta, si paga il conto di aver accettato: la responsabilità non è qualcosa che si può prendere o lasciare, è intrinseca alla vita, alla realtà della scelta. Scegliere significa responsabilizzarsi, decidere di pagare un conto invece di un altro: spesso si crede di poter sfuggire al conto, ma questa è pura illusione, perché il conto la vita lo presenta comunque.

I due tipi di potere si possono far risalire a due grandi e opposte provenienze:

- quello *autoritario*, monarchico, viene dall'alto, "per volere di Dio";
- quello *democratico* viene dalla base, dal popolo, per elezione.

Nella relazione psicoterapeutica questo significa che, o il terapeuta si trova nel posto di terapeuta calvinisticamente per un merito riconosciuto e riconfermato dall'alto, o invece perché il cliente, di sua volontà e con il suo potere di scelta ce l'ha messo (ovviamente con il suo consenso). Nel secondo caso si tratta di una delega, quindi almeno revocabile o comunque replicabile: è semplicemente una credibilità che chiunque può aspirare ad ottenere. Nel primo caso invece, si tratta di una superiorità per diritto, (di nascita, di forza di conoscenza scientifica, ecc.), che si riferisce a un intrinseca differenza di valore fra terapeuta e paziente,

Ora, fermo restando il bisogno di autorità nel processo di sviluppo psichico, e il bisogno di credibilità, di carisma, che il cliente ha di riconoscere nel terapeuta, questo

non implica che anche il terapeuta si riconosca in questo carisma. Che il cliente riconosca nel terapeuta un superiore gerarchico infatti non implica che il terapeuta riconosca nel cliente un inferiore gerarchico, che sarebbe evidentemente un effetto del controtransfert, come si direbbe in linguaggio freudiano. Implica solo che si lasci il cliente in pace di vedere cosa vuole, in modo da ridimensionerei poi con i suoi tempi l'immagine da transfert.

Se il terapeuta si assume un ruolo di effettiva superiorità gerarchica, invece di limitarsi ad essere autorevole, cioè credibile, diventa autoritario, cioè coercitivo nel rapporto col paziente, ripresentando in questo modo il tipo di situazione dove presumibilmente sono cominciati i problemi del cliente. Questo naturalmente se consideriamo l'opposizione fra polarità come il normale modo di funzionamento della mente, e la sintesi dialettica come l'alternativa alla caduta nel sintomo: sembrerebbe difficile che un cliente riesca a dialettizzare la propria esperienza con un rappresentante dell'assoluto, o che il suddetto rappresentante possa dialettizzare la propria con quella contingenza per definizione limitata che è il cliente: per questo (e naturalmente non solo per questo) ritengo dunque più accreditabile l'ipotesi democratica. L'autorità in sostanza nella pratica psicoterapeutica non è un giocattolo per soddisfare la propria vanità, ma uno strumento affidato dal cliente per raggiungere scopi richiesti dal cliente.

Emozioni e istinti

Gli scopi del cliente hanno a che vedere direttamente o in direttamente con le sue emozioni. Queste avvengono in concomitanza dello scatenarsi di un istinto: parte per esempio un istinto aggressivo e in concomitanza di questo si sente qualcosa che può essere rabbia, o un'altra forma di aggressività. L'emozione e l'istinto sono concomitanti ma non sono identici: su questo c'è un importante dibattito a livello scientifico, e ci sono almeno due punti di vista fondamentali

- quello meccanicista, il cosiddetto *parallelismo*, che consiste nell'idea che in parallelo a un istinto ci sia l'emozione, che sarebbe l'istinto visto dal punto di vista della coscienza, oppure:

- il dualismo interazionista. È l'idea di Popper, un pensatore di importanza fondamentale, uno dei massimi epistemologi contemporanei: il dualismo interazionista sostiene che la relazione tra l'emozione e il sostrato neurologico si può immaginare metaforicamente come quella fra una registrazione e il nastro su cui è registrata, cioè il nastro è il supporto della registrazione. Se non c'è il nastro non c'è la registrazione, ma sul nastro ci possono essere tante registrazioni diverse.

Popper sostiene questo punto di vista con un ragionamento impeccabile, molto convincente per chi pensa in un'ottica evoluzionista: se l'emozione fosse l'altra faccia dell'istinto non ci sarebbe nessun bisogno che esistesse l'emozione, perché sarebbe una ridondanza, e da un punto di vista evoluzionista non esistono le ridondanze. In un ottica evoluzionista appare chiaro che la natura lavora a strettissimo risparmio:

quello che c'è serve, quello che non serve scompare.

Questo punto di vista comporta l'idea che fermo restando che un'emozione è appoggiata sul sostrato neurologico, altrimenti non ci sarebbe, non c'è una relazione di uno a uno, cioè un metro di attività neurologica, un metro di emozione, cioè non c'è una relazione di identità tra l'emozione e il sostrato neurologico, ma un appoggio reciproco flessibile, dove un'emozione può interagire con il sostrato neurologico. Essendo altro può interagire, quindi fra l'emozione e il sostrato neurofisiologico c'è una possibilità di intercambio, cosa che implica praticamente che le emozioni possono essere guidate, dirette, cavalcate. Altrimenti le emozioni potrebbero essere solo agite o represses.

L'istinto è una struttura genetica la cui forma è stata descritta in varie maniere: c'è un modello idraulico e un modello cibernetico, il quale sarà sicuramente più adeguato a spiegare il funzionamento, ma è sicuramente molto più difficile da capire. Il modello idraulico ha il vantaggio di una maggiore comprensibilità, e Lorenz propone questa metafora: è come se ci fosse una pentola in bilico, una pentola di forma irregolare messa su una base piccola, e se piano piano c'entra l'acqua, a un certo momento si rovescia. L'istinto ha tre componenti: un meccanismo scatenante innato, che è il nucleo dell'istinto, l'elemento attivante esterno e il movimento scatenato. Elemento scatenante e movimento scatenato sono variabili, mentre il meccanismo scatenante innato è fisso. La pentola in bilico sarebbe il meccanismo scatenante innato, quello che varia è l'acqua che entra dentro e il momento dove si rovescia la pentola.

L'istinto è un meccanismo che scatena un'attività: c'è questa pentola in bilico che si riempie col tempo, e infatti la voglia di mangiare è scatenata dal tempo che è passato dall'ultima volta che si è fatto. Se è passato moltissimo tempo, si comincia a guardare anche un millepiedi con un certo interesse, e in campo di concentrazione si mangiavano anche gli scarafaggi: in Indocina, dove il mangiare era scarso, gli scarafaggi erano un piatto normale e i ragni fritti una grande raffinatezza.... se hai mangiato da poco invece, non sei disposto a mangiare nemmeno delle paste alla crema, figurati un piatto di pasta scotta. Ma metti che non hai mangiato da tre giorni... buona quella pasta scotta!! Se la pentola si è appena rovesciata, prima di rovesciarsi di nuovo ce ne vuole, ma col passare del tempo si riempie sempre di più e poi anche una goccia è sufficiente.

Questo è un modo così semplice di rappresentarsi l'istinto che anche se è approssimativo è molto utile per capirlo. Il movimento scatenante, di cui l'eventuale millepiedi è l'elemento attivante, attiva un movimento, che è quello di prenderlo e mangiarlo. In alcune specie il movimento scatenato non cambia di modalità, ma quello che cambia sempre è l'elemento attivante. Un famoso esperimento di Lorenz era quello di uno storno allevato in gabbia, che per questo non poteva aver un comportamento appreso: in una stanza dove non c'era niente cominciava a fare i complicatissimi movimenti con cui gli storni acchiappano le mosche, che non potendo averlo imparato, era dunque innato. Il meccanismo scatenante innato era attivato da puntini neri nell'aria: l'elemento attivante esterno è pochissimo differenziato geneticamente, in

modo che possa articolarsi in molti modi diversi.

Nella pittura di Modigliani si vede come dal punto di vista genetico il prototipo dell'elemento attivante è stilizzatissimo: un bambino non sorride a un viso, ma a una linea e a due punti. È necessario che sia stilizzato, perché un'immagine più precisa comporterebbe una dipendenza troppo specializzata, mentre con un'immagine così approssimativa può accettare come mamma qualunque persona abbia davanti.

La base del bisogno è data da elementi approssimativi, in modo che ci sia un adattamento possibile alla realtà circostante. L'ominazione comincia in Africa, ma ci sono gruppi umani che hanno attraversato tutto il mondo fino ai ghiacci dell'artico, e ora gli piace lì: ci deve essere nell'uomo una capacità straordinaria di adattamento e di intercambiabilità dell'elemento attivante esterno.

Il meccanismo scatenante è genetico e rimane quello, ma cosa lo attiva dipende da tante cose, compreso la cultura locale. Se si impara a pescare quando si ha fame viene una irrefrenabile voglia di andare a pescare: in una cultura di coltivatori invece a chi ha fame gli viene una irrefrenabile voglia di sbarbare vegetali dalla terra, alla gente di città viene voglia di aprire il frigorifero.

Si intende per istinto questa articolazione tra meccanismo scatenante innato, elemento attivante esterno e movimento scatenato: l'emozione è quello che si sente in concomitanza di tutto questo. Quando ci si aggira per la cucina cercando la porta del frigorifero, non è un movimento freddo, ma è accompagnato da una bramosia, per così dire, canterina

Olismo e libero arbitrio

Per capire il senso della psicoterapia, bisogna tenere presente la relazione fra istinti e libero arbitrio: il sistema di una personalità funziona attraverso una serie di meccanismi: quello che non è meccanico è il guidatore, cioè il libero arbitrio, ma il movimento fisico, che è organizzazione culturale di proto movimenti strutturati geneticamente, è meccanico. Siamo a cavallo di due realtà che non si identificano l'una con l'altra. C'è un sostrato meccanico che è totalmente meccanico, fino all'ultima rotellina e c'è una presenza non meccanica che dipende dalla responsabilità, dalla capacità di scelta di quello che si vuole, che sta sul resto come il guidatore sta sulla macchina. Si hanno diverse capacità innate, ma per esempio dare cazzotti alla gente non c'è scritto nel genoma, questa è una scelta. Il lavoro di psicoterapia si svolge fra automatismi e libero arbitrio, ed è orientato a aiutare la persona a svincolarsi dagli automatismi disfunzionali con cui i suoi istinti agiscono, assumendo così la responsabilità dei propri comportamenti.

Il libero arbitrio della persona dipende dalla trascendenza in senso olistico dell'organismo macchina, che è talmente complessa da filiare nel suo insieme il libero

arbitrio. Il libero arbitrio, la capacità di scelta, la responsabilità, non è qualcosa che viene da fuori che si monta sulla macchina, è l'espressione stessa della macchina, essendo il più della somma delle sue parti. La differenza tra gli approcci olistici e quelli non olistici è che gli approcci non olistici si interessano dei meccanismi, mentre quello olistico afferma che per il terapeuta l'interfaccia è con il responsabile dell'insieme: non importa cioè la macchina, importa il guidatore, la sua intenzionalità e la sua *volontà*.

Mentre gli approcci non olistici lasciano da parte il guidatore e si occupano della macchina come se fossero dei meccanici, gli approcci olistici dicono che la macchina è troppo complicata, l'unico che ci può farci qualcosa è l'organismo stesso della persona. Ci si relaziona con la persona, sperando che il suo organismo si autoripari: questo è l'atteggiamento classico della medicina, che per secoli è stata descritto dall'espressione *natura sanat, medicina iuvat*. A parte che secoli di medicina l'hanno confermato, l'organismo comunque è un processo, e come tale si disfa e si risana. È un processo contenuto da linee di forza: nella medicina cinese si considerano le malattie come problemi che riguardano queste linee di forza, per cui intervenendo sulla rete energetica che è l'organismo ci si aspetta che si strutturi un campo di forza dentro cui l'organismo ripiglia il suo cammino.

Questo è stato sperimentato anche in laboratorio. Ai tempi in gli psicologi sperimentavano con una crudeltà efferata sugli animali, uno degli esperimenti è stato questo: nevrotizzavano piccole scimmie, poi le mettevano in un gruppo di scimmie normali e in breve tempo queste si normalizzavano, cioè il campo di forze del gruppo normalizzava la difficoltà nevrotica della scimmia. Ora questo è importante anche per il lavoro di psicoterapia gruppo, perché qui si struttura un campo di forze che, entro certi limiti, rimette automaticamente in sesto l'equilibrio dell'individuo.

E' ugualmente un campo di forze quello che si stabilisce fra il paziente e il terapeuta, ed è in questo contenitore che avviene la terapia: si tratta di un incontro di volontà, dove nessuna deve prevalere, ma per la prima volta (di solito) nella vita del paziente, viene riconosciuto come titolare di una volontà, che *deve* essere rispettata, altrimenti si tratta di un'esperienza militare dove l'insieme è più importante delle sue parti, cosa che (in genere) gli è ben conosciuta in famiglia e a scuola.

Esprimere e agire

In psicoterapia è proibito agire, è permesso solo esprimersi, e si struttura per questo una situazione di particolare libertà. Quando è permesso agire infatti quelli più forti sottomettono quelli più deboli, nel momento invece che non è permesso agire e la relazione, individuale o di gruppo, funziona sul piano dell'espressione: tutti possono esprimere quello che gli pare. Se una persona non si sente comoda lo può dire e nessuno gli dà una botta nel capo. Questo permette ai pazienti di strutturare dei campi di forza più ampi, e permette di esistere all'interno del gruppo senza essere schiac-

ciati e tagliati fuori. Questo aiuta a normalizzare le situazioni di repressione di qualcosa che non può essere messo fuori: accanto alle situazioni classiche, agire o reprimere, compare una terza posizione che è esprimere. Lì c'è uno spazio dove le persone possono esistere e possono far esistere anche quello che per anni non ha avuto possibilità. Il gruppo di terapia, quando è amministrato con precisione riguarda sull'esprimere e all'agire, ha di per sé un effetto risanatore.

All'interno di gruppi di lavoro le coppie diventano nuclei energicamente distorti, perché dove c'è una coppia non c'è più libertà di espressione, in quanto una coppia è una cosa delicata, che si rompe con niente. Va coltivata, e bisogna stare attenti a quello che si fa e che si dice, va protetta da interferenze che possono essere letali. Di solito se c'è nello stesso gruppo di lavoro due persone che stanno insieme, quasi sempre se uno lavora l'altro non lavora.

Un esperimento interessante è stato fatto da psicologi americani: deviando l'esofago di un cane, in modo che quando mangiava il cibo non entrava nello stomaco, è stato notato che comunque la fame gli passava. Un fenomeno analogo si riscontra fra le scimmie urlatrici, che fanno terribili battaglie solo con la voce, e senza morti né feriti. Darwin nella "espressione delle emozioni", mostra l'utilità dell'espressione dal punto di vista biologico, dal punto di vista della sopravvivenza della specie, e quindi in una logica evolutivista.

Dire non significa esprimere, fra esprimere e dire c'è un oceano: dire significa trasformare il vissuto su un piano concettuale, esprimere significa vivere e far vivere l'emozione. Se dici sono tanto arrabbiato o se lo urla, fa una differenza notevole. Se provi a esprimerti ti accorgi che è molto più difficile esprimersi che agire: è molto più facile tirare a qualcuno uno schiaffo che manifestargli la tua rabbia. I maschietti bisogna che si trattengano dal picchiarsi, altrimenti gli viene bene appiccicare qualcuno al muro, invece esprimere la propria rabbia è difficilissimo trovare qualcuno che lo fa. Le donne picchiano poco ma feriscono comunque molto: si sa che ferisce più la lingua che la spada. Siamo abituati a qualcosa che chiamiamo l'espressione della rabbia ma non è questo, è l'espressione dell'impotenza, che non dà una grande soddisfazione, mentre dà più soddisfazione sbattere nel muro la gente: la rabbia implica impotenza. Quella che noi chiamiamo rabbia in realtà si chiama risentimento, il risentimento, che è sempre un misto di rabbia, impotenza e dolore.

L'espressione della rabbia dà in realtà molta più soddisfazione che sbattere nel muro qualcuno. Se spetti uno con un urlo non è per niente impotenza, quello per un pezzetto va in giro spettinato ma questo non innesca una spirale di violenza, non implica cioè un'escalation. Inoltre, un grido lo posso fare a te o al muro, ma un cazzotto al muro è un agito e non lo posso fare perché magari potrei sfondare il muro poi mi tocca ripagarlo, anche se qualche pupa nei dintorni potrebbe poi venire a curarmi la mano, e questa sarebbe una grossa vittoria sul piano del pubblico: i cazzotti si devono dare a una persona, cioè l'azione non è possibile senza l'altro, mentre l'espressione è possibile senza l'altro. Questo implica che si può lavorare sul passato,

perché due schiaffi alla mamma morta non gliele puoi dare, mentre uno strillo sì.

Il dolore è il tipo di cosa che, o hai a disposizione l'espressione, oppure sei fritto. Nel caso del dolore non c'è scelta: dato che non c'è niente che si può fare, il dolore, o lo esprimi o lo ingoi, e siccome molte persone lo ingoiano e nell'esperienza clinica si sa gli effetti disastrosi dell'ingoiare il dolore, qui si vede benissimo che questo terzo posto che occupa l'espressione. Lo spazio transizionale, è l'unica *chance* perché una persona possa non affogare nel suo dolore: si capisce quindi l'importanza del campo di forze fra paziente e psicoterapeuta, e la funzione del fatto che non sia una relazione di potere.

Se a un bambino muore la mamma e piange è normale, se non piange è grave. Le persone che non piangono sono preoccupanti: il dolore è un'energia, se non si scarica diventa una tensione interna, qualcosa che logora il cuore, la circolazione, la digestione, tutto l'organismo. Se una persona si tira dietro tensioni croniche, queste diventano stress e da lì vengono malattie. Non sto parlando della psicosomatica, ma semplicemente di *somatopsichica*: se ci si tira dietro una tensione logorante, prima o poi un organo, quale che sia, cede. La psicosomatica connette in genere simbolicamente una specifica tensione a uno specifico organo, la somatopsichica constata che le tensioni psichiche si scaricano sugli organi fisicamente correlati, ma senza ipotizzare una relazione per via simbolica tra la tensione e un organo preciso. Se la somatopsichica è incontrovertibile, rispetto alla relazione simbolica tra una specifica configurazione emozionale e uno specifico organo, cioè alla psicosomatica, ci sono tante versioni differenti: per esempio in oriente si pensa in una maniera, le varie scuole di psicosomatica occidentali la pensano in un'altra.

Il contenitore di un motore sono gli organi di senso e la ragionevolezza: senza emozioni nessuno si muove, ma quando vai in macchina articoli la potenza del motore con la tua voglia di arrivare vivo guardando dove vai. La ragionevolezza dice di non uscire dalla strada, di rimanere sull'asfalto: le emozioni vanno considerate come una rete ferrotranviaria, una rete di trasporti e nient'altro.

Come esprimere la rabbia non è scritto da nessuna parte: se vuoi puoi anche metterti in camera tua, tappare tutto e urlare le peggiori cose. Ci sono quelli che appendono al muro la fotografia del capo e gli tirano coltelli. Nella tradizione tibetana, quando uno proprio non ne può più va in cima a una montagna e comincia a urlare, a pigliare a calci i sassi, e poi quando gli basta torna a casa. Anche se siamo abituati a non farlo, la paura si esprime come qualsiasi altra emozione: interessante che non viene in mente il modo più banale di farlo, cioè dire "ho paura, ho paura, ho paura, ho paura..." Chi però lo fa nota che gli diminuisce la paura. Il senso dell'esercizio consiste nel gestire la respirazione: che si tratti di dire ho paura o qualunque altra cosa, va fatto fino a che non si ha più fiato, e poi il rientro forzato dell'aria scolla dalla morsa della paura. Importante è questa esplosione d'aria, per l'emergenza del bisogno: buttando fuori tutta l'aria si ipoossigena l'organismo, mentre il suo bisogno primario è di ossigenarsi, e a quel punto all'organismo non gli frega più niente di niente, ci possono essere i coccodrilli in giro neanche li vede per niente, quello che vuole è ossigeno e

per averlo deve aprire i polmoni allentando la tensione. Poi la paura ripiglia, ma intanto hai rotto la prima botta, non ti ripiglia uguale a prima: se ti ritirano fuori dall'acqua e respiri quando ti ricacciano nell'acqua la paura ti torna con una certa velocità. I torturatori lo sanno bene, sono bravissimi, è un'antica tradizione assodata la tortura.

Una teoria è che gli uomini sono più sensibili delle donne, ma per quanto possa sembrare strano gli manca il dono della parola, mentre le donne essendo meno devastate sul piano emozionale ed essendo più abili con la parola, nel senso che hanno una lingua lunghissima, sono in grado di esprimersi meglio. Per le donne per esempio la gelosia è una malattia endemica, come il raffreddore, tutte c'è l'hanno sempre e comunque, mentre per gli uomini è una malattia mortale. Le cronache dicono che per la gelosia le donne fanno meno guai rispetto agli uomini, che ci combinano veri e propri disastri: la gelosia negli uomini e nelle donne risulta molto diversa nel comportamento. Le donne la maneggiano meglio, non che ci soffrano di meno: per gli uomini è come mettere un bambino di quattordici anni al volante di una Ferrari, e magari non arriva neanche in fondo alla strada prima di sbattere nel muro.

Gli uomini e le donne sono ugualmente competitivi, appartengono tutti quanti alla razza umana: ma le modalità della competizione maschile e di quella femminile sono sostanzialmente diverse. Se non si capisce questa diversità tanti accadimenti umani diventano incomprensibili. La competizione maschile è essenzialmente verticale, quella femminile è orizzontale: cioè vincere per una donna è essere il più vicina possibile al centro, mentre per un uomo è essere più in cima possibile alla catasta dei cadaveri dei perdenti. Che gli uomini sono orribilmente competitivi tutti lo riconoscono, perché si vedono i cadaveri: la competizione femminile però ha una dimensione altrettanto efferata, anche se meno visibile. La competizione femminile consiste nell'essere il più vicino possibile al cuore, nell'essere la più amata di tutte: questo ha una componente scenica diversa dalla fila di cadaveri: per salire in cima al mucchio di cadaveri bisogna presentarsi aggressivi, per essere più vicina al cuore ci si presenta dolci, per cui l'uomo sembra cattivo e la donna sembra buona, ma sembra soltanto. Bisogna immaginare dietro l'arietta angelica tutta la sfilza di quelle che non sono state amate, cosa che a volte è peggio della morte. I cadaveri sono di forma differente, ma sempre di cadaveri si tratta: le donne si sentono innocenti a essere belline, cosa faccio di male si dicono, faccio solo una cosa carina e amorosa, certo, ma dietro ci sono i cadaveri delle perdenti nella corsa amorosa. Poi quando arrivano gli attriti e iniziano a parlare davvero a cuore aperto diventano di un velenoso viperino, con tutto quello che hanno dovuto ingoiare senza dire niente per non diventare brutte, perché Dio mio, qualunque cosa ma sempre belle: se ho il cuore ha pezzi che nessuno se ne accorga, mi vorrei buttare nella spazzatura, ma sorrido e sono carina, perché se non sono carina è ancora peggio. A un certo momento una è sfiancata e non ne può più: molte donne raccontano come a un certo momento quando depongono le armi e non sono più lì in pista a combattere sentono un grande sollievo, finalmente posso andare in giro come mi pare e non mi devo preoccupare di come mi guardano.

Le donne non si vestono per gli uomini, ma per le altre donne, infatti stanno attente

a dettagli che nessun uomo noterebbe, ma che le altre donne vedono immediatamente. Non chiedono spesso ai mariti “come sto?” altrimenti dovrebbero accorgersi che il marito non si accorge che sono andate dal parrucchiere, che hanno un vestito nuovo, e via dicendo.

Una cosa è sicura che le donne sono geneticamente dotate di più pazienza, perché un uomo a farsi crescere per nove mesi qualcosa in pancia dà di matto sicuramente. Uomini e donne hanno varie combinazioni di maschile e femminile: il maschile si identifica con questa competizione verticale, con la rapina, la conquista, il possesso: in un'ottica primordiale potete immaginare uomini cacciatori che vanno a rapinare il bosco degli animali, e le donne che cucinano gli effetti della rapina e non si sentono neanche cattivelle, loro non hanno fatto niente di male.

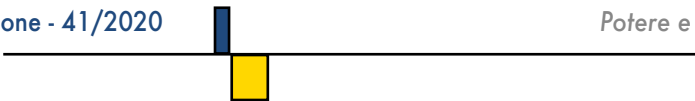
La moglie che si fa in quattro per il marito disgraziato è (in genere) una persona che ci tiene in primo luogo alla relazione, in secondo luogo alla gerarchia sociale. Il marito spesso tiene in primo luogo alla gerarchia sociale, in secondo luogo alla relazione, e questo ha a che fare con la competizione verticale e la competizione orizzontale.

Una volta la psicanalisi era roba da matti e non ci andava nessuno, ma ora ci sono addirittura quelle robe esperienziali, che gli uomini non ci vanno perché non si sa mai che gli tocca fare, magari li mettono nel mezzo, e gli uomini detestano essere messi nel mezzo. Almeno dallo psicoanalista si sa, uno sta fermo nel lettino non vede niente, non c'è nessun rapporto, penso, penso, penso... e questo è più di sollievo,

L'idea è che l'essere umano è come una macchina con un guidatore, c'è una struttura meccanica e c'è un libero arbitrio sopra: la struttura meccanica sono le emozioni, che dipendono da un fatto genetico, ma come si gestiscono è tutto un altro discorso. Geneticamente parlando l'*homo sapiens* è razzista, cioè nella razza umana come in parecchie altre razze animali, esiste il *mobbing*, che consiste nella tendenza a distruggere gli individui deformi, con la funzionalità di mantenere la razza pura.

Ho visto una volta una terribile scena di mobbing tra le tartarughine da acquario, queste belle tartarughine colorate, così graziose: a un certo punto una di queste ha avuto una estroflessione intestinale, e quando le altre tartarughine se ne sono accorte, l'hanno beccata a morte. Questo è un esempio di mobbing, ed è il prototipo dell'istanza razzista, la quale è naturale, almeno naturale come l'omicidio: le tartarughine che hanno beccato a morte quella malata erano chiaramente prese da una emozione, da un gusto di farla a pezzi.

Se volere appiccicare qualcuno al muro è assolutamente normale, farlo è delinquenziale: avere istanze razziste è normale, seguirle è delinquenziale. Questo è importante da capire, perché a dire che il razzismo non esiste, ci si trova davanti un fenomeno elusivo: un razzista non si convince, i nazisti pesano ancora che purtroppo, sono stati interrotti nella loro operazione di pulizia etnica: se tornassero al potere probabilmente ricomincerebbero da lì, solo in maniera ancora più scientifica. L'olocausto fu una passione: alla fine della guerra, quando ormai la Germania era in disfatta e la



deportazione degli ebrei non funzionava più, in Bulgaria, la gente inseguiva gli ebrei per le strade e l'ammazzava con le loro mani.

Così si lavora il bullismo nelle scuole: la classe viene lasciata sola e viene filmato quello che fanno, poi si rivede il filmato e si chiede per esempio alla persona che sta sbatacchiando un compagno di classe: "cosa senti mentre lo sbatacchi? Perché lo sbatacchi? ti fa piacere che lui soffra?" Quello che succede è che spesso quando i ragazzini si accorgono che gli altri sono persone, smettono di trattarli come cose. Il sistema del razzismo funziona con il fatto che l'altro è visto come una cosa, quando l'altro è riconosciuto come essere umano è impossibile trattarlo come una cosa! I nazisti dicevano che una bella ebrea non è una ebrea, Vedere lo si vede come si vedeva anche prima, ma se una persona riesce a entrare negli occhi dell'altra attraverso qualcosa che percepisce, si accorge che è un essere umano: il lavoro consiste nel fargli trovare più somiglianze che differenze, e mettendo l'occhio sulle somiglianze che importano, le differenze razziali sono fenomeni collaterali e irrilevanti.

Lo scopo in psicoterapia è arrivare all'apprezzamento delle differenze, perché siamo così sposati narcisisticamente a noi stessi che apprezziamo solo l'uguaglianza: come me è giusto, diverso da me è sbagliato. Nella *sedia calda* il grosso del lavoro di psicoterapia consiste nel riconoscere le altre parti di sé come persone, malgrado la loro differenza: e se in genere non riconosciamo neanche noi stessi come persone, figuriamoci gli altri. Nel rapporto col terapeuta l'insopportazione della differenza viene gestita spesso attraverso il potere, ma è un esempio dell'infinito pessimismo umano: la si può affrontare più semplicemente con l'accettazione che se qualcosa degli altri ci piace, necessariamente ci sono parti che non ci piacciono, e averci a che fare comporta necessariamente delle (almeno) sbucciature narcisistiche che dobbiamo imparare a sopportare.

Sulla presenza: riflessioni per un'integrazione tra Mindfulness e Gestalt

Pierluca Santoro - Psicoterapeuta Didatta IGF - Istruttore Mindfulness

Abstract: Il concetto di presenza mentale, derivato dalle pratiche meditative buddhiste, intreccia in occidente sia la cosiddetta Mindfulness che la Psicoterapia della Gestalt. L'articolo cerca di mettere in luce alcune delle traduzioni filosofiche che hanno portato alle attuali declinazioni della meditazione sapienziale nelle esperienze terapeutiche e nelle pratiche di consapevolezza, mettendo l'accento sui punti di convergenza e su alcune contraddizioni.

Parole chiave: presenza mentale, mindfulness, Gestalt, consapevolezza.

Quando sono stato in Thailandia per la prima volta ero alla ricerca di pace. Una pace interiore che avevo perso a causa delle infinite tribolazioni della vita che conducevo e da cui non riuscivo a estrapolare un senso pur essendo già da tempo uno psicoterapeuta. Ero lì per motivi professionali, insieme a Paolo Quattrini e Valentina Barlacchi, molto distanti da quelli che successivamente avrei rintracciato nell'arco delle esperienze successive. Dovevamo fare un corso di formazione ai monaci di un'università buddhista vicino Bangkok sui temi della psicologia occidentale e in particolar modo della psicoterapia e, da bravi gestaltisti, non avevamo concordato praticamente nulla in termini di programma didattico. Ci si sarebbe buttati nell'esperienza come sempre con il nostro bagaglio professionale e umano e avremmo accettato di buon grado quello che l'incontro con quegli studenti ci avrebbe portato. Paolo in realtà era da anni che faceva su e giù dalla Thailandia e, senza confessarmelo apertamente, aveva un'idea molto chiara della cultura nella quale si sarebbe immerso per l'ennesima volta. Io no. Ero lì con la mia curiosità, la mia paura e la mia incrollabile speranza che l'insicurezza non mi avrebbe ucciso del tutto. Tanto c'erano lui e Valentina e, male che andasse, mi sarei nascosto sullo sfondo come spesso faccio quando la paura diventa intollerabile. Ma il mio desiderio recondito di quel viaggio, in realtà, non era certamente la didattica. Un po' per caso e un po' per sfida, infatti, mi sono ritrovato a intraprendere un viaggio che ha cambiato la mia vita e che mi ha dato modo di toccare, forse per la prima volta, quella che i buddhisti chiamano la *presenza mentale*.

Finito il seminario che avevamo tenuto, a colloquio con uno dei monaci che lo aveva seguito e che si era dimostrato particolarmente interessato al senso che noi davamo delle emozioni e delle loro espressioni, chiesi timidamente quale potesse essere una buona occasione per apprendere i rudimenti della meditazione che loro praticavano (all'epoca sapevo a malapena cosa fosse la *Vipassanā* e il buddhismo *Theravada*) e se conoscesse un luogo o un insegnante a cui potessi rivolgermi. Sapevo che andavano parecchio di moda, proprio e soprattutto in Thailandia, dei ritiri di meditazione per stranieri nei vari templi buddhisti da nord a sud del paese, ma non mi fidavo granché avendo parecchi pregiudizi in merito a tutte le derive *new-age* del nostro continente e l'idea che anche lì, uno dei paesi che campa di turismo occidentale praticamente in ogni sua manifestazione culturale, avrei potuto incontrare un'esperienza un po' stereotipata o poco significativa. La fortuna fu proprio, al contrario, quella di avere di fronte a me un maestro di meditazione per i monaci *Theravada*, che il giorno dopo sarebbe partito verso il sud per cominciare un ritiro di formazione di dieci giorni in un posto imprecisato (la lingua thailandese, parlata e soprattutto scritta, si avvicina molto a quella che comunemente chiamiamo ostrogoto...), e che mi invitava ad andare con lui, a ricevere l'insegnamento "corretto" e originario. Mi fidai. E partii con lui.

Immerso nella giungla, e circondato da un centinaio di monaci, ho appreso i rudimenti di quella pratica che in Thailandia ha un forte connotato spirituale e religioso, la meditazione *Vipassanā* (in lingua *pali*. In sanscrito, *Vipaśyanā*) e che, come abbiamo visto, nel mondo occidentale è scambiata erroneamente come *Mindfulness*.

Dalla psicologia buddhista alla Mindfulness e ritorno

Mindfulness è la traduzione occidentale (in inglese) di una parola e di un concetto che in lingua *pali* (dialeto, o volgare, parlato all'epoca del Buddha in alcune zone dell'India e alternativo al sanscrito che invece era considerata la lingua della letteratura, e quindi di chi sapeva appunto leggere e scrivere) corrisponde a *SATI* e vuol dire, sintetizzando, presenza mentale, consapevolezza o ancora pratica dell'attenzione consapevole.

Il *Satipatthāna sutta*, il celebre discorso del Buddha sui quattro fondamenti della presenza mentale o consapevolezza, è alla base di questa pratica meditativa, che sta rivelando potenzialità applicative sorprendentemente vaste ai problemi della vita contemporanea.

Più specificatamente, la *mindfulness*, o pratica dell'attenzione consapevole, è un termine che è cominciato a circolare negli anni sessanta quando i viaggi di esplorazione della cultura orientale avevano preso pieno ritmo anche in quello occidentale ed è forse a Tich Nath Han, monaco buddhista vietnamita, che va dato il merito di averlo usato e divulgato maggiormente. In anni successivi, oltre all'utilizzo del termine da parte di tutti gli insegnanti di Dharma in ogni luogo del mondo come ad esempio

Joseph Goldstein che così ha intitolato il suo compendio principale (Goldstein J., 2013), pratiche basate sulla mindfulness hanno cominciato ad essere sviluppate in ambito clinico e terapeutico negli Stati Uniti ed è per merito di Jon Kabat-Zinn, ad esempio, che si sono diffusi i protocolli di utilizzo per la riduzione dello stress come l'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) o quelli per la depressione come l'MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Tuttavia, molto spesso semplificando, la mindfulness è stata associata alle pratiche di meditazione *Vipassanā*, diffuse in oriente e in particolar modo nelle tradizioni buddhiste Zen e Theravada. In realtà, la meditazione *Vipassanā*, di cui ormai esistono moltissime esperienze intensive anche in occidente, è una pratica più complessa e profonda che non si riduce all'addestramento dell'attenzione consapevole. *Vipassanā* infatti è una parola che può essere tradotta, seppur superficialmente, con "visione profonda" o *insight meditation* (in inglese), ed è una pratica che presuppone diversi passaggi tra cui quello caratteristico della mindfulness che è *Śamatha*¹, ovvero l'osservazione del respiro, del momento presente e la calma concentrazione (*Samādhi*). Ma se *Śamatha* può essere raggiunta attraverso quella che nel Canone Pali (la prima raccolta degli insegnamenti verbali del Gothama Buddha) è descritta nell'*Ānāpānasati Sutta* (ovvero l'insegnamento su come si pratica sul respiro), *Vipassanā*, lo stato più profondo di visione e contatto con l'impermanenza della realtà per la liberazione dalla sofferenza, può avvenire successivamente attraverso la contemplazione prolungata degli oggetti mentali. E questo richiede uno sforzo, una disciplina e una costanza di attenzione prolungate nel tempo e nella pratica.

Nel tentativo di riassumere alcuni dei concetti buddhisti più importanti, possiamo fare riferimento alla dottrina del Buddha storico del famoso "Discorso di Benares"², in cui vengono esposte le Quattro Nobili Verità.

Nella prima Nobile Verità si afferma che "tutto è dolore", o meglio che l'esistenza è segnata da una continua esperienza dolorosa, che la realtà è caratterizzata dall'impermanenza – cioè che tutto, dalle persone, alle cose, ai sentimenti, è destinato a dissolversi - e che non esiste l'io, cioè un principio immanente di individualità. E questo è di importanza capitale per poter distinguere la cultura buddhista da quella di tutte le altre religioni del mondo, per il semplice fatto che venga stravolto il concetto di assoluto e quindi di divino e di anima che trascende l'esistenza.

La svalutazione sistematica del rito, la negazione di un dio personale e di un sé immutabile, erano cose inaccettabili per i devoti induisti, coinvolti in tantissimi riti, e che dell'esistenza di un sé immutabile, o atman, facevano un caposaldo della tradizione. In più il Buddha, sebbene di nobile stirpe, proponeva l'uguaglianza degli esseri e accettava chiunque nella propria comunità, incontrando non poche critiche da parte degli induisti ortodossi, separati rigidamente dalle caste, e secondo i quali solo i sacerdoti e i

1 Lo *Śamatha* in sanscrito; *pāli*, *Samatha*; "calma", "quiete", "quiescenza"; in cinese anche "fermarsi"; è, insieme alla *Vipaśyanā*, una delle due principali pratiche meditative (*bhāvanā*) proprie del buddhismo

2 Al riguardo cfr. Venturini (2010)

guerrieri potevano dedicarsi a una vita religiosa. Il Giainismo – scuola eterodossa sistematizzata quasi nello stesso periodo del Buddhismo – era invece contrario al libero arbitrio sostenuto dal Buddha. (Girolami, 2020)

Nella seconda Nobile Verità si afferma che l'origine della sofferenza è la sete, l'attaccamento e l'avversione. In altre parole, bramiamo ardentemente ciò che ci piace e avversiamo ed evitiamo ostinatamente ciò che non ci piace. Ma, essendo la realtà impermanente, un po' come nella tradizione eraclitea del *panta rei*, anche le esperienze piacevoli hanno un termine, le persone amate scompaiono, gli oggetti si rompono, e quello che ci rimane è la perdita o il contatto con lo spiacevole. La non accettazione di questa inevitabile condizione esistenziale non fa che aumentare il dolore esistenziale. La terza Nobile Verità tuttavia fornisce una speranza, cioè quella che è possibile estinguere questa insoddisfazione, questa brama egoistica e raggiungere il *Nirvana*, la liberazione. Nella quarta Nobile Verità, infine, il Buddha Shakyamuni ci mostra quindi la Via per raggiungere tale liberazione, l'Ottuplice Sentiero, che può essere riassunto in tre semplici punti: lo studio e la profonda comprensione degli insegnamenti, il comportamento etico, e la pratica della meditazione.

Tuttavia occorre comprendere che gran parte dell'insegnamento del Buddha è dedicato proprio alla meditazione, lo strumento principale per la realizzazione della liberazione. In Occidente con "meditazione", o meditazione, di solito s'intende il pensare, il riflettere su un passo delle sacre scritture per giungere a una più profonda comprensione di esse. Ma in ambito buddhista il termine sanscrito che indica le pratiche ascetico-concentrative è bhavana, dalla radice verbale bhu, o "essere". Bhavana, pertanto, può essere tradotto come "esserci", esserci di più, ora. Dunque la pratica contemplativa buddhista non deve rimandare a una cogitazione continua, bensì all'essere totalmente calati nel momento presente, all'essere completamente consapevoli di se stessi, del proprio corpo, dei propri pensieri e così "cogliersi in fallo" quando si dà vita a quel meccanismo di attaccamento mentale ed egoico che, in ultima analisi, porta alla sofferenza esistenziale. In tal modo è possibile raggiungere la liberazione e divenire come il Buddha, l'illuminato, colui il quale è completamente sveglio, totalmente consapevole. (Ibidem)

Come sottolineato da Dario Doshin Girolami³, ecco qui una lettura interessante di quella traduzione semantica compiuta in occidente sia nella parola meditazione che in quella di mindfulness, dove nella prima possiamo rintracciare il concetto di "ritorno", di "riconoscimento" della realtà o di ricordarsi, e nella seconda di "esserci", di presenza appunto, altro concetto che più avanti collegheremo inevitabilmente a quello di *dasein* husserliano.

Se partiamo dal presupposto buddhista, la prima Nobile Verità, che la vita sia fondamentalmente *dukkha*, cioè insoddisfazione pervasiva o, come viene tradotta comunemente, sofferenza, la meditazione serve a riportarci e ricordarci il momento presente

³ Abate del Centro Zen l'Arco e insegnante di meditazione. Per i testi citati cfr. Girolami (2020)

e a dis-identificarci da tutti condizionamenti e gli attaccamenti che quotidianamente e culturalmente ci portano a soffrire per quello che non abbiamo o abbiamo perso o bramare quello che non potremo mai ottenere⁴. La visione profonda sta nell'accorgersi di questa sofferenza indotta dall'attaccamento alla materialità della vita e dall'ignoranza in relazione al mondo e al suo manifestarsi (*avidyā*, sans., *avijjā*, pāli), nell'accettazione dell'impermanenza di ogni cosa (*anitya*, sans., *anicca*, pāli), che nasce e muore continuamente così come ogni cellula del nostro corpo, e nel ritrovare una pace interiore in interconnessione con il mondo e le persone che lo abitano. Qui e ora.

In questa prospettiva, l'interconnessione e l'interdipendenza di tutte le cose che appartengono al mondo, uno stato di consapevolezza che parte dal respiro e dal corpo individuale e si estende a tutti i fenomeni circostanti, è la base per lo sviluppo di saggezza (in sanscrito *prajñā*, in pāli *paññā*, fatta di retta visione e retta intenzione) ed etica (sanscrito *śīla*, pāli *sīla*, costituita da retta parola, retta azione e retto mestiere). Saggezza, etica e meditazione (parti essenziali di quell'Ottuplice Sentiero che il Buddha indica come il percorso per il risveglio interiore) necessitano dello sviluppo e del sostegno di una comunità (*sangha*) consapevole dell'interdipendenza di ciascun elemento della realtà (*samsāra*), ed è per questo che le pratiche meditative hanno più valore se ricondotte a una dimensione grupppale e si differenziano per scopi e tecniche rispetto ai protocolli clinici come l'MBSR, che invece riduce consapevolmente la meditazione al raggiungimento di scopi individuali quali la riduzione dello stress o del dolore.

Se la consapevolezza quindi rimane lo scopo principale della mindfulness e della meditazione, l'integrazione con la psicoterapia di stampo occidentale, soprattutto quella gestaltica, allarga e integra il campo al cambiamento personale e allo sviluppo della responsabilità individuale. Se la meditazione è come un cuneo che interviene tra la realtà così come è e la sua percezione (*vedanā*), allargando lo spazio della consapevolezza al libero arbitrio nel qui e ora, svincolato dai condizionamenti e dagli attaccamenti a passato e futuro, la psicoterapia è il contenitore dello sviluppo di quel libero arbitrio che favorisce la responsabilità di un nuovo agire nelle relazioni interpersonali e il soddisfacimento di nuovi bisogni e desideri più in contatto con la realtà che con le aspettative illusorie.

Ma a cosa si riferisce dunque questo "esserci", la presenza mentale, o la consapevolezza, nella psicologia buddhista e come è stata tradotta nella mindfulness nelle sue molteplici sfaccettature applicative?

In inglese c'è una parola che traduce consapevolezza ed è *awareness*, nonostante questo è stato scelto di tradurre il concetto buddhista con *mindfulness*, che in italiano potremmo a nostra volta tradurre con "il pienamente mentale" o la "pienezza mentale". Sta di fatto che, a prescindere dalle traduzioni linguistiche il concetto di presenza richiama qualcosa che a mio avviso può essere ricondotto a quello di "testimonianza" e, inevitabilmente, a quello di attenzione. Ma testimonianza e attenzione a

⁴La brama o la sete, o come più comunemente ed erroneamente è stata tradotta dal sanscrito *trsnā*, e dal pāli *taṇhā*, il desiderio. Sul tema del desiderio nel buddhismo cfr. Epstein (2012).

cosa esattamente? Inevitabilmente a ciò che ci ricorda, continuamente, che siamo vivi, e cioè il nostro corpo nello spazio. A partire da quell'elemento imprescindibile che è il respiro, fonte principale del nostro metabolismo che è il sistema di scambio e relazione con il mondo esterno e il mondo interno. La mente per i buddhisti è questo processo di scambio ed elaborazione in senso olistico, non solo o propriamente l'organo cervello. Non a caso, se si incontra un orientale, quando indica la mente lo si può vedere toccarsi il petto, il centro del corpo o il cuore, e non la testa come potremmo fare noi occidentali.

Tornando quindi alla mindfulness e all'uso che se ne fa in Occidente rispetto alla sua provenienza sapienziale, possiamo notare alcune specificazioni proprio rispetto al concetto di presenza mentale. Nell'Ottuplice Sentiero indicato dal Buddha, che come si è visto in precedenza configura la quarta Nobile Verità ovvero il percorso necessario a giungere alla liberazione dalla sofferenza e al Nirvana, si fa riferimento a:

- *Retta Comprensione* (samma ditthi): la conoscenza dell'insegnamento del Buddha, vedere la realtà così come è.
- *Retta Motivazione* (samma sankappa): o retta intenzione, come oriento la mia azione, il mio studio, la tensione verso.
- *Retta Parola* (samma vaca): il mio parlare deve essere un parlare veritiero gentile appropriato benefico.
- *Retta Azione* (samma kammanta): come la parola deve manifestare la saggezza.
- *Retta Vita* (samma ajiva): anch'esso deve manifestare saggezza.
- *Retto Sforzo* (samma vajama): quanto ci costa svegliarci la mattina per fare meditazione? Non esiste spontaneamente, richiede una intenzione.
- *Retta Consapevolezza* (samma sati): mindfulness, la presenza mentale.
- *Retta Concentrazione* (samma samadhi): è l'assorbimento meditativo.

Ognuno di questi fattori è preceduto dall'attributo retto, che in sanscrito è *samiak/samma*⁵. Raggruppati a tre e a tre, eccetto gli ultimi due, i fattori dell'Ottuplice Sentiero configurano saggezza (il primo, *prajñā*, costituito da Retta comprensione, motivazione e parola), etica (il secondo, *śīla*, costituito da Retta azione, vita e sforzo) e meditazione (il terzo, *samādhi*, costituito da Retta consapevolezza e concentrazione).

Essendo una prospettiva spirituale, il buddhismo ovviamente abbraccia un'idea dell'essere umano che comprende tutti gli aspetti dell'esperienza esistenziale. Per la liberazione o l'illuminazione, non basta quindi solo lo studio e la motivazione, ma si deve tradurre il comportamento in una azione eticamente sensata, e in una contestuale e costante pratica di meditazione di consapevolezza; solo dalla compresenza di questi tre elementi si può andare verso la liberazione dalla sofferenza. Ciascun elemento sostiene l'altro, e le tre dimensioni operano in sinergia. L'attenzione o la presenza mentale (*sati/smṛiti*), quella che in occidente è stata tradotta in italiano come presenza mentale ed in inglese come mindfulness da sola non è sufficiente.

⁵ Retto, appropriato, giusto, corretto, conveniente, giovevole, completo.

È stato visto in precedenza come la parola meditazione sia stata usata per tradurre la pratica buddhista finalizzata alla consapevolezza, ed è interessante notare come i passaggi linguistici ed etimologici spesso siano riconducibili a semantiche per certi versi analoghe ma non omogenee. *Smriti* in sanscrito ha la radice *Smr* che si può tradurre con *ricordo*; ma ricordarsi di cosa? Di stare nel momento presente, di fare meditazione. In italiano la parola ricordo è bella perché viene dal latino *recordo* = dare il cuore, che per gli antichi era sede della memoria. Traslando e dando senso ai riferimenti linguistici quindi potremmo dire che la pratica è un *dare il cuore (ovvero memoria) alla realtà del momento presente*. Questa è l'essenza della pratica, l'essenza della *mindfulness*, uno stare nel momento presente rimembrando, dando vita al momento presente con le nostre membra (da cui anche rimembrare). Non essendo in pace con il momento presente, neghiamo la sua presenza, mentre la *mindfulness* permette di *restituire* questa vita al momento presente. La *mindfulness* nell'Ottuplice Sentiero è quindi *retta mindfulness*, che vuol dire che la presenza mentale è retta se funziona in sinergia con gli altri sette elementi. Se la estrapolo dall'insieme di cui è parte e che contribuisce a creare nell'esperienza, non funziona. Jon Kabat Zinn, da bravo biologo molecolare, si fregia di aver individuato il "principio attivo" della tradizione⁶: una presenza mentale che, per motivi evidentemente funzionali all'esportazione e alla comprensione occidentale, soprattutto non spirituale, del sentiero di liberazione buddhista che può essere amministrata meglio da un punto di vista teoretico e, soprattutto, da quello scientifico che, tradizionalmente, è considerato il campo dell'evidenza e della laicità. Ma la separazione dai restanti elementi dell'Ottuplice Sentiero è il punto critico che spesso rende la *mindfulness* occidentale una pratica ridotta a mera tecnica, più che a contenitore di esperienze esistenziali profonde. Questa è la critica che il buddismo muove, ad esempio, al protocollo MBSR. I tre elementi: saggezza, etica e meditazione occorrono tutti e tre, sono inseparabili. Protocolli basati sulla *Mindfulness* vengono proposti nei più diversi contesti proprio per la sua dimostrata efficacia nello sviluppo dell'attenzione, e associati al trattamento di diversi disagi psicologici come appunto lo stress, la depressione, i disturbi alimentari ecc⁷, ma anche, ad esempio, dai cecchini dell'esercito USA affinché siano più concentrati per uccidere. In questo caso la *mindfulness* diventa pericolosa. Si insegna *Mindfulness* alle persone che lavorano in Borsa, si offrono corsi di *mindfulness* ai dipendenti di Google, multinazionale del profitto che è ubicata (giusto per fare un esempio di una contraddizione) in un quartiere dove vivono molti senza fissa dimora. Su cosa poggia, in questi casi, lo sviluppo di un atteggiamento *mindful*? Un altro modo di affermare ciò è: è vero che la meditazione è il motore di una macchina ma l'etica sono le ruote (traduco la mia consapevolezza in azione sensata), e la saggezza il volante (oriento il mio andare); nella prospettiva buddista è fondamentale che la meditazione lavori in sinergia con saggezza ed etica. Così come la presenza mentale richiede un training lungo e specifico, allo stesso modo lo sono le altre dimensioni.

La *mindfulness* e l'MBSR aiutano le persone "tecnicamente", cioè le aiutano a ripristinare la fisiologia e la funzionalità esistenziali. Aprono le porte di una percezione di se stessi nuova e per certi versi utile al ripristino degli equilibri psicofisici di un indi-

6 Cfr. Kabat-Zinn (2004)

7 A questo proposito cfr. Baer (2010).

viduo immerso nel flusso dell'esperienza di vita. In una società della performance, in cui la tecnica⁸ ha preso il sopravvento sulla spiritualità, dove saper fare è più importante dello scopo stesso del fare e delle sue finalità etiche, dove produrre e collaborare per farlo diventano valori necessari alla sopravvivenza sociale e psicologica, queste pratiche diventano strumenti contraddittori e alla lunga controproducenti alla qualità della vita intesa come accrescimento dell'etica, dell'estetica e della logica del vivere comune, che invece avrebbe bisogno di una trasmissione del sostegno sul piano democraticamente creativo e su quello valoriale.

Conviene a questo punto citare Stephen Batchelor, maestro di dharma e autore di pregevoli testi sul buddhismo e la sua evoluzione contemporanea:

Quale tipo di buddhismo sostiene un buddhista che si dichiara, come me, laico? Non ho in mente un buddhismo che cerchi di mettere da parte ogni traccia di religiosità, che cerchi di arrivare a un dharma che è poco più di un insieme di tecniche di auto-aiuto che ci permettano di operare in modo più calmo ed efficiente come agenti e/o clienti del consumismo capitalistico. Potremmo sostenere che la pratica della consapevolezza, estrapolata dal suo contesto originario, di fatto rinforza l'isolamento solipsistico di sé immunizzando i praticanti dalle emozioni, gli impulsi, le ansie e i dubbi destabilizzanti che assalgono i nostri fragili io. Invece di immaginare un dharma che erige barriere ancora più solide attorno a un sé alienato, immaginiamo un dharma che opera verso un reincantamento del mondo. A tale scopo occorre coltivare una sensibilità verso ciò che si potrebbe chiamare il "sublime quotidiano" [...]. (Batchelor, 2015. Pag. 23)

Intersezioni e integrazioni

Le matrici del concetto di presenza mentale nel buddhismo sono rintracciabili, quasi pedissequamente, anche nella psicoterapia della Gestalt (da ora in poi PdG) fondata da Fritz Perls negli anni 50⁹.

Perls, mettendo in evidenza l'importanza di una relazione terapeutica centrata sul qui e ora sia per il terapeuta che per il paziente, definisce un concetto che chiama "continuum di consapevolezza" (Perls, Hefferline & Goodman, 1971). È l'esercizio di base della consapevolezza, strumento a disposizione del terapeuta per monitorare se stesso e l'interazione terapeutica e anche il risultato ideale cui tende la PdG. Serve a mettere in evidenza dove tende a soffermarsi prevalentemente l'attenzione — sia del terapeuta sia del paziente — e quali parti della possibile esperienza sono invece, in alcuni casi, accuratamente evitate. Come si diceva in precedenza, è tendenza naturale dell'essere umano quella di evitare il dolore e il pericolo e di mettere in pratica dei meccanismi di sopravvivenza che portano a reagire istintivamente sia al primo che al

⁸ Cfr. Galimberti (2002).

⁹ Per un approfondimento della Psicoterapia della Gestalt cfr. Quattrini (2007; 2011)

secondo. Ci sono dei veri e propri programmi neurobiologici, nel nostro organismo, che ci permettono di reagire “fisicamente” e prontamente al dolore e al pericolo attraverso comportamenti di attacco e di fuga. Ma se questi programmi sono fondamentali alla sopravvivenza nella realtà della presenza materiale, più complesso diventa il discorso sull’amministrazione dei dolori e dei pericoli in termini psicologici, cioè quando gli stimoli sono pensati e/o immaginati o ricordati. In altre parole anche quando tali stimoli sono rappresentati non tanto da oggetti fisici, ma quando i dolori e i pericoli sono configurabili all’interno di relazioni umane e affettive che richiedono una maggiore complessità di risposta oltre a quella riflessa o automatica.

Lo sviluppo della presenza, quindi, e di quello che Perls chiamava “continuum di consapevolezza”, richiede un atteggiamento e, per certi versi, delle tecniche di focalizzazione dell’attenzione molto simili a quelle della meditazione e della mindfulness. Ad esempio: mantenere il senso della realtà, la coscienza del fatto che la consapevolezza esiste qui e ora; cercare di rendersi conto di come si vive l’esperienza, di come si agisce, si osserva, si soffre e si resiste a questa sofferenza; prestare attenzione a tutte le esperienze “interne e a quelle esterne, quelle astratte e quelle concrete, quelle che tendono verso il passato e quelle che tendono verso il futuro”, quelle per cui sentiamo un dovere, quelle che semplicemente *sono*, quelle che intraprendiamo deliberatamente, quelle che sembrano avvenire spontaneamente. Celebre la frase suggerita da Perls nelle sue sedute, da pronunciare durante ogni esperienza: “Ora sono consapevole che...” (Perls et al., 1971, pag. 100)

Il percorso di addestramento e crescita di un gestaltista prevede quindi lo sviluppo di questa attenzione fluttuante nella relazione con l’altro, di questa presenza a sé e di fronte all’altro e la capacità di sostenere il vuoto che si genera quando si interrompe il circuito automatico della reattività. È un atteggiamento *mindful*, di fatto, come spesso viene chiamato in altri approcci, ma che traduce il medesimo processo di sviluppo della consapevolezza, con la differenza che l’oggetto di attenzione si concentra non solo su se stessi ma anche sulla relazione con l’altro e su quello che si genera nel mezzo: una sorta di apertura al campo esperienziale, nel qui e ora, fatta di accettazione, sospensione del giudizio e indifferenza interpretativa¹⁰. In altre parole, potremmo definirlo un atteggiamento mentale, o una qualità di presenza, che favorisce l’indipendenza dalle ripetitività delle dinamiche intrapsichiche, sia quelle del paziente che del terapeuta, e una maggiore libertà espressiva nel passaggio alla trasformazione richiesta dal percorso di crescita individuale.

Quello gestaltico, essendo un modello costruito a partire dal concetto che è il terapeuta stesso ad essere soggetto di presenza nella relazione, che non delega alla teoria o alla tecnica lo sviluppo di dinamiche trasformative in quanto fondamentalmente processo esperienziale e non teoretico, presuppone un lavoro di crescita centrato sulla presenza, sulla consapevolezza e quindi sulla responsabilità.

¹⁰Perls riprese da Friedlander il concetto di “indifferenza creativa”. Per approfondimenti cfr. Frambach L. (2003).

Bibliografia

- Baer, R. A., & Maffei, C. (Eds.). (2012). *Come funziona la mindfulness: teoria, ricerca, strumenti*. Cortina.
- Batchelor S., *Dopo il Buddhismo*, Astrolabio Ubaldini Editore, Roma, 2015
- Damasio A. R., (2004). *L'errore di Cartesio: emozione, ragione e cervello umano*. Adelphi.
- Epstein M. *Pensieri senza un pensatore*, Astrolabio, Roma 1996.
- Epstein M. *Buddha, Freud e il desiderio*, Indiana Editore, Milano 2012.
- Frambach L. (2003) *The Weighty World of Nothingness: Salomo Friedlaender's "Creative Indifference"*. In: Lobb M.S., Amendt-Lyon N. (eds) Creative License. Springer, Vienna.
- Galimberti, U. (2002). *Psiche e techne: l'uomo nell'età della tecnica* (Vol. 12). Feltrinelli Editore.
- Girolami D.D., *Lo zen Soto e i Koan. La via della presenza di spirito*, La Parola, 2014.
- Girolami D.D., *I discorsi del Buddha - Sutta Pitaka*, (2020) <http://www.romazen.it/insegnante/SuttaPitaka.htm>
- Goldstein, Joseph. *Mindfulness: una guida pratica al risveglio*. Ubaldini, 2013.
- Goleman D., (1977): *"Esperienze orientali di meditazione"*, Milano 1982.
- Heidegger M. *Essere e tempo*, Longanesi, Milano 1970.
- Kabat-Zinn J. *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano 2004.
- Naranjo C., Ornstein R.E. *On the Psychology of Meditation*, Viking, New York 1972.
- Naranjo C., *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica*, ed. Melusina, Roma, 1991
- Naranjo C., *La via del silenzio e la via delle parole*, Astrolabio, Roma 1999.
- Perls, Hefferline & Goodman: *"Teoria e pratica della Terapia della Gestalt"*, Astrolabio, Roma, 1971
- Perls F.S. *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio, Roma 1980.
- Perls, F. (2003). *L'io, la fame, l'aggressività. L'opera di uno psicoanalista eretico che vide in anticipo i limiti fondamentali dell'opera di Freud*. FrancoAngeli.
- Quattrini G. P., *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro, 2007
- Quattrini G. P., *Per una psicoterapia fenomenologico esistenziale*, Giunti, Firenze, 2011.
- Venturini R., *Ri-legature buddhiste*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 2010.

L'Eutonia come terapia somato-psichica

Dagmar Lorenz - pedagoga, psicologa e psicoterapeuta

Abstract: Il termine Eutonia significa un equilibrio ottimale delle funzioni corporali: il metodo terapeutico chiamato Eutonia, sviluppato da Gerda Alexander in Danimarca, è stato in origine pensato come formazione e preparazione corporale, per iniziare l'educazione ritmica e musicale di Jacques E. Dal roge. Questo metodo ha trovato però poi una strada autonoma come rieducazione e come terapia: oggi l'Eutonia come terapia trova impiego non solo come coadiuvante nelle malattie di origine psicosomatica, ma anche in neurologia, nella riabilitazione in casi di poliomielite, paralisi spastica, emiplegia, dolori fantasmatici postamputazione, eccetera. Come pedagogia poi, e come preparazione all'educazione ritmica e anche all'espressione artistica in genere.

Premesse

Gerda Alexander ha avuto l'idea (già negli anni 20), che ci dovrebbe pur essere una possibilità di mettersi in contatto con le stranezze dei casi di isteria, e di utilizzare le eventuali scoperte per un processo di guarigione. Un altro *imput* l'ha avuto nelle sue ricerche, constatando che nell'ipnosi e nell'autoipnosi (training autogeno di J. Schulz), la forza dell'immaginazione riesce a creare dei cambiamenti organici a livello del sistema neurovegetativo, cioè sul sistema nervoso autonomo, chiamato così perché ritenuto appunto autonomo dalla persona cosciente. Gerda Alexander pensa che l'ipnosi e l'autoipnosi, come approccio terapeutico abbiano lo svantaggio dell'abbassamento della coscienza, che li rende poco utilizzabili per la vita di ogni giorno, e da un punto di vista pedagogico lo rifiuta addirittura perché per lei si tratta di approfondire le forze¹ della coscienza e aprire per essa nuovi campi e nuovi rapporti, come un nuovo collegamento col proprio corpo. Gerda Alexander nel suo metodo si propone di insegnare come utilizzare in ogni azione le proprie forze, che spesso sono utilizzate nella dinamica psicofisica in modo negativo e distruttivo, coscientemente per una

¹ Forze molto presenti nell'isteria, dove nel sintomo l'energia psichica viene convertita in energia fisica.

guarigione, nel senso di un aumento del potenziale creativo e vitale del paziente.

Gerda Alexander parte dall'esperienza che indirizzare l'attenzione su una certa parte del corpo, per esempio la mano, può aumentare la circolazione in quella parte e cambiare il tonus neuromuscolare: attraverso una ricerca empirica ha elaborato delle modalità per influire sullo stato psicologico attraverso la concentrazione. 45 anni fa, quando il suo lavoro empirico è appena all'inizio, lei trovava poco o nessuno appoggio da parte della medicina ufficiale per il suo lavoro: nonostante questo ha avuto il coraggio di continuarlo malgrado la totale incomprensione dei medici.

Ha sperimentato per esempio che indirizzare attenzione e concentrazione sull'insieme del volume del corpo crea una reazione diversa che indirizzarla sulla struttura ossea; la concentrazione sulla pelle come limite esterno del corpo ha un altro effetto che la concentrazione su tessuti semiprofondi. Questa regolazione dello stato psicologico ha una spiccata correlazione con lo stato psichico del paziente, e soprattutto nei soggetti che Gerda Alexander chiama "psichicamente labili" questa correlazione è evidente. Agli inizi delle sue scoperte il collegamento tra attenzione psichica e attenzione fisica e viceversa, nei circoli della medicina classica era un campo trascurato: la basilare importanza dell'immagine corporea per lo sviluppo della personalità era sconosciuta. Anche Reich all'inizio è stato destinato al misconoscimento da parte della scienza ufficiale, e poi a un lungo periodo di dimenticanza.

Gerda Alexander ha continuato nel suo paziente lavoro empirico, nonostante la totale incomprensione che trovava da parte dei medici. Nel campo artistico il principio del cambiamento volontario del tonus fisico è stato invece utilizzato da sempre: quando un attore entra nella personalità del personaggio, con voce, gesti, movimenti si identifica con il ruolo da rappresentare, e ci riesce in quanto cambia il proprio tonus.

Gerda Alexander parla con grande eloquenza dell'effetto guaritore e liberatore dell'esperienza artistica non solo per l'artista stesso ma anche per lo spettatore: concepisce il tonus rigido e monocorde come qualcosa che isola la personalità dall'ambiente, e per lei è appunto la rottura del tonus rigido l'effetto ricercato, in quanto rottura dell'isolamento della personalità.

Chi suona strumenti deve scoprire con il proprio corpo la musica da interpretare, in tutta la sua pienezza e cambiamenti di tensione: deve cambiare il proprio tonus secondo le esigenze, se vuole avere un effetto trascinate sul pubblico. L'effetto liberatore e guaritore della musica (e di tutte le altre esperienze artistiche) per Gerda Alexander si basa appunto sulla rottura dell'isolamento, provocato dal tonus fisso del corpo, che rende incapace di vita reale. D'altronde ogni processo di sentire, di mettersi in sintonia con, richiede un sentire del corpo e il cambiamento di tonus, non si limita a un sentire intellettuale e quindi staccato e freddo, ma è un esercizio in cui acquisire un corpo elastico capace di vibrare. L'uomo capace di ritrovare questa unità anima-corpo, dove tutta la persona intera vive la propria esperienza emotiva e ritrova in questo l'evidenza di un vero coinvolgimento della vita, è per Gerda Alexander la meta di ogni educazione artistica. Nell'Eutonia si dà il cambiamento del tono del corpo senza

prendere la strada dell'esperienza emotiva, per così dire...

Il corpo: Reich

Il significato delle terapie psicofisiche che partono dal corpo per fare psicoterapia, è sempre più riconosciuto e divulgato in questi ultimi tempi, anche se i lavori di Reich e Ferenczi sono tutt'altro che recenti. Forse è l'ostilità al corpo della nostra cultura occidentale alle radici della loro rimozione da parte della psicoterapia ufficiale. Il nostro tradizionale concetto del corpo è un'immagine dualistica di un corpo senz'anima, di fronte a un'anima senza corpo. Il modo di esprimersi più usuale è: ho un corpo di cui sono conscio come di un oggetto e di cui mi servo. Magari non funziona bene o non mi piace, non ubbidisce, arrossisce quando non dovrebbe, si am-mala. Oppure il contrario: è ben allenato fa il suo dovere.

La base comune invece da cui partono tutti quelli che lavorano terapeutamente col corpo è il concetto "ognuno è il suo corpo". Tanto più siamo il nostro corpo, più siamo a contatto con la realtà, perché è solo attraverso la percezione del nostro corpo l'unico modo che abbiamo di farci esistere nel mondo. Dove è disturbata questa unità esistenziale tra il *selbst* e il corpo, si trova il nucleo della nevrosi e della malattia mentale. Il paziente perde il contatto con la realtà (cioè non la *tocca*), se perde la consapevolezza di sé stesso come esistente. Se perde il suo corpo perde sé stesso, se trova il corpo trova sé stesso. L'esperienza della perdita di contatto col proprio corpo, con sensazioni di estraneità e irrealtà, è quello che si chiama depersonalizzazione. Al contrario il senso di identità e collegato a un contatto col proprio corpo. Per sapere chi sei deve sapere cosa senti, e sentire si può solo col proprio corpo.

Nel momento culturale occidentale attuale degli ultimi anni, c'è una rivalutazione del corpo in molti campi: nel teatro (il teatro gestuale, Grotoski, Barba, Living theater); a livello politico, dove c'è un movimento impegnato nel recupero del diritto alla fisicità per le donne che chiedono il diritto di conoscere il proprio corpo, di poterne disporre il libertà; in campo pedagogico, dove si è preso coscienza dell'importanza fondamentale nello sviluppo mentale del bambino dell'orientamento spazio-temporale, che è acquisibile unicamente attraverso l'esperienza diretta del corpo con l'ambiente, eccetera eccetera.

In campo psicoterapeutico poi da più parti si è notato la necessità di un approccio corporeo nel processo curativo. Nelle culture occidentali è sempre stato una scissione profonda tra corpo e psiche, con una profonda svalutazione di tutto ciò che è fisico: questa si è estesa anche ai primi tentativi di risoluzione dei traumi. Attualmente assistiamo a una maggiore sensibilizzazione alla possibilità che la ricerca sulle tematiche corporee offre al processo psicoterapeutico (ad esempio il grande sviluppo del Growth movement e della psicologia umanistica nei paesi anglosassoni); movimenti che si basano sulla coscienza dell'unità indiscutibile tra psiche e soma e sulla relativa impotenza del lavoro terapeutico solo verbale sul livello fisico-emotivo, e si rifanno a

tutte le esperienze precedenti, in particolare a quelle di Reich; e in senso più culturale artistico del movimento della danza moderna con tutto il suo interesse per la liberazione della espressività corporea (Grindler, Deleuse e molti altri).

La notevole esperienza nata dal movimento della danza moderna, da coloro cioè che partendo da premesse più generalmente artistico-espressive approfondirono in senso terapeutico tali tecniche, si sviluppò su basi abbastanza pratiche, delegate alle intuizioni, alla sensibilità delle singole persone. L'empiricità di tali esperienze ha fatto sì che manchi una trattazione teorica più generalmente estesa, e parallelamente manchi il riconoscimento da parte della scienza ufficiale (in particolare della psicologia) di tali esperienze, rimaste perlopiù nell'oscurità fino al momento in cui movimenti americani e inglesi non ci hanno rifocalizzato l'attenzione sopra. La caratteristica essenziale di tali tecniche è che agiscono sempre non su un livello verbale, ma fisico.

Si può suddividere le varie tecniche non verbali due grandi gruppi: il primo è la rieducazione funzionale del corpo, dall'altra parte ci sono tutte le tecniche orientate sul conflitto intrapsichico originario, il cui scopo è un influsso globale di ordine psicosomatico. Il teorema reichiano della traumatizzazione muscolare è alla base di questi metodi: questo teorema dice che ogni influsso traumatico sull'organismo comporta contratture sulla muscolatura, e queste a loro volta bloccano e legano l'energia vitale. Risolvendo queste contratture muscolari si mobilita la struttura globale psicofisica dell'uomo, nel senso che si libera una vitalizzazione: una forza, una gioia di vivere, capacità di godere e creatività. Ciò attraverso il lavoro sul corpo e col corpo si vuole mettere in moto, fare scattare, processi psichici che poi a loro volta vengono integrati, analizzati, risolti con metodi psicoterapeutici.

Il dualismo nella cultura occidentale si esprime già nella filosofia greca con la domanda sul rapporto fra psiche e soma. La divisione netta fra psichico e fisico, di un mondo esterno e un mondo interno, formulata da Descartes nel 1644, ha influenzato tutto il pensiero occidentale e avuto conseguenze per la medicina, la psicologia e la pedagogia che solo nell'ultimo periodo sono state messe in questione, e non si possono affatto ritenere superate. E' questo atteggiamento di scissione che è caratteristico nei primi sistemi di ginnastica (Ling 1776-1838, Pestalozzi 1746-1828, Jahn 1778-1852), che vedono nel corpo uno strumento, che è sottoposto alla volontà ma altrimenti indipendente nelle sue funzioni. Anche se l'antica massima *mens sana in corpore sano* era molto citata, non era vista come un'unità psicosomatica, ma solo una mente accanto al corpo. Considerando che la logica terapeutica si basa sull'ipotesi della totalità psicofisica dell'uomo, sull'unità spaziotemporale corpo-psiche, al limite la domanda da dove è partito il trauma non ha senso.

Il ruolo del terapeuta

Il ruolo del terapeuta, o insegnante, nell'Eutonia si limita secondo Gerda Alexander a fornire al paziente i mezzi per lavorare su sé stesso. Il paziente raggiunge meglio i

risultati con un lavoro su se stesso, senza dipendere dal terapeuta. Questo lavoro su sé stesso e il rafforzamento della personalità come conseguenza della penetrazione del corpo da parte delle forze della coscienza, sono lo scopo centrale dell'Eutonia come pedagogia. L'Eutonia come terapia fa lo stesso cammino: quando lo stato di un paziente richiede un trattamento individuale oltre il lavoro di gruppo, il terapeuta per un po' si limita a insegnare al paziente come aiutare se stesso nella situazione vegetativa.

Uno degli strumenti terapeutici del trattamento dell'Eutonia è la possibilità di intervenire direttamente in un senso normalizzante sulla funzione vegetativa: un simpaticotono eccessivo può essere normalizzato direttamente. Per varie malattie l'Eutonia può essere un aiuto immediato: in certi casi cronici di ipertensione poter intervenire così sul proprio stato può essere per il malato un'esperienza molto rassicurante. Un cambiamento troppo rapido da vagotono a simpaticotono eccessivo (e viceversa) può essere comunque un'esperienza scioccante: in certi casi può creare ansia e anche una certa perdita del senso dell'identità. I benefici del trattamento saranno duraturi soltanto quando il paziente cambia *gradualmente* il senso del proprio corpo attraverso una maggiore comprensione dal di dentro dei propri atteggiamenti sbagliati, e quando lui stesso ha appreso i mezzi per intervenire senza più la dipendenza dal terapeuta.

Secondo la casistica di Gerda Alexander la terapia dell'Eutonia ha avuto successo non solo nei più svariati sintomi psicosomatici (insonnia, emicranie, impotenza, conseguenze da stress eccetera) ma anche nei trattenimenti delle conseguenze della poliomielite, per tumori, paresi cerebrali eccetera. Questi successi erano particolarmente sorprendenti, quando anni di terapia con metodi tradizionali di riabilitazione non avevano procurato un miglioramento. Il trattamento dell'Eutonia anche dopo breve tempo ha un effetto sulla postura corporale, anche se il terapeuta non corregge mai in modo esplicito il modo di tenersi del paziente (non gli dice che si deve tenere più diritto, eccetera): è attraverso il diverso rapporto con l'immagine del corpo che si verifica un cambiamento posturale dal didentro. Anche se nell'Eutonia il punto di partenza del trattamento per ogni paziente deve essere diverso secondo suoi presupposti, per il *training* dei suoi allievi Gerda Alexander aveva sviluppato un progetto di questo genere: con il cambiamento nella statica del corpo va parallelo un cambiamento nel movimento, che diventa più fluido e più funzionale nel senso di una maggiore economia della forza adoperata rispetto all'effetto richiesto.

In questo senso l'Eutonia differisce metodologicamente da tutte le terapie che si basano sulle attività espressive, anche da quelle che hanno per meta rendere il paziente capace di vibrare e sentire, per toglierlo da un isolamento e una non partecipazione emotiva alla propria vita. Si può fare allora all'Eutonia un rimprovero di approccio meccanicistico? No, perché il fatto che il paziente, attraverso un impegno dell'io, la concentrazione, la disciplina e la responsabilità, raggiunge un piano di ordine creativo. Gerda Alexander descrive il suo metodo come "sobrio". L'aspetto che ci interessa in questo lavoro è l'Eutonia come tecnica terapeutica somatopsichica, cioè quale può essere oggi l'importanza dell'Eutonia come coadiuvante o come sostituto della psicoterapia: mi propongo quindi di esporre i presupposti per la pratica dell'Eutonia sec-

ondo le scarse pubblicazioni che sono riuscita a trovare, dopo interviste con allieve di Gerda Alexander. e mi propongo di aggiungere una parte critica, dove cercherò di mettere l'Eutonia in un contesto con altre terapie somatopsichiche, soprattutto paragonando le sue premesse tecniche con quelle di Feldenkreis di Reich e di Lowen.

Il rilassamento: Feldenkreis

Moshè Feldenkreis afferma: “fin tanto che il corpo non mostra un gesto, non ci sono emozioni (intendendo il gesto in senso lato, che include le reazioni vegetative)”. Nel contesto della preparazione alla nascita è ovvio che non si intende portare il rilasciamento neuromuscolare fino a un punto di assenza di pensieri e emozioni, come se fosse una specie di *trance*: il rilassamento desiderato è piuttosto di quel tipo che ci vuole per la danza, per suonare il pianoforte eccetera, cioè quello che elimina ogni tensione superflua riguardo al compito da svolgere. La donna può rimanere in contatto con l'ambiente, rimanendo capace di seguire istruzioni e aiuti che le vengono dati da chi l'assiste, e mentalmente disponibile per il significato emozionale dell'occasione, e soprattutto deve avere il controllo del proprio respiro durante le contrazioni uterine. Gerda Alexander definisce il rilassamento non come un abbandono della volontà, ma come scelta volontaria fra lo stato di inattività e di attività con il minimo di tensione (forza muscolare) richiesta. Questo è il livello di rilassamento utile per travaglio del parto: il livello che permette la massima padronanza e funzionalità fisica emotiva, garantendo così l'interruzione del circolo vizioso *paura - tensione - dolore*.

L'importanza del respiro: Lowen

Nel trattamento individuale il terapeuta basa il suo lavoro sull'osservazione del respiro, senza però mai chiedere un controllo cosciente del respiro. Il respiro è una funzione automatica dell'organismo, e per Gerda Alexander un intervento cosciente sarebbe negativo: un respiro più libero si ottiene con una migliore elasticità del torace e del diaframma, nonché dei muscoli della pancia. Per evitare che durante gli esercizi si blocchi il respiro per le tensioni interne, Gerda Alexander chiede spesso di mugolare o di canticchiare sottovoce: in un buono stato eutonico le vibrazioni delle corde vocali si possono sentire in tutto il corpo.

Gerda Alexander descrivendo il suo metodo usa la parola *nuechtern*, che vuol dire sobrio: intende razionale, poco emotivo, conciso. L'Eutonia infatti è molto diversa da un metodo psicofisico come per esempio la bioenergetica, che usa il lavoro sul corpo in un modo catartico per fare uscire emozioni da lungo tempo represses: per esempio nella bioenergetica il respiro è sforzato apposta per fare uscire quel sentimento che in origine è stato rimosso bloccando il respiro. Lowen dice che per porre fine a sensazioni spiacevoli che non è in grado di elaborare nel suo io, il bambino trattiene il

fiato, fa rientrare il ventre e blocca il diaframma: cioè rende insensibile più che può il proprio corpo, per non dover affrontare dei sentimenti che in questo stadio del suo sviluppo non sono integrabili per la sua personalità. Questo corrisponde a Lowen all'abbandono della realtà, un processo che può essere paragonato a un meccanismo di difesa freudiano, e che ha allo stesso tempo un suo valore creativo, in quanto difende l'io da un conflitto che non ha i mezzi per risolvere.

Ma con ciò il bambino pone la prima pietra di una scissione dell'ego dal corpo, dividendo la personalità in due identità contraddittorie senza possibilità di connessione fra loro: una di questa identità è basata sul corpo, l'altra sull'immagine dell'ego. Con gli esercizi di respiro profondo e sforzato, Lowen cerca di far prendere contatto con quei sentimenti di disperazione che stanno all'origine del blocco del respiro². Nel metodo di Gerda Alexander manca da un lato questo aspetto, e dall'altro l'elaborazione psichica del contenuto affiorato, anche se lei dice che spesso durante il trattamento affiorano ricordi (per esempio un odore), che si possono poi connettere con l'origine del trauma di cui stava in quel momento trattando le conseguenze a livello di tensione muscolare. Abbiamo qui un'elaborazione psicologica di esperienze traumatiche che stavano all'origine della difesa muscolare? In un certo senso sì, ma qui l'accento non è messo sul contenuto psichico che emerge.

L'importanza del tatto: Harlow

Sembra che le esperienze tattili e cinestetiche nel primo periodo dell'infanzia abbiano un enorme influsso sullo sviluppo dell'uomo, non solo in senso fisico ma anche per il suo comportamento: psicologicamente, nell'anima. Nei mammiferi il contatto fisico subito dopo il parto è necessario perché si installi il tipico comportamento materno. Sono stati fatti veri esperimenti per capire gli effetti sul comportamento, con una separazione di un'ora più o meno dei figli dalla madre. I risultati sono vari: minore allattamento, in alcuni casi rigetto totale, un ritardo nel ristabilirsi della madre. Sembra che il contatto fisico non sia necessario solo al neonato, ma anche alla madre, perché si possano sviluppare tutte le sequenze nel comportamento adeguato alla nuova situazione.

Per quanto riguarda l'importanza del contatto con qualcosa di morbido e caldo nei primati neonati, ci sono gli studi degli anni '50 di Harlow, che notò come le piccole scimmie cresciute in laboratorio senza madre mostrano un grande attaccamento per cuscini, pezzi di stoffa e altre cose morbide. Scopri anche che scimmie cresciute in gabbia di rete metallica sopravvivevano con difficoltà. A questo punto Harlow diede inizio al suo esperimento: costruì una madre metallica e una madre rivestita di stoffa per due gruppi diversi di scimmie, e osservò le differenze delle loro reazioni³.

² Nel metodo di Lowen i sentimenti che affiorano vengono poi interpretati psicologicamente: d'altro canto l'esperienza di un'emozione rimossa per Lowen non comporta un cambiamento del carattere, fin quando non viene integrata consciamente nella struttura della personalità.

³ I piccoli con la madre rivestita di stoffa risultarono rassicurabili e consolabili, quelli con la madre metallica no.

Le conclusioni di Harlow sull'allattamento nella scimmia Rhesus e le conclusioni che poi ne fece direttamente sugli uomini, consideravano purtroppo solo il bambino è non la madre, ma vedremo che madre e figlio nel primo periodo formano una coppia simbiotica, una unità biologica, una diade funzionale. L'allattamento per molti ricercatori è uno dei *pattern* importanti per lo sviluppo della specifica comunicazione madre figlio. L'allattamento aiuta la madre a sentire il legame reciproco col figlio in un modo psicologico "naturale" dove richiesta e risposta diventano un dialogo funzionale che va da sé secondo un naturale principio del piacere. "A me fa piacere soddisfare quello che vivi tu: è nel mio diretto interesse soddisfare il tuo bisogno, ho bisogno che tu voglia qualcosa da me", invece di pensare cosa dovrebbe essere una risposta adeguata (faccio bene, faccio male), col sottofondo del senso di colpa (perché mi sto scocciando?) e conseguente risentimento. È chiaro che vedendo la comunicazione madre figlio in questo modo, non ha senso fare la distinzione "l'attaccamento non serve al figlio ma piuttosto alla madre", perché tutti i fattori che aumentano la qualità della comunicazione sono un vantaggio per tutti e due.

Una scoperta collaterale dei lavori di Harlow riguarda la capacità materna delle sue scimmie. Le cattive madri, quelle scimmie cioè che mancavano di una serie di risposte istintive al piccolo, a loro volta erano state allevate da una madre altrettanto cattiva, oppure erano senza madre. Cioè le cattive madri non avevano mai conosciuto il contatto intimo, fisico, con la loro madre, e non avevano mai avuto un normale rapporto con loro. Queste cattive madri dimostravano anche un comportamento sessuale disturbato e difetti di socializzazione in genere. Harlow afferma: "dall'intimo attaccamento del figlio alla madre si sviluppano molteplici risposte affettive apprese e poi generalizzate", e ancora: "si impara ad amare non perché ce lo insegnano ma per il fatto di essere amati".

Lo scopo della ricerca di Harlow era in origine di aiutare il soggetto a provare le sue possibilità di movimento spontaneo e naturale, il proprio modo di esprimersi (invece di inculcare una tecnica uniforme prefabbricata da imitare) sviluppando la sua sensibilità cinestetica, prendendo coscienza del proprio corpo l'autore faceva sentire il movimento prima di eseguirlo. Questo d'altronde risponde anche alla base psicologica di J.Daler, che insegnava a sentire la musica con tutto il corpo prima di eseguirla.

Il significato delle terapie psicofisiche che partono dal corpo per fare psicoterapia, è sempre più riconosciuto e divulgato in questi ultimi tempi, anche se i lavori di Reich e Ferenczi sono tutt'altro che recenti: forse è l'ostilità al corpo della nostra cultura occidentale alle radici della loro rimozione da parte della psicoterapia ufficiale. Il nostro tradizionale concetto del corpo è un'immagine dualistica di un corpo senz'anima di fronte a un'anima senza corpo. Il modo di esprimersi più usuale è *ho un corpo di cui sono conscio come di un oggetto, e di cui mi servo. Magari non funziona bene o non mi piace, non ubbidisce, arrossisce quando non dovrebbe, si ammala. Oppure il contrario: e ben allenato fa il suo dovere.*

La base comune da cui invece partono tutti quelli che lavorano terapeutamente col corpo è il concetto "ognuno è il suo corpo". Tanto più siamo il nostro corpo, più sia-

mo a contatto con la realtà, perché è solo la percezione del nostro corpo l'unico modo di farci esistere nel mondo. Dove è disturbata questa unità esistenziale tra il *selbst* e il corpo si trova il nucleo della nevrosi e della malattia mentale. Il paziente perde il contatto con la realtà (cioè non la *tocca*), e perde la consapevolezza di sé stesso come esistente. Se perde il suo corpo perde sé stesso, se trova il corpo trova sé stesso. L'esperienza della perdita di contatto col proprio corpo, con sensazioni di estraneità e irrealtà, è quello che si chiama depersonalizzazione. Al contrario, il senso di identità e collegato a un contatto col proprio corpo: per sapere chi sei devi sapere cosa senti, e sentire si può solo col proprio corpo.

Nel momento culturale occidentale attuale degli ultimi anni, c'è una rivalutazione del corpo in molti campi: nel teatro (il teatro gestuale, Grotowski, Barba, living theater): a livello politico, dove un movimento è impegnato nel recupero del diritto alla fisicità per le donne che vogliono il diritto di conoscere il proprio corpo, di poterne disporre il libertà; in campo pedagogico, dove si è presa coscienza dell'importanza fondamentale dello sviluppo mentale del bambino, l'orientamento spazio temporale che è acquisibili unicamente attraverso l'esperienza diretta del corpo con l'ambiente eccetera eccetera.

In campo psicoterapeutico poi da più parti si è notato la necessità di un approccio corporeo nel processo curativo. Nelle culture occidentali c'è sempre stata una scissione profonda tra corpo e psiche, con una profonda svalutazione di tutto ciò che è fisico: questa si è estesa anche ai primi tentativi di risoluzione dei traumi. Attualmente assistiamo a una maggiore sensibilizzazione alla possibilità che l'indagine sul tema corporeo offre al processo psicoterapeutico (ad esempio il grande sviluppo del Growth movement e della psicologia umanistica nei paesi anglosassoni), movimenti che agiscono sulle coscienze dell'unità indiscutibile tra psiche e soma, e sulla relativa impotenza del lavoro terapeutico a livello fisico emotivo verbale, e che si rifanno a tutte le esperienze precedenti, in particolare a quelle di Reich, e in senso più culturale artistico del movimento della danza moderna con tutto il suo interesse per la liberazione della espressività corporea (Grindler, Deleuze e molti altri).

La notevole esperienza nata dal movimento della danza moderna, da coloro cioè che partendo da premesse più generalmente artistico-espressive approfondirono in senso terapeutico tali tecniche, si sviluppò su basi abbastanza pratiche, delegate all'intuizione, alla sensibilità delle singole persone. L'empiricità di tali esperienze ha fatto sì che manchi una trattazione teorica più generalmente estesa, e parallelamente manchi il riconoscimento da parte della scienza ufficiale (in particolare della psicologia) di tali esperienze, rimaste perlopiù nell'oscurità fino al momento in cui i movimenti americani e inglesi non ci hanno rifocalizzato l'attenzione sopra. Le caratteristiche essenziali di tali tecniche è che agiscono sempre non su un livello verbale, ma fisico.

Si può suddividere le varie tecniche non verbali in due grandi gruppi: il primo è la rieducazione funzionale del corpo, dall'altra parte ci sono tutte le tecniche che sono orientate al conflitto originario, il cui scopo è un influsso globale di ordine somatopsichico. Il teorema reichiano della traumatizzazione muscolare è alla base di questi

metodi: questo teorema dice che ogni influsso traumatico sull'organismo comporta contratture sulla muscolatura, e queste a loro volta bloccano e legano l'energia vitale. Risolvendo queste contratture muscolari si mobilita la struttura globale psicofisica dell'uomo, nel senso di una vitalizzazione: si liberano forza, gioia di vivere, capacità di godere e creatività. Cioè attraverso il lavoro sul corpo e col corpo, si vuole mettere in moto, fare scattare, processi psichici che poi a loro volta vengono integrati, analizzati, risolti con metodi psicoterapeutici.

Il dualismo nella cultura occidentale si esprime già nella filosofia greca con la domanda sul rapporto fra psiche e soma. La divisione netta fra psichico e fisico, di un mondo esterno e un mondo interno, formulata da Descart nel 1644, ha influenzato tutto il pensiero occidentale e avuto conseguenze per la medicina, la psicologia e la pedagogia, che solo nell'ultimo periodo sono state messe in questione, e non si possono affatto ritenere superate.

Questo atteggiamento di scissione è caratteristico per i primi sistemi di ginnastica (Ling 1776-1838, Pestalozzi 1746-1828, Jahn 1778-1852), che vedono nel corpo uno strumento, che è sottoposto alla volontà ma altrimenti è indipendente nelle sue funzioni. Anche se l'antica massima *mens sana in corpore sano* era molto citata, non era vista un'unità psicosomatica, ma solo una mente accanto al corpo. Considerando che la logica terapeutica si basa sull'ipotesi della totalità psicofisica dell'uomo, sull'unità spaziotemporale corpo-psiche, al limite la domanda da dove è partito il trauma non ha senso.

Il massaggio per lo sviluppo della sensibilità tattile: Spitz

Nel primo periodo di vita la comunicazione col bambino avviene soprattutto attraverso il tatto: come ha dimostrato René Spitz, la madre progredisce (o regredisce) nel linguaggio della comunicazione tattile a un livello di sensibilità che agli adulti di solito è sconosciuto. In questo rispetto la sicurezza naturale e la disponibilità della giovane madre è facilmente disturbata dall'ambiente perinatale. Indagini su bambini dimostrano che madri con esperienze molto recenti di adeguate e significativa manipolazioni del corpo da parte del personale di servizio durante il travaglio il parto, nel periodo immediatamente dopo nei confronti del bambino usano le mani in un modo più adeguato ed efficiente. I massaggi possono essere adoperati nel periodo del prototravaglio, del travaglio e del parto stesso per una maggiore distensione muscolare della donna e per l'effetto affettivo e rassicurante che comunica il contatto con una mano umana *a cui la cosa importa*.

Il massaggio qui non è una questione di tecnica e di conoscenze anatomiche, ma un campo dove si usa sensibilità, empatia e disponibilità al contatto. Ognuno ad occhi chiusi in posizione comoda cerca di immaginare che tipo di massaggio e in quale parte del corpo gli piacerebbe, per poi dare all'altro quello che sarebbe piaciuto a sé stesso: in questo modo le donne istruiscono il partner.

Come abbiamo detto, ogni esperienza fisica a qualche livello implica un coinvolgimento psichico emotivo. Qui vogliamo raggruppare alcuni esercizi dove possa più che negli altri essere evidente come possano stimolare una risposta emotiva e toccare la persona nella sua globalità psico-fisica. Alcuni di questi esercizi mettono l'accento sul contatto fisico come mezzo di comunicazione interpersonale, altri sono volti a scoprire il significato psichico di alcune tensioni croniche e occasionali. Per certi esercizi è particolarmente indicata la presenza del partner maschile.

Ricordiamo a chi massaggia di non perdere la percezione di sé stesso nel tentativo di soddisfare le aspettative dell'altro, o di fare piacere all'altro. Pur restando pienamente disponibile verso il bisogno dell'altro, chi massaggia è invitato a badare al proprio rilassamento, a non perdere il ritmo naturale e sciolto del respiro, a prendere sempre una posizione comoda dalla quale poter utilizzare il peso del corpo per adoperare eventualmente la forza (e in genere per poter lavorare con tutto il corpo invece che soltanto facendo sforzo con le mani e le braccia), a rispettare il ritmo del respiro dell'altro, a lavorare ad occhi chiusi, se possibile, per la nota tendenza di compensare con un'augmentata sensibilità tattile l'assenza della vista.

A chi è massaggiato raccomandiamo di focalizzare l'attenzione sul contatto con le mani dell'altro e di immaginare di potersi rilasciare, aprire, verso le mani dell'altro. L'abitudine a questo tipo di contatto con le mani porta a poter usare lo stimolo "tatto" per una risposta di "rilassamento". Anche al contatto col ginecologo e con l'ostetrica, che non ha uno scopo rilasciatorio ma esplorativo, si può imparare a rispondere rilassando la parte toccata, anziché tenderla in difensiva. Questa capacità rende le visite ginecologiche in genere, e quelle durante il travaglio del parto, molto meno dolorose e facilita il compito al medico. Inoltre la donna può imparare ad usare il contatto della propria mano con la parte dolorante come stimolo per lasciare andare, rilasciare, aprire, che è spesso un valido aiuto per alleviare dolori e disagi durante il travaglio.

Ho avuto personalmente esperienza dell'Eutonia per oltre tre anni come paziente, sia in trattamento individuale che in gruppo, e sono testimone degli effetti.

In questi esercizi il paziente sente in modo nuovo e come dall'interno del proprio corpo: nell'insieme di questo nuovo sentire si condensa il rafforzamento della coscienza del corpo. Si tratta qui di osservare le reazioni del corpo quando si sposta il centro dell'attenzione, e si costella una nuova e più completa immagine del corpo: al principio questa nuova coscienza corporea rimane legata alla situazione dell'esercizio, ma progressivamente si allarga e diventa una nuova capacità sensitiva in ogni situazione della vita. Con le parole di Gerda Alexander: "la nuova coscienza del corpo rimane come accordo di base sotto la melodia di tutto quello che succede nel momento. Da questo si sviluppa una nuova parte dell'io, e un migliore equilibrio psichico". Evidente l'importanza che l'Eutonia può avere come aiuto per la psicoterapia.

Esercizi

Due persone (preferibilmente la coppia) si siedono in posizione indiana, più vicini possibile, schiena contro schiena, badando di ottenere il massimo contatto delle colonne vertebrali e dell'osso sacro, senza per questo appoggiarsi o premere sull'altro.

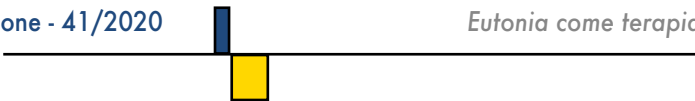
L'esercizio si svolge ad occhi chiusi. La coppia rilascia le spalle, i muscoli della schiena e del collo, per trovare una posizione dove è necessario lo sforzo muscolare minimo per restare seduti, grazie alla giusta statica della colonna vertebrale. Si invita la coppia a concentrarsi su un respiro liscio e disteso, a lasciare andare i pensieri, a rimanere in silenzio a occhi chiusi, a diventare consapevoli delle sensazioni provenienti dal proprio corpo e dal contatto con la schiena e del collo, finché le colonne vertebrali vengono percepite come una sola. Stabilito questo contatto, si invita la coppia ad iniziare un movimento di danza con la schiena, come se fosse una sola con quella dell'altro senza mai perdere il contatto. Uno segue l'altro senza che sia prestabilito chi guida e chi segue.

Questo esercizio, oltre a offrire rilassamento di attivazione della mobilità della schiena, è un buon esempio di come attraverso il contatto fisico può avvenire una profonda comunicazione psichica. Parlando dell'esperienza in seguito non sono rari commenti come: è stato bellissimo, meglio di parlare; oppure critiche: la tua schiena non ascoltava, corri sempre via, non prendi mai l'iniziativa, ti appoggi sempre a me, eccetera...

Disegnare il corpo

All'inizio di un corso di Eutonia si richiede all'allievo (paziente, soggetto...) di disegnare o di modellare un corpo umano. Sembra che per questo compito il modello utilizzato non sia tanto il ricordo-rappresentazione visiva del corpo altrui, ma piuttosto che funzioni come modello la percezione del proprio corpo. Attraverso il disegno o la scultura, il paziente esprime direttamente l'immagine che ha del proprio corpo. Gerda Alexander è giunta a questa conclusione perché è rimasta colpita dal fatto che i disegni e le sculture di persone con elevata preparazione accademica riguardo al tema corpo non erano affatto meglio di quelli delle persone senza preparazione in questo campo, e che però nel corso del lavoro di Eutonia, anche dopo breve tempo si può avere un netto miglioramento delle rappresentazioni.

Al principio del corso di Eutonia tutti gli allievi disegnano o modellano il proprio corpo. È interessante il fatto che l'esattezza della rappresentazione non ha niente a che fare con il livello di istruzione delle persone: medici, fisioterapisti, ballerini, psicoterapeuti, hanno altrettante lacune nell'immagine del proprio corpo di persone senza preparazione a proposito. Si può dedurre che la sola conoscenza intellettuale del corpo non sviluppa l'immagine corporea, e si può altresì dedurre che attraverso una serie di esercizi che aumentano la sensibilità della superficie e dei tessuti profondi dell'organismo del paziente, si può normalizzare l'immagine corporea. Ascoltando il proprio modo di contatto del corpo con l'ambiente (la sedia, il suolo) si sviluppa una percezione più integrale, conscia e corrispondente del volume e del peso del corpo: pare che sia di grande importanza sentire contemporaneamente tutte le parti del corpo integralmente, e dopo si procede al lavoro sulle ossa e gli organi interni.



Quando si scopre e si riempie con la coscienza tutte le parti del corpo, si percepisce che il tonus cambia: il contatto col suolo lo equilibra. La percezione del volume, della muscolatura e del peso abbassa il tonus fino a un profondo rilassamento, la percezione della pelle e dello scheletro alza il tonus sopra il livello normale, fino a un senso di leggerezza senza peso. Attraverso gli esercizi si può imparare a disporre liberamente del proprio tonus, e nello stesso tempo regolare consciamente il proprio stato fisico a un effetto equilibrante per la psiche. Per questo Gerda Alexander raccomanda il suo trattamento in caso di depressioni e altre turbe psichiche.

Il gioco delle marionette

Un altro esercizio da portare in questo contesto è “il gioco delle marionette”: una persona manipola con cura e attenzione le membra dell'altra in posizione supina, esplorando la gamma di movimenti delle articolazioni senza mai sforzare. La persona manipolata ha il compito di rimanere il più possibile passiva, cioè di non resistere né aiutare il movimento anticipandone la direzione. Questo esercizio dà la possibilità di esplorare la propria capacità di lasciarsi andare, abbandonare il controllo, affidarsi, tutte qualità utili per il travaglio e il parto, se ci mettiamo dal punto di vista che gran parte dell'arte di partorire consiste nel sapere accettare le reazioni autonome del proprio corpo con fiducia e affidamento.

Palla da tennis

Questo esercizio è volto a sperimentare un nuovo modo di affrontare il dolore. Stesi in terra, si posiziona una palla da tennis sotto una zona dolorante: la pressione sulla muscolatura, se è cronicamente contratta, genera dolore. Le donne sono allora invitate a cercare un modo di alleviare il dolore, ovviamente non rimuovendo la palla o mutandone la posizione, ma cercando di rilassare progressivamente i muscoli, andando in un certo senso incontro al dolore e non contraendosi in difesa nel tentativo di eliminarlo. Una sorta di apertura al dolore che paradossalmente porta dissolverlo.

Si richiama a questo punto l'analogia con l'atteggiamento da assumere durante il parto, un atteggiamento cioè di rilassamento e apertura, “lasciar passare attraverso il corpo”, e non di contrazione di fronte alla sensazione dolorosa della contrazione uterina. Interessante notare come spesso viene espressa meraviglia e sollievo di fronte alla reale ampiezza di questi spazi, quasi indirizzato a una rimozione della fantasia ansiosa che il figlio non ce l'avrebbe fatta uscire da lì.

A tutti questi esercizi segue uno scambio fra gli allievi delle esperienze vissute.

Posizioni di controllo

Stare seduti sui talloni. Le dita dei piedi sono piegate. Controlla la mobilità delle articolazioni del piede e delle dita dei piedi.

Lo stesso con l'articolazione del piede distesa;

a) stare seduto sopra alle cosce per terra. Le ginocchia divaricate.

b) nella stessa posizione piegare nelle articolazioni della finché la pancia tocca terra. Controlla la mobilità delle ginocchia e delle anche, e la lunghezza della parte anteriore della coscia (quadricipite).

4) si parte carponi, si incrocia un ginocchio dietro l'altro sedersi fra i polpacci per terra, toccando terra con tutte due le ossa del sedere (pube, ischii).

Controlla: Articolazione dell'anca, del ginocchio e la parte esteriore dei muscoli della coscia

4) gambe incrociate (loto): piegarsi avanti e nell'anca.

5) Controlla articolazioni del piede, del ginocchio e dell'anca. Muscoli esterni della coscia e del polpaccio.

6) gambe incrociate alla turca: ginocchia divaricate, un piede vicino all'altro in modo che il tallone di uno sta davanti all'articolazione dell'altro piede. Piegare in avanti finché si tocca terra con la fronte.

Controlla: articolazione del piede ginocchio. Muscoli interni della coscia.

7) a) stando seduto sui talloni si estende angolo retto una gamba, e lentamente ci si siede per terra;

b) si volge il busto verso la gamba stessa, e piegando nell'anca si tocca il ginocchio con la fronte.

Controlla: muscoli interni della coscia;

8) a) si sta seduti, piante dei piedi per terra, testa sui ginocchi;

b) si lascia scivolare lentamente i piedi davanti, lasciando la testa posata sulle ginocchia.

Controlla: tutti i muscoli del retro del corpo dalla nuca ai talloni;

9) partendo sdraiati sulla schiena si mettono le ginocchia accanto alle orecchie. Controlla: i muscoli della schiena e della nuca;

10) a) mani intrecciate dietro la testa, Gomiti per terra, Ginocchia piegate, Piante dei piedi per terra;

b) lasciare cadere le ginocchia da una parte. Tutte e due toccano terra senza levare le spalle da terra.

Controlla: colonna vertebrale muscoli dell'anca, spalle e muscoli delle braccia;

11) sdraiato di fianco per terra le ginocchia toccano terra, il busto si volta dall'altra parte finché spalla e braccio toccano diagonalmente la terra;

12) supino per terra, braccia a forma di candelabro, avambracci e mani verso il soffitto;

a) avambracci cadono passivamente indietro;

b) avambracci cadono in avanti;

Controlla: muscoli delle spalle braccia e mani.

La terapia in gruppo online ai tempi del Covid-19: Zoom di figure e sfondi

Tiberia De Matteis - Giornalista, critica teatrale e Psicologa

Uno dei presupposti fondamentali della Terapia della Gestalt, che ha ispirato anche la visione del gruppo di Kurt Lewin, è il concetto di “campo”, che sussiste nel considerare ogni insieme un’unità nettamente superiore alla somma delle sue parti e di conseguenza la Terapia in Gruppo di tale orientamento non può non riflettere la condizione di una molteplicità che supera di gran lunga il valore della singolarità di ciascun individuo. Le persone che formano un gruppo con finalità di cura sono chiamate a “scendere nel campo” ospitato nello studio terapeutico, in modo da costituire una totalità che sia molto più significativa e foriera di esperienze della semplice presenza di ogni membro assunto con le sue caratteristiche personali.

L'emergenza generata dalla diffusione del Covid-19 e il conseguente decreto governativo che ha imposto la chiusura domestica ha richiesto una ricollocazione dello spazio terapeutico quanto mai necessaria per la fruizione collettiva del gruppo. Nella dimensione sospesa e spaesata dell'isolamento, assolutamente opposta e in contrasto con la funzione di condivisione sociale della riunione grupppale, la possibilità di proseguire gli incontri mediante la piattaforma telematica Zoom ha risuonato come una zattera di salvataggio a cui affidarsi nella gravità di un pericolo quanto mai arduo da riconoscere e da fronteggiare. Lo strumento tecnologico prima di allora associato agli interventi professionali, all'espletamento di pratiche burocratiche o al massimo all'appuntamento virtuale con qualche parente o amico lontano ha offerto le sue più preziose strategie comunicative.

Il primo passaggio adattivo sollecitato ha riguardato l'abilità di saper ricorrere a un'applicazione sconosciuta per non perdere l'opportunità di partecipare a una consuetudine terapeutica, a cadenza settimanale, ormai consolidata dal vivo e diventata ancora più indispensabile in un momento di destabilizzazione psichica e sociale dell'intero Paese e di tutti i suoi abitanti.

Se la configurazione del setting della relazione di cura inizia tradizionalmente dal momento in cui si esce di casa per raggiungere lo studio del terapeuta, accogliendo le motivazioni interne quanto l'andamento contingente del percorso necessario ad arrivare alla meta, in questo anomalo caso, soprattutto per i primi collegamenti, la possibilità di esserci era subordinata alla messa in gioco delle proprie capacità tecnolog-

iche con tutto il portato ansiogeno di poter fallire nell'impresa e di ritrovarsi magari a constatare di essere l'unico membro del gruppo così deficitario da mancare all'appello. Eppure il gruppo si è subito mobilitato in aiuto delle persone più in difficoltà con la ricerca di suggerimenti e soluzioni adatte a garantire la partecipazione di tutti, condividendo le congrue nozioni tecniche e mettendo a disposizione le singole e differenziate competenze. Le regole per l'accesso non erano più quindi riservate al terapeuta, deputato solitamente a indurre e sorvegliare il rispetto di un patto reciproco stipulato fin dall'inizio, bensì determinate dalla situazione del momento e dai disagi creati dall'informatica e dal suo uso più o meno sapiente. Il focus ispiratore poteva allora spostarsi dal terapeuta, che comunque aveva generato l'invito al meeting della piattaforma Zoom e deteneva il codice e la password d'ingresso, a qualche membro più scaltro nell'intuire e gestire il disagio altrui nell'attivare il collegamento. La gioia di verificare nell'immediato l'apparizione in rapida sequenza successiva di ogni singolo partecipante fino a ritrovarsi tutti contemporaneamente presenti, con audio e video funzionanti, ha superato l'emozione degli incontri reali precedenti, soprattutto nelle prime occasioni di connessione telematica, determinando il piacere di "essere nel tempo" ancora una volta tutti insieme per il medesimo scopo, anche se con una modalità tutta da sperimentare.

La struttura della schermata di Zoom prevede una gallery di icone di identica grandezza che democraticamente annulla la capacità personale di catalizzare l'attenzione e posiziona anche il terapeuta in ordine sparso insieme agli altri membri del gruppo, a meno che non si scelga volontariamente di rendere la sua immagine dominante sulle altre con un'opzione specifica che non tutti gli utenti alle prime armi sanno dominare. Ecco allora che lo spazio riservato a ciascuno è il medesimo rettangolino, non a caso chiamato "icona", come fosse un'istantanea che accoglie e registra di certo il movimento, ma fissa pure in un'inquadratura di primissimo o primo piano l'immagine individuale di ogni partecipante.

Nell'ottica della Gestalt, il primo aspetto che salta inevitabilmente all'occhio è il rapporto figura/sfondo che connota in maniera addirittura proverbiale la storia e la pratica di questo orientamento psicoterapeutico. Se nello studio professionale ognuno offriva agli altri tutto se stesso nella completezza della propria corporeità al naturale e dal vivo, lasciando che lo sfondo venisse immaginato o fantasticato in base al racconto o al ricordo delle sue esperienze, con Zoom la figura resta incastonata nella ripresa garantita dalla telecamera, mentre lo sfondo è dato dalla percezione concreta e dalla visione lampante della zona della stanza in cui ci si trova che risulta osservabile nell'inquadratura. I più esperti sanno giocare con l'illuminazione o con la videocamera in modo da selezionare quello che intendono sottoporre allo sguardo degli altri e celando quanto non desiderano che sia riconosciuto o scandagliato. Lo sfondo allora passa da una dimensione narrativa e vagheggiata attraverso la figura a una realtà oggettiva tangibile e decodificabile che colloca e connota la persona in maniera quasi inequivocabile, non assicurando né spazio né tempo per le proiezioni o per le intuizioni. Ciò vale altresì per il terapeuta di cui si scopre almeno una porzione di un ambiente casalingo. Qualora non si provveda a chiudere la funzione dell'audio, si possono materialmente ascoltare i suoni prodotti negli appartamenti da familiari o

da vicini, stimolando una frequente distrazione dal discorso centrale.

Le persone collegate sono tutte incorniciate nelle loro caselle come in un album di "figurine" che però non presenta lo stesso ordine per tutti: può capitare che per passare la parola lo sguardo giri in alto, in basso, a sinistra e a destra, per cercare il membro del gruppo designato, ma gli altri non lo possono individuare nella medesima collocazione, come invece accade quando il gruppo è distribuito dal vivo nello studio professionale.

Va anche segnalata l'opportunità di eliminare la propria icona per evitare di concentrarsi in un'osservazione di se stessi, praticamente allo specchio, che catalizza tutti i complessi sull'immagine e sull'apparenza esterna che ciascuno possiede a prescindere dall'età e dal sesso. L'urgenza di offrire agli altri l'aspetto migliore possibile non consente di focalizzarsi sui membri del gruppo come invece succede naturalmente in presenza, dato che nella vita quotidiana non si può avere un'inquadratura riflessa di sé e ci si deve limitare soltanto a ricevere informazioni dall'esterno su come si sta apparendo al prossimo. Se gli altri hanno il vincolo dell'impossibilità del giudizio, regola basilare della terapia in gruppo, è praticamente inevitabile esprimere una valutazione su se stessi, quasi sempre severa, critica e mortificante.

La funzione fatica della conversazione assume una rilevanza accentuata rispetto alla comunicazione dal vivo, in quanto l'annullamento radicale dell'approccio analogico e non verbale costringe a tenere in considerazione alla lettera il linguaggio verbale, spesso deprivato di rinforzi chiarificatori come la gestualità o la tonalità della voce. La perdita del comportamento motorio e dei gesti delle mani, emblematici, illustratori, regolatori e di adattamento priva gli astanti di informazioni sullo stato emotivo del parlante che rimangono solo concentrati ed espressi dai cenni del capo e dalla mimica facciale. La qualità vocale con i suoi caratterizza tori, qualificatori e segregati è notevolmente compromessa dall'audio non sempre perfetto del collegamento nonché dalla frequente instabilità della connessione.

Tutta l'attenzione è raccolta su quanto viene detto e si discosta dal come venga espresso dato che la meccanicità telematica spesso non permette di operare le dovute distinzioni e di soppesare in maniera appropriata le sfumature emotive del parlato. Si può notare, però, che la punteggiatura delle sequenze comunicative è invece assai più nitida che all'interno dello studio terapeutico perché l'applicazione Zoom illumina il riquadro di chi sta intervenendo e risulta quanto mai inopportuno interromperlo o parlargli sopra anche per l'impossibilità di essere sentiti e compresi in contemporanea: lo strumento tecnologico non consente quello che nella realtà non è auspicabile, ma accade spesso per l'urgenza da parte degli spettatori di lasciarsi scappare qualche spontanea e immediata reazione ai contenuti veicolati dal mittente. Dal vivo, infatti, pur valendo e rispettando la norma di lasciare a ciascuno il diritto di concludere la propria prolusione, senza commentare nel frattempo, tuttavia è quanto mai frequente che qualche battuta sbotti fuori istintivamente, soprattutto sui passaggi di maggiore tensione emotiva o inclini a una chiave di lettura ironica immediata. Zoom sembra rafforzare la regola dell'ascolto silenzioso di ogni monologo, organizzando la conversazione in modo più schematico e rigoroso, così da limitare ogni contributo altrui nei

riguardi del parlante. Il dialogo acquista una turnazione molto precisa e ordinata che però rischia di congelare troppo la partecipazione empatica, anche perché non è possibile osservare nemmeno le reazioni corporee che quel discorso sta suscitando negli altri. Tale condizione favorisce senza dubbio le persone che hanno più difficoltà a prendere la parola e che temono di non essere ascoltate fino in fondo: la luce che circonda la loro inquadratura funziona da autorizzazione e incoraggiamento a usufruire pienamente e con calma del loro momento deputato a catalizzare l'attenzione altrui su di sé e sulle proprie parole. È stato espressamente rivelato e confermato da alcuni membri del gruppo che tale modalità da remoto facilitasse l'intervento verbale e dilatasse il tempo del racconto senza avvertire la sgradevole sensazione di aver preso troppo spazio o troppo tempo col rischio di suscitare noia, indifferenza o rifiuto negli astanti. La ripartizione dei contributi personali si verificava su Zoom in modo più paritetico e democratico, come se tutti i presenti raffigurati nelle icone dovessero avere la medesima opportunità di parlare in un giro di opinioni e di risonanze più equilibrato ed equipollente di quanto accadeva in studio, dove le tendenze espressive personali influenzavano maggiormente i turni della conversazione, favorendo i tratti caratteriali più estroversi, per non dire istrionici, a svantaggio di quelli fobici o evitanti. Il controllo simultaneo di tutti i partecipanti perpetuato senza sosta davanti alla pagina dello schermo fornisce pari dignità e tempestività a tutti, in quanto prescinde dalla prossemica, dalle distanze e dalle posture che i singoli assumono all'interno di una stanza, comunicando la propria attitudine a collocarsi nello spazio condiviso e ipoteticamente la loro tendenza abituale a posizionarsi nel contesto sociale. Si ha l'impressione di poter guardare tutti contemporaneamente e di riuscire a gestire la situazione collettiva con un'unica occhiata anche se di fatto ognuno ha lo sguardo puntato sullo schermo davanti a sé e non davvero nel viso dei suoi interlocutori. Tale condizione alleggerisce coloro che avvertono il peso dell'osservazione altrui in presenza, ma al tempo stesso impedisce il conforto rassicurante di uno sguardo realmente penetrante e complice dal vivo.

Per quanto concerne la Terapia in Gruppo della Gestalt, il lavoro psicologico da remoto non solo esclude l'apporto fondamentale e irrinunciabile della fisicità e dell'energia dei pazienti come avviene in ogni altro orientamento, persino per quanto concerne la psicoanalisi realizzata con il ricorso al lettino, ma esclude anche una serie di tecniche di visione, di contatto, di avvicinamento, di mutuo scambio di gesti e azioni, di sperimentazione emotiva, di meditazione, di mindfulness o addirittura di drammatizzazione che sono parte integrante delle dinamiche interpersonali consigliate, stimolate e favorite dal terapeuta.

L'isolamento prescritto dall'emergenza del Covid-19 ha completamente impedito questa tipologia di esperienze, privilegiando decisamente il linguaggio verbale e la sua comunicazione in forma digitale. Il dialogo, il monologo, la narrazione, il racconto, la battuta, il commento sono stati gli stili prevalenti nei collegamenti via Zoom che spesso hanno avuto come argomento centrale il disagio personale, lavorativo e sociale generato dalla diffusione del virus nonché dalle misure restrittive della libertà personale assunte per prevenzione. Pur nel rispetto del distanziamento sociale, lo strumento telematico permetteva di sentirsi comunque vicini, coesi, partecipi, pre-

senti e soprattutto vivi, a dispetto dei tragici bollettini medici trasmessi quotidianamente. Il conforto degli altri era tangibile anche nell'impossibilità di incontrarsi davvero e il mezzo tecnico annullava le distanze e al tempo stesso le garantiva sul piano della tutela della salute. Improvvisamente tutti i membri del gruppo potevano accedere alla terapia da casa propria, senza spostamenti di lunghezza differente per approdare allo studio dalle varie zone di residenza della città. La puntualità, per esempio, diventava finalmente una scelta personale e consapevole in quanto non più condizionata dagli impegni lavorativi e familiari, dal traffico, dal parcheggio o dai disservizi dei mezzi pubblici.

D'altro canto, però, il collegamento dalla propria abitazione differenziava le situazioni individuali in cui si affrontava la chiusura domestica: chi era da solo poteva esprimersi in tutta libertà e chiarezza, senza rischio di essere disturbato o distratto da nessuno rintracciando nella terapia un unico momento di socialità, ma chi si trovava in coppia o in famiglia manteneva un'allerta continua nel timore di essere ascoltato, interrotto, controllato o giudicato dai suoi conviventi. Per alcuni si è trattato di un limite molto castrante che ha impedito addirittura la possibilità di affrontare certi argomenti o di toccare delicate questioni personali o relazionali che potevano correre il rischio di uscire involontariamente allo scoperto. La condizione fisica e mentale di completa privacy garantita dallo studio professionale resta quindi ineguagliabile e insostituibile, confinando i collegamenti da remoto a un sostitutivo di emergenza che non può essere ipotizzato o proposto in situazioni di normalità.

Essere collocati come figure nello sfondo di una stanza della propria casa restringe inevitabilmente gli orizzonti e li schiaccia in una realtà nota e abitabile che però non restituisce altro che una parte infinitesima dell'esistenza di una persona. Lo sfondo che la figura reca con sé nello studio del terapeuta è un panorama senza confini spazio-temporali che concentra il passato nel presente, lo rappresenta e lo supera, nell'universo sincronico del sentire e dell'immaginare. Il "qui e ora", tanto caro e produttivo per la Terapia della Gestalt, rimanda in tal modo anche al "là e allora", lo contiene, lo sublima, lo proietta all'infinito e lo rinnova di continuo nei suoi significati perennemente interpretabili e ancora risuonanti di emozione. Con la piattaforma Zoom il "qui e ora" è perfettamente circostanziato, registrato dai secondi della durata del collegamento, fissato nelle inquadrature delle icone, potenzialmente fotografabile nella pregnanza raffigurativa di un solo attimo. La connessione è tenuta insieme da tutti i partecipanti con uno sforzo di attenzione e concentrazione decisamente superiore a quello richiesto dagli incontri in presenza. L'ascolto del linguaggio verbale e del suo messaggio in senso stretto, non alimentato e non nutrito dalla ricchezza pregnante dei codici comunicativi corporei, nonché non verbali e analogici, pretende un impegno cospicuo che lascia spossati e sopraffatti da un'indigestione di parole e di stimoli mentali di cui sembra più lento e arduo metabolizzare gli aspetti emotivi. Non si può vagare col pensiero, fissare lo sguardo a un punto qualsiasi dello studio, focalizzarsi su un dettaglio fisico di uno dei membri del gruppo o distrarsi dall'ambientazione condivisa: lo schermo chiama e richiama l'attenzione di continuo, catalizza, ammalia, ipnotizza perché è l'unico tramite per essere presenti, ovvero per essere vivi e veri in quel preciso fertile, prospero e unicamente condivisibile "qui e ora". Si è guardati in-

interrottamente e non risulta educato, gentile, gradevole e accettabile farsi cogliere in un attimo di distrazione o di perdita di presenza a se stessi e soprattutto agli altri. Per garantire l'aspetto creativo che normalmente caratterizza la Terapia della Gestalt è stata però salvaguardata l'occasione di cimentarsi con un contributo personale di valenza artistica con cui ciascuno potesse esprimere una descrizione di un altro membro del gruppo e poi di se stesso. Ecco allora un reciproco dono di produzioni creative personali con cui partecipare agli incontri con una modalità alternativa alla conversazione. C'è chi ha scritto e letto poesie, chi ha realizzato disegni, chi ha scattato fotografie, chi ha composto ed eseguito partiture musicali in una sinergia eterogenea e variegata che ha legato e appagato tutti i membri del gruppo, ognuno in virtù delle sue specifiche e volontarie qualità comunicative. Si è trattato di veri e propri regali condivisi senza potersi incontrare, ma sperimentando nella piattaforma Zoom un appuntamento in cui incrociare materiali inediti creati appositamente per i partecipanti. Poesie, disegni, fotografie, canzoni e musiche possono essere scambiate e godute anche nella virtualità, in una fruizione individuale domestica che però avviene in contemporanea con quella degli altri membri del gruppo incastonati nella medesima situazione. L'isolamento prescritto dalla legge è stato trasgredito piacevolmente dalla ricezione collettiva di un'esperienza artistica che ha il valore ancestrale di riportare il genere umano all'essenza della sua natura innata, eterna e immutabile. Zoom ha potuto svolgere da remoto la funzione del focolare che ha cominciato a invogliare gli uomini primitivi alla socialità nella condivisione serale delle avventure della giornata, un forma primigenia di riunione amicale, ma anche di terapia di gruppo ante litteram.

Il collegamento a distanza che ha consentito la prosecuzione di tante attività durante la pandemia ha anche paradossalmente mutato la prossemica abituale: persone che solitamente si frequentavano solo per questioni professionali o in ambienti esterni sono entrate a lungo nelle nostre case, pertanto qualora l'immagine offerta agli altri fosse differente da quella svelata ai conviventi, questa frattura tra essere e apparire è stata inevitabilmente, e forse anche spiacevolmente, colmata dall'esigenza di mostrarsi così come si è dal luogo privato in cui si abita e ci si manifesta. L'annullamento di ogni distinzione fra la sede pubblica in cui si svolge il proprio lavoro e la residenza familiare ha necessariamente agito anche sulle modalità di concepire e proporre se stessi. Nella terapia online, in cui è rimasta salva la disponibilità a essere autentici e a donare la propria intimità che sussisteva anche nello studio, si è colta in un totale disvelamento la natura della relazione con il proprio spazio domestico e con i suoi altri eventuali componenti. La dimensione familiare, fino ad allora soltanto narrata, è diventata una manifestazione concreta, tangibile, riconoscibile e non più soltanto immaginabile o fantasticabile in base alle risonanze emotive. L'assenza o la presenza di altre persone negli spazi da cui si attivava il collegamento non poteva non avere una sua percepibilità, una sua energia, una sua consistenza vitale. Lo sfondo domestico apparteneva all'inquadratura quanto la figura: era esplorabile direttamente e non attraverso la visione della persona intenzionata a descriverlo. Lo scollamento tra realtà soggettiva e oggettiva, qualora fosse più o meno quantitativamente esistente, veniva sanato non senza un'intrusione della verità obiettiva nella descrizione personale. Si sa che in terapia il paziente ha l'agio di non dover sempre dire, confessare e illuminare la

verità autentica della sua esperienza, potendo abbandonarsi tranquillamente alla sua soggettività più o meno integrata. Questa consuetudine consolidata che ogni relazione di cura tiene ben presente risulta piuttosto messa in crisi, almeno nei casi di un esame di realtà sufficientemente intatto, dall'ambientazione domestica degli incontri terapeutici. Porsi, descriversi, se non addirittura fingersi, molto differenti da quelli che si è all'interno delle quattro mura della propria stanza e a pochi metri dei propri cari può essere una prova molto più complessa anche per i più intenzionati a manipolare gli altri e la loro realtà. Avere accesso agli ambienti che in precedenza erano stati accennati o vagheggiati, attingendo informazioni solo dalla persona e dalla sua modalità di descriversi e raccontarsi, può diventare una valida conferma della sincerità dei contenuti espressi negli incontri dal vivo e rappresenta una decisiva assicurazione per gli altri membri del gruppo che possono così realizzare di aver partecipato e condiviso le questioni private e intime di una persona della cui autenticità possono fidarsi. Una simile scoperta non è né prevista né ipotizzata nella situazione di normalità che contempla le riunioni del gruppo soltanto nello studio professionale. Quest'incursione nella sfera privata reale di ciascun partecipante, queste piccole gite fra le pareti altrui, questi brevi soggiorni domestici, questi squarci di vita vissuta normalmente non contemplati dall'universo terapeutico e, anzi, considerati preclusi o sconsigliabili nella maggioranza degli orientamenti, sono state rivelazioni sfuggite al controllo personale che la pandemia ha reso praticabili nella necessità di fronteggiare un'emergenza molto grave senza perdere il contatto con l'attività terapeutica iniziata. L'esperienza appresa attraverso gli incontri su Zoom costituisce un inedito assoluto nella storia della psicoterapia che ha tanto maggiore pregio quanto più si è disposti ad accettare che alcune trasgressioni del setting non possano non avere una ricaduta tutta da scoprire e interpretare. Pretendere di rimanere ancorati in maniera ferrea ad alcune regole che non potevano più essere rispettate, pena la cessazione della continuità terapeutica, sarebbe un assurdo che andrebbe a inficiare lo scopo ultimo e fecondo della relazione di cura che non consiste certo nell'applicazione metodologica in senso stretto, bensì nella ricerca del benessere e della qualità di vita migliore possibile per i pazienti. La vocazione al cambiamento e alla trasformazione, insita in ogni percorso terapeutico che non voglia limitarsi a un'idea stigmatizzante di guarigione, ha ricevuto con questa inusitata modalità comunicativa una significativa impennata. Il mutamento formale del setting ha reso necessario uno sforzo di adattamento immediato che ha addirittura coinvolto lo stesso terapeuta, forse il più spiazzato di tutti dagli avvenimenti convulsi e disorientanti della pandemia. La sua abilità non poteva più essere vincolata soltanto alla gestione del gruppo nel suo svolgimento, ma finiva per comprendere una funzione contenitiva molto più ampia in quanto si trattava di affrontare una problematica nuova, sconosciuta, allarmante e persecutoria in cui era drammaticamente coinvolto in prima persona senza aver mai potuto effettuare in passato un lavoro su se stesso relativo a una simile condizione. L'ignoto incombente e il diffuso senso di incertezza, se non di paralisi, che si insinuavano nel gruppo con reazioni e ripercussioni individuali, ma anche con un'istanza collettiva di smarrimento e di deriva perturbante, rendevano quanto mai arduo il suo ruolo di «nocchiero in gran tempesta», ampliando a dismisura la sua responsabilità e intaccando talvolta la sua centralità nell'ordine sparso delle icone della schermata, come pure nella realtà esistenziale condivisa. Eppure anche questa anomalia non è mai passata

per dissonanza in quanto il gruppo ha sempre trovato e mantenuto la sua ricchezza in una totalità delle parti in grado di esprimere e tutelare il sapore dell'unione e della solidarietà.

La prova del valore di tre mesi di “zoomate tra figure e sfondi” si è avuta nel rientro alla normalità con la riapertura dello studio, anche se nel rispetto delle dovute cautele con sanificazioni, disinfettanti e mascherine, come previsto dal protocollo sanitario. Gli sfondi che avevano rappresentato l'aura visibile di ciascuna figura, quei mondi privati diventati pubblici, quei disagi rispetto alla novità che avevano reso tutti ugualmente smarriti e inesperti sono approdati nello spazio consueto delle riunioni insieme a un gruppo di persone irrimediabilmente mutate e differenti, ovvero con la figura cambiata, per parafrasare Artaud¹, ma assolutamente solidali per la tragedia vissuta e quasi superata. Il ritorno in studio conservava ben poco degli incontri lì effettuati in precedenza e segnava una tappa completamente nuova: non era più l'isola felice della memoria del passato, ma piuttosto l'Itaca vagheggiata e sognata in tante, troppe, peregrinazioni della mente e dei sensi. In ogni figura era ormai metabolizzato il suo sfondo personale, ma anche quello dell'esperienza comune affrontata insieme. Il tempo che sembrava essersi fermato nella reclusione casalinga poteva ripartire di colpo con la percezione di vivere un presente che a tutti sembrava corrispondere a quel futuro di cui era andata perduta ogni speranza. Lo spazio dello studio era ormai il luogo della libertà troppo a lungo sacrificata, il vero regno di una privacy violata, l'approdo di una lontananza avvertita come infinita. L'istinto di sopravvivenza dei singoli, messo a durissima prova dalla pandemia, convogliava nell'urgenza e nell'avidità di vita dell'intero gruppo che poteva riconoscersi il merito di essere uscito vittorioso, potenziato ed evolutivamente trasformato dalla separazione fisica e dalla vicinanza telematica.

Benché l'auspicio sia ovviamente di non trovarsi mai più in una situazione di tale allarme e pericolo, il valore esperienziale della Terapia in Gruppo online si è dimostrato all'insegna della resilienza, salvaguardando le risorse individuali e ribaltando una crisi altamente traumatica in un percorso alla conquista di insospettabili energie positive, mantenendo intatti sia il senso dell'identità personale sia la dinamica taumaturgica dell'entità gruppeale.

Il gioco serio di figure e sfondi, attivato dalla piattaforma Zoom, non può certamente diventare una prassi, in quanto la presenza e la relazione dal vivo restano gli unici aspetti caratterizzanti possibili e ineliminabili della psicoterapia, tuttavia può rappresentare un'occasione fertile e prospera di riflessione sulle coordinate spazio-temporali che costruiscono e delimitano l'esistenza umana, come pure sull'impegno di adattamento evolutivo che consente agli esseri viventi di resistere ai traumi e di superarli.

¹ Antonin Artaud dichiarava che gli spettatori dovessero uscire da un evento teatrale «con la faccia cambiata» per segnalare la trasformazione operata da un'esperienza che non doveva limitarsi alla convenzionalità.

La mia pelle parla: i no che non ho detto. Un caso di psoriasi cronica

Alfredo Barbarossa - Psicoterapeuta, terapeuta Emdr e Body Work

Abstract: In questo articolo è riportato un lavoro clinico con un paziente che manifesta sintomi rappresentati da una patologia dermatologica. Vengono sottolineati alcuni passaggi fondamentali che hanno portato al miglioramento della condizione del soggetto e l'importanza di impostare la relazione e il processo terapeutico in un'ottica psicofisiologica e fenomenologica esistenziale.

Parole chiave: Sintomo, Gestalt, rabbia, psoriasi,

Anamnesi e domanda

R. è un uomo di 50 anni e si presenta da me con la richiesta di essere aiutato ad affrontare la situazione difficile che sta vivendo in famiglia.

In particolare sottolinea la distanza che oramai sembra inevitabile con la moglie, tanto da paventare una separazione. E' molto spaventato da questa possibilità e sebbene la decisione sembri essere più una volontà della moglie che la propria, anche lui comprende che la stagnazione a cui la relazione è arrivata necessita di una svolta.

R è un uomo pacato, il suo incedere è sempre flemmatico e la sua voce bassa. Già dai primi incontri alcune manifestazioni corporee sono evidenti al mio sguardo; il suo rossore in viso dovuto anche ad una pressione arteriosa alta, una sorta di dispnea che lo costringe a prendere fiato molto spesso e una psoriasi evidente sulle mani che successivamente scopro essere presente in tutto il corpo.

Quest'ultima è piuttosto invalidante, sono quasi 8 anni che ne soffre e non accenna a diminuire, nonostante le ingenti quantità di cortisone che oramai prende da molto tempo.

Mi chiede se è possibile anche fare qualcosa a riguardo.

Questo primo momento della terapia è fondamentale poiché sancisce inevitabil-

mente la direzione del nostro lavoro in un'ottica fenomenologica esistenziale. In Gestalt infatti il *sintomo* viene considerato come un adattamento dell'organismo all'ambiente, il migliore adattamento che l'individuo ha trovato per affrontare parte della propria esistenza ed è per questo che il lavoro clinico non può essere orientato alla semplice eliminazione del sintomo, in quanto per qualche ragione, questo rimane funzionale e indispensabile al mantenimento di un delicato equilibrio. Fritz Perls dice: "Il nevrotico è l'uomo che la società colpisce troppo fortemente. La sua nevrosi è una manovra difensiva per proteggersi dalla minaccia di essere sopraffatto da un mondo onnipotente. È la sua tecnica più efficace per mantenere il proprio equilibrio e il proprio senso di autoregolazione in una situazione nella quale sente che tutto è contro di lui" (F,Perls, 1977)

Gli propongo dunque di affrontare insieme i temi cruciali della sua vita, sottolineando l'importanza di esplorare i vissuti emotivi che hanno accompagnato la sua storia, poiché è proprio da lì che potremmo scoprire la nascita dei sintomi e la manifestazione creativa con cui hanno preso forma nel corso del tempo. R è incuriosito e accetta di buon grado la proposta.

La storia di R

R mi racconta tanto di sé e i nostri incontri oscillano fra una sbirciatina nel passato ed un tuffo nel presente, dove la gestione delle emozioni nella relazione con la moglie lo destabilizzano e lo rendono sofferente.

Analogamente accade nella vita professionale con i propri superiori e colleghi. Riporto qui di seguito alcuni episodi che ritengo essere fondamentali nel processo di crescita e consapevolezza che hanno portato R a riappropriarsi della propria vita e delle proprie scelte e che possono rendere più chiari i passaggi affrontati per la risoluzione dei nodi esistenziali.

Il passato

R mi racconta di quando da bambino era costretto a lavorare nella bottega dei vicini e non per una reale necessità economica, piuttosto per la difficoltà dei genitori di poter badare a lui e ai suoi fratelli durante il giorno.

Mi racconta di questa esperienza con connotazioni sentimentali positive. E' infatti proprio da questa esperienza che successivamente costruirà il proprio futuro lavorativo. Allo stesso tempo ricorda con dispiacere diverse situazioni che lo hanno fatto sentire svalutato, maltrattato e respinto. Ricorda che i suoi superiori lo rimproveravano per gli errori commessi e che, cosa ancora più dolorosa, spesso durante la pausa pranzo era costretto a mangiare da solo nel retro bottega.

Mi riporta il senso di inadeguatezza e di solitudine che doveva affrontare e soprat-

tutto, mi racconta l'impossibilità di poter manifestare questo malessere a casa per non deludere i genitori, "Per non dargli pensiero" dice lui.

Ed è così che ha cominciato a pensare di essere sbagliato, di non poter arrabbiarsi e di non poter volere per sé qualcuno che prendesse le sue parti e lo accogliesse nella sofferenza. "Ho sempre fatto tutto da solo... pazienza passerà... passa tutto" E' questo il suo mantra che ritornerà continuamente nelle nostre sedute, un "pazienza" che ha il sapore della resa un "passa tutto" che ha il sapore dell'attesa in un'agonia alla quale difficilmente riesce a porre fine.

Fra i suoi racconti c'è un grosso fallimento lavorativo.

Dopo aver investito milioni di euro per ottenere e aprire una propria attività, le cose cominciano ad andare male, soprattutto per delle sviste amministrative da parte del proprio socio e di quelli che se ne dovevano occupare, fino a ritrovarsi ad un punto di non ritorno nel quale è costretto a dichiarare fallimento e ripartire da zero.

Gli chiedo come mai non avesse provato a svincolarsi dalle responsabilità che non lo riguardassero, ma lui risponde sempre "E' andata così, non potevo fare nulla"

Quando entriamo in contatto con i sentimenti legati a questa situazione R stringe le spalle, ha lo sguardo triste ed il mento basso, mi dice di sentirsi spesso inadeguato e colpevole di ciò che è accaduto, di cadere spesso in un abisso di autocritiche e di giudizi che lo fanno sentire in ginocchio con il capo chino, anche di fronte alla moglie e ai suoi figli.

Nonostante questo R si rialza e ricomincia a lavorare come dipendente, riuscendo comunque a mantenere dignitosamente la propria famiglia e permettendo ad entrambi i figli di continuare gli studi. "Hai una gran forza" spesso gli dico, ma R non riesce proprio a riconoscerselo.

Circa 10 anni prima del nostro incontro, R attraversa una crisi profonda con la moglie.

Un tradimento da parte di lei mette in discussione la loro relazione, che durava già da moltissimi anni, un tradimento che arriva poco dopo la nascita del secondo figlio e che lui dice di aver accantonato e superato. "Ho avuto i miei momenti difficili ma l'ho perdonata". Così definisce la situazione riguardo questo avvenimento, dice di sentirsi tranquillo e che i problemi che ha attualmente con la moglie non hanno nulla a che vedere con questo episodio.

Il presente

Il problema più grande oggi è avere a che fare con la consapevolezza che la moglie abbia molti dubbi riguardo i sentimenti per lui, che sia confusa e che spesso gli dica che non sappia più se sia innamorata e se abbia voglia di continuare o separarsi.

Lui mi conferma di essere ancora innamorato e di non sopportare più questa incertezza. E' in questa occasione che la dispnea si fa sempre più accentuata, mentre mi racconta prende fiato, come se avesse bisogno di una boccata d'ossigeno e la paura e

la rassegnazione dipingono il suo sguardo teso e semichiuso.

Mi chiede di aiutarlo a separarsi dalla moglie prima possibile perché non ce la fa più a sostenere questo dolore e questo peso, pensa molto spesso a dover andare via di casa. Non riesce a prendere una decisione per sé.

Nei momenti di esplorazione dei *sintomi*, R mi dice di aver cominciato a soffrire di *psoriasi* poco dopo il tradimento della moglie e questo dettaglio aprirà più avanti scenari inesplorati fino ad allora.

Un'altra difficoltà di R riguarda il lavoro.

La "titolare" (così spesso la definisce) sembra che abbia su di lui un ascendente negativo. Mi racconta infatti che è solita chiamarlo nel retro del negozio per parlare delle proprie sofferenze, difficoltà e per vomitargli rabbia e delusione per come procede la propria vita.

Inoltre si sta rendendo conto che, quasi automaticamente, si ritrova a fare delle cose che vanno ben aldilà delle mansioni richieste a lavoro. A volte l'accompagna per alcune faccende e si ritrova a fare turni massacranti perché dice: "è un favore che faccio alla titolare"

Il lavoro in terapia

In Gestalt i sintomi vengono considerati come parti di sé inesprese, e come tali è importante dargli voce per comprendere fino in fondo a quali bisogni corrispondono.

E' per questo che in una delle nostre sedute invito R a *presentificare e giocare il ruolo del Sintomo* in modo da poter entrare in contatto con quella parte lasciata sullo sfondo e che in qualche modo si presenta, nel suo caso, sotto forma di psoriasi.

In questo ruolo R comincia a descriversi come un'entità dal colore rosso fuoco, che provoca un inspessimento della pelle e che ha la funzione di arrecare prurito e fastidio fino ad arrivare a sanguinare o a screpolarsi.

La sua presenza sembra avere una duplice funzione: da un lato di auto segnalazione di sensazioni corporee sgradevoli come agitazione e prurito che spesso lo inducono a grattarsi fino a farsi del male e dall'altra genera un sentimento di vergogna e dis gusto, funzionale, a tenere lontano la moglie.

Ricerche condotte da V.Ruggieri e coll. Hanno dimostrato che i dermatopatici presentano difficoltà di contatto interpersonale e che ciò che si manifesta attraverso la pelle rappresenta un meccanismo di difesa che serve proprio a compensare una scarsa capacità a demarcare i propri confini corporei (V Ruggieri, 2001)

R infatti mi dice che da quando ha questo problema, i rapporti con la moglie sono diminuiti e che spesso evita il contatto perché si sente inadeguato o perché il continuo fastidio non gli permette di viverci con piacere la sessualità.

L'ipotesi quindi è che la rabbia inespressa sia stata da un lato retroflessa (meccanismo di difesa che impedisce di canalizzare emozioni ed espressioni all'esterno rivolgendola verso se stessi) e dall'altro utilizzata, in maniera creativa, attraverso le pustole sulla pelle, come confine di contatto. In merito a ciò è importante sottolineare che alcune ricerche hanno dimostrato che i soggetti in *anger-in* (rabbia rivolta verso se stessi) manifestano una reazione fisiologica di aumento della pressione sistolica e di tachicardia e che quindi il rossore costante sul viso e la pressione alta di R potrebbero rappresentare una sintomatologia dovuta all'inibizione dei sentimenti di rabbia. (V. Ruggieri, 2000).

In qualche modo dunque R porta con sé nella memoria corporea ed espressiva quella impossibilità ad esprimersi, che gli ha permesso in passato di sopravvivere mantenendo l'equilibrio familiare, preservando e rassicurando la parte di sé timorosa di non essere amato dai genitori.

Oggi la stessa paura si affaccia nella relazione attuale ed il terrore di perdere l'amore della persona che ama non gli consente di fare alcun passo verso se stesso, nè tanto meno verso il confronto più adulto e nutriente con la moglie.

La svolta

Ad un certo punto però, mentre proseguiamo nel gioco delle parti, R mi comunica di cominciare a sentire una forte rabbia, mi racconta per la prima volta della sua delusione e del dolore che ha provato quando ha scoperto il tradimento della moglie, mi dice che per tanto tempo è passato sopra questo sentimento perché aveva paura di perderla mostrando il suo disappunto e perché una parte di sé riteneva fosse inappropriato verbalizzare ciò che provava.

Lo invito ad esprimere in studio questo sentimento trattenuto per anni, immaginando di dire ciò che prova alla moglie.

Quello che accade mi stupisce profondamente; vedo un uomo completamente diverso, trasformato nel volto e nel tono della voce, le sue parole verso la moglie nascondono un profondo rancore e un dolore immenso.

Dopo un lungo dialogo in cui rabbia e tristezza si alternano vorticosamente, un pianto accompagna il processo fino ad arrivare ad una sorta di "liberazione" così come la definisce.

Finalmente R si dà il permesso di essere arrabbiato, di esprimere la propria delusione e soprattutto di confrontarsi con la potenza che quell'energia sprigiona. Una forza che non conosce e che sente ancora pericolosa per se stesso e distruttiva per la propria relazione.

Nelle sedute successive il nostro lavoro si focalizza principalmente sulla rielaborazione dei vissuti di rabbia, sul riconoscimento della stessa e sulla possibilità di poterla esprimere in un modo che ritiene sia accettabile per sé.

Esploriamo la relazione fra lui e la moglie partendo da ciò che li ha fatti incontrare e da quello che ha contribuito all'allontanamento. Questo momento è importantissimo, poiché gli permette di osservare, con una lente differente, i vissuti emotivi legati alle fasi cruciali della propria storia di coppia e gli consente di riconoscere e ridistribuire le responsabilità dei fatti e dei comportamenti a ciascun membro della coppia.

A tal proposito Bert Hellinger scrive “Mi assumo la mia parte di responsabilità per il fallimento della nostra unione, e ti lascio la tua parte di responsabilità per questo fallimento, Questa è la frase che più di tutte aiuta a sciogliere le tensioni. . .sono sempre due le persone che contribuiscono alla rottura di una relazione non c'è mai un solo responsabile e nessuno è solo vittima. Quasi tutti dimenticano questo nella tempesta emotiva che accompagna le separazioni. Ci torturiamo per cercare di capire come si sia potuto arrivare a tanto, pieni di rabbia contiamo gli errori del partner per dimostrare che la colpa è tutta sua...dopo poco il nostro animo cambia e cominciamo a dirci che siamo noi ad aver sbagliato tutto...il passaggio dalle accuse reciproche all'assunzione della responsabilità alleggerisce la sofferenza legata alla separazione e apre la strada al ringraziamento per ciò che si ha avuto”. (B.Ulsamer, 2000)

Successivamente R comincia a rendersi conto di non essere solo stato una vittima in questa storia ma anche attore responsabile di alcune dinamiche che hanno portato alla crisi.

Comincia ad emergere la consapevolezza che molti atteggiamenti che riteneva essere buoni per la serenità del rapporto, come evitare il conflitto o preoccuparsi costantemente dei bisogni della moglie a scapito dei propri, forse non erano poi così buoni come immaginava.

La paura di deludere e di far stare male l'altro, si trasforma piano piano in una possibilità di crescita e individuazione. L'angoscia di dover soddisfare sempre le aspettative evolve in una energia spesa ad ottenere rispetto per se stesso, attraverso confini chiari e più flessibili.

Cambiamenti

R comincia a raccontarmi delle sue piccole conquiste, ciò che prima lo terrorizzava diventa la sua forza. Impara a dire no alla moglie quando sente di subire un torto e propone soluzioni diverse e più aderenti ai propri bisogni: “ho pensato che non sarò io ad andarmene di casa, in fondo è lei che è confusa, è lei che sta mantenendo oggi questa situazione di ambiguità, io so che voglio stare con lei, le darò il tempo necessario per trovarsi un lavoro e se si sentirà ancora confusa riguardo i nostri sentimenti allora è meglio che vada”

Questo Mettere per la prima volta delle condizioni non lo fa sentire intrappolato e gli permette di continuare a vivere con lei in casa con meno angoscia e frustrazione.

Anche a lavoro mette dei paletti molto più rigidi scoprendo, quasi da subito, che in questo modo ottiene maggior rispetto dal capo e dai colleghi che invece di pretendere chiedono il permesso.

Passano i mesi e le nostre sedute hanno un sapore diverso, c'è meno tensione e la dispnea sembra essere scomparsa, riflettiamo sulla possibilità di vederci di meno e monitorare la situazione.

R infatti mi riporta sempre più spesso un senso di serenità pur non avendo ancora riscontrato un vero e proprio equilibrio nella coppia.

Aver dettato delle condizioni precise riguardo la separazione e aver chiarito a se stesso l'importanza di prendersi cura di sé mettendo dei confini, gli hanno consentito di riappropriarsi di un potere personale che aveva perso e di non sentirsi più in balia degli eventi.

Ci congediamo per la pausa estiva proponendo di verificare dopo le vacanze il suo stato.

Il salute

Al rientro le cose sembrano molto cambiate. R mi racconta che a casa la situazione è migliorata, che si confronta molto di più con la moglie e che lei è più affettuosa. Anche lui sente di potersi avvicinare a lei, accettando la possibilità di sentirsi rifiutato senza troppa paura. Hanno deciso di riprovarci, aiutati da un professionista che li accompagna in un percorso di coppia.

Mi comunica anche che sente di essere pronto per "camminare da solo" e di voler mantenere la possibilità di riprendere lo spazio di terapia se ne dovesse sentire il bisogno.

Prima di salutarci però mi accorgo che è da molto tempo che il problema della psoriasi non è più argomento delle nostre conversazioni, decido allora di chiedere come sta rispetto alle eruzioni cutanee. R mi guarda con gli occhi sgranati e mi dice, quasi come se fosse la prima volta anche per lui, che in effetti la sua psoriasi è regredita. Che da un po' di tempo non ha più manifestazioni sul corpo e sui piedi e che ogni tanto ricompare in forma blanda sulle mani.

Mi dice anche che effettivamente è da qualche mese che ha ridotto notevolmente l'uso di cortisonici e che la sua condizione fisica è migliorata.

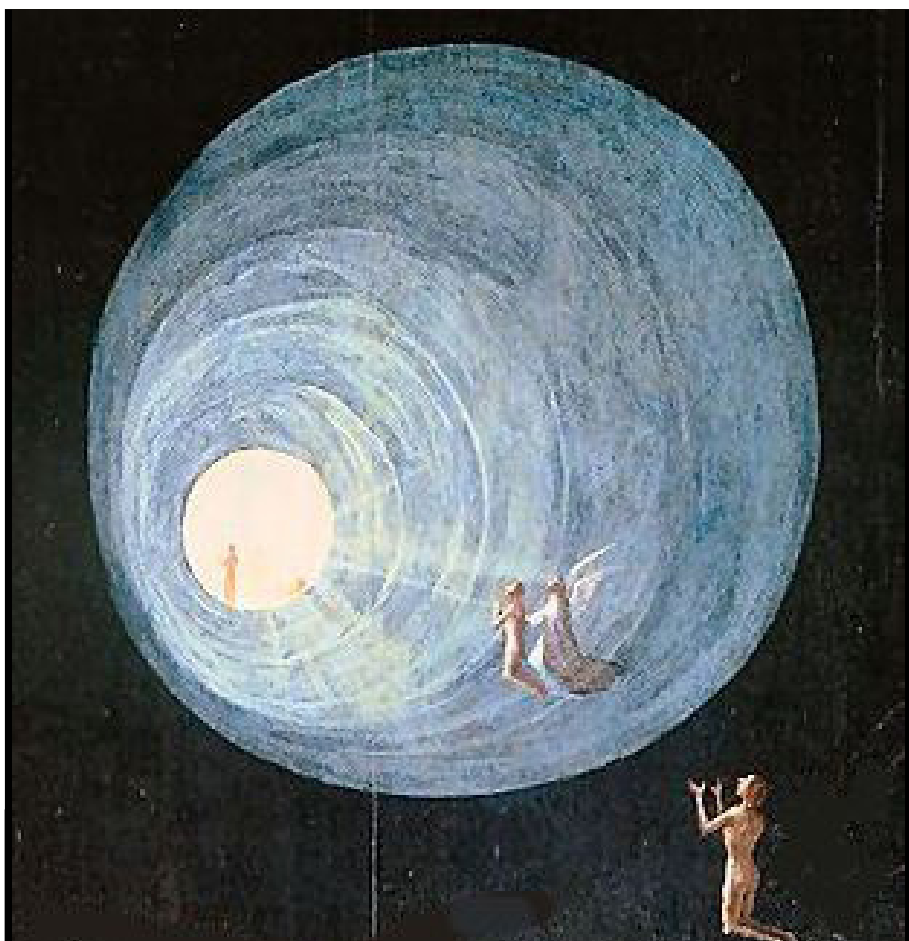
Piacevolmente colpiti da questa novità ci salutiamo con un sorriso e qualche lacrima e con la fantasia che quei segnali della pelle così fastidiosi, così aggressivi e dolorosi possano essere per lui una bussola emotiva, un alleato da prendere in seria consider-

azione quando si troverà nuovamente in conflitto con se stesso e con le scelte della propria vita.

Mi piace citare a conclusione di questa storia una frase di Perls che dice: "Se ti assumi la responsabilità di quello che stai facendo, del modo in cui produci i tuoi sintomi, del modo in cui produci la tua malattia, del modo in cui produci la tua esistenza al momento stesso in cui entri in contatto con te stesso allora ha inizio la crescita, ha inizio l'integrazione" (F.Perls, 1980)

Bibliografia

- M. Andolfi, *la crisi della coppia. Una prospettiva sistemico relazionale*, Raffaello Cortina Editore, 1999.
- S. Ginger, *Iniziazione alla gestalt- l'arte del con-tatto*, Roma, Edizione Mediterranee, 2005.
- F. Perls, *L'approccio della Gestalt, testimone oculare della terapia*, Roma, Ed. Astrolabio 1977.
- F. Perls *La terapia gestaltica parola per parola*, Astrolabio Ubaldini, 1980.
- V. Ruggieri S. Giustini. *Il contatto interpersonale test analisi e problematiche psicofisiologiche*, edizioni universitarie romane, 2015.
- V. Ruggieri, *Semeiotica dei processi psicofisiologici e psicosomatici*, Roma, Il pensiero scientifico, 2000.
- V. Ruggieri, *Mente, corpo e malattia*, Roma, il pensiero scientifico, 2001.
- Bertold Ulsamer, *Senza radici non si vola. La terapia sistemica di Bert Hellinger*, edizioni Crisalide, 2000.



V CONVEGNO
DI ARTI E GESTALT
29-30 MAGGIO
2021



L'io e lo spirito: democrazia e empatia, vie per la trascendenza

Introduzione al V Convegno di Arti e Gestalt - 29-30 Maggio 2021

Omaggio a Hanna Arendt, Simone Weil, Lou Andreas Salomé
di Valentina F. Barlacchi - Didatta e Direttrice Didattica IGF

Il mondo della Gestalt si occupa della **qualità** della vita.

Alla base del punto di vista della Gestalt a orientamento fenomenologico esistenziale c'è un **campo di forze** che si può nominare con l'espressione di **Buber Io-Tu**, come scala per il cielo, via per la trascendenza.

Un campo di forze non è un oggetto, è un **fenomeno** che accade nel **contatto tra** almeno due soggetti; l'incontro è un'esperienza che può essere vissuta a pieno se non cerchiamo di capire razionalmente l'altro, di conoscerlo in qualche modo per dominarlo, ma se ci accorgiamo che possiamo dire e conoscere Io, solo in relazione a un Tu.

La relazione dialettica che si crea, se l'altro è un Tu e non un oggetto, ci rimanda al mondo del **trascendente e dell'invisibile**. Il trascendente, inteso in senso laico come l'insieme che è più della somma delle parti e che nasce dalla relazione tra le parti Io e Tu, è invisibile.

Nell'approccio fenomenologico-esistenziale ci occupiamo principalmente della **qualità dell'esperienza del contatto** che viviamo all'interno di questo campo di forze, che come campo è capace di innescare tra le persone circuiti **energetici**, di una portentosa potenza creatrice e trasformatrice, come di condurre in inferni di vita, dove aggressività e violenza rendono l'aria tossica e invivibile.

ALBA. A che ora è la solitudine? La solitudine è alle quattro del mattino. Veniamoci incontro, dice la notte al giorno. È il bel compromesso che chiamiamo alba. da La cura dello sguardo. Franco Arminio

1 Iniziazioni al gusto dell'etica e al valore delle differenze: dalla famiglia, alla scuola, alla società

Il problema del potere è strettamente connesso alla relazione Io-Tu e questo lo vediamo in tutti gli ambiti della vita sociale, familiare, nazionale, internazionale.

La parola *response-ability* porta proprio al tema del **potere**, del prendersi il potere di inventare una risposta per far fronte ai vari eventi della vita con gli altri e con se stessi. Si tratta di **convertirsi**, come dice Buber, ad un agire nuovo, creativo e più democratico.

*(...) Non so chi sono
ho perso senso
e bussola privata
ma obbedisco
a una legge
di fioritura
a un comando precipitoso
verso luce
spalancata
Chandra Livia Candiani-da Fatti vivo.*

La Gestalt fenomenologico-esistenziale accompagna le persone ad assumersi il potere di scegliere in ogni occasione della vita, prendendo atto che anche il non farlo si tramuta in una scelta, che la vita e gli altri faranno comunque per noi.

È interessante riflettere su come Hanna Arendt, nel suo saggio "Sulla Violenza", sciolga il concetto di potere da quello di violenza e sostenga che la violenza compare dove il potere ha cedimenti e non funziona. Là dove la violenza prende campo è capace di distruggere il potere, senza crearne uno nuovo, dando invece vita alla tirannia e al terrore. La A. sostiene allora che il contrario della violenza non sia la non-violenza ma appunto il potere.

Per Hanna Arendt sembra dunque che per evitare la violenza sia importante occuparci del **potere, voce del verbo potere, opposto dell'impotenza, e dell'agire**, come capacità di dare inizio a qualcosa di nuovo. Potere in tal senso ha a che fare dunque con l'assumere la responsabilità di immaginare un futuro, basato sulle proprie scelte e sul proprio libero arbitrio.

Sempre nel saggio "Sulla Violenza", Hanna Arendt parla di come il vecchio adagio nazionalista: "**Non c'è nessuna alternativa alla vittoria**" crei basi pseudorazionali a teorie e conferme a ipotesi che non tengono conto dell'imprevedibilità della vita e dell'impossibilità di avere controllo sul corso degli avvenimenti.

Di fronte ai problemi sociali/politici si possono fare congetture, strategie e deduzioni

pseudorazionali e pseudologiche, ma se si prendono come fatti oggettivi, portano a credere in architetture speculative di non fatti e a non vedere più l'altro come soggetto, né noi stessi come parte attiva del gioco. Si nega la paura ma si costruiscono muri, fili spinati, teorie e strategie di pensiero per avvalorare scelte in nome della "sicurezza e della giustizia dei cittadini".

La A. ci porta a considerare una visione del pensiero come **logica**, che si muove per via immaginativa e non deduttiva; la logica coinvolge l'esperienza del sentire, oltre a quella del pensare e non potrà mai essere puramente frutto di algoritmi digitali. L'alternativa a "Non c'è nessuna alternativa alla vittoria" è che possiamo salvarci solo se ci occupiamo di questo Tu che ci definisce e a cui siamo interconnessi: **possiamo solo salvarci tutti o nessuno**.

A questo proposito citiamo le parole di una delle fiabe che l'avvocatesa per i diritti umani Alessandra Ballerini ha scritto nel suo libro "Fifa nera, Fifa blu", ricordando che la paura è un'emozione comune a tutti, che congela o infiamma, e separa pur venendo vissuta da entrambe le parti; sia da chi rischia la vita in mare pur di salvarsi da vite infernali, sia da chi sta al di qua del mare e ha paura delle invasioni. Le fiabe del libro si leggono dai due lati e in mezzo ci si può incontrare, se come i bambini siamo capaci di immaginare la costruzione di ponti.

"Per questo, forse, cantavamo per farci coraggio, per tenerci vivi e perché pensavamo che poteva essere il nostro ultimo fiato e allora era bello che fosse un coro". Alessandra Ballerini da Fifa nera, Fifa blu.

Je est un autre

Rimbaud

2 Iniziazioni alla differenza tra politically correct e etica

In Gestalt si considera la persona come una molteplicità interna, con un io organizzatore che spesso si perde in un'attività tirannica, rappresentando una sola parte che vince sempre o perde sempre e dove il giudizio schiaccia entrambe.

Nella relazione di aiuto l'esprimersi secondo una propria etica ha a che fare con il mettersi in gioco personalmente, accettando e riconoscendo i propri limiti.

Zerocalcare: Madonna, io te lo dico, un altro cimitero non lo reggo, me sa. Già c'ho il magone.

Armadillo: E vabbe'. Ti sei tenuto un paio di bustine di chai. Al limite lo pipiamo, se ci prende brutta.

(In questo mio sconforto posso parlare solo col mio amico immaginario, che non mi giudica quasi mai).

(Zerocalcare da Kobane Calling)

Un esempio di espressione fuori dal politically correct, lo troviamo nel campo dell'arte grafica e narrativa di Zerocalcare, in tutte le sue produzioni. In Kobane Calling, (reportage in forma grafica del suo viaggio in Siria, al confine con la Turchia, in appoggio al popolo curdo di Rojava), lo incontriamo come uomo, con la sua visione personale autobiografica che trascende se stessa e incarna un'epoca, il vento di un periodo storico sociale, non solo la propria molteplicità interna. Zerocalcare ha un'onestà intellettuale e un'autoironia tale che il suo sguardo è limpido, intriso di etica personale, senza scivolamenti in buonismi di senso comune moraleggiante.

Nel convegno considereremo i diversi aspetti della relazione, legati al valore di etica, estetica e logica all'interno della convivenza sociale, in un'ottica di diritti, di libertà, di democrazia, come base di un vivere pacifico tra gli esseri umani, e capace di garantire un ambiente sufficientemente sano per far crescere le giovani generazioni e quelle che verranno.

Per andare oltre il muro della paura, della violenza, dell'ipertrofia di un io che vive in un regime monarchico, per vivere le differenze come ricchezza, abbiamo bisogno di buttare giù barriere mentali e ideologiche che separano il pensare dal sentire e dall'immaginare. Separando ci allontanano dal percepire cosa ci accade nel corpo e come si maschera la paura e il dolore sotto la rabbia.

Se iniziamo a osservarci, quasi in uno stato meditativo, nel movimento nascente della mente, degli stati d'animo e del corpo, possiamo aprirci alla pratica di ascolto dell'altro e di se stessi. Questa base dell'empatia, ci fa accorgere di non essere l'altro e di non essere neanche solo le nostre emozioni, che se lasciate prive di dialogo, ci possono dominare o anestetizzare.

Edith Stein ha aperto l'osservazione sulle porte dell'empatia, come capacità fondamentale di metterci nei panni del diverso da noi. Questa capacità ha bisogno di pratica.

Come i bambini sanno benissimo si gioca "come se fossi te", ma non sono te. Questo giocare nella terra di mezzo del come se, permette di cogliere l'esperienza di essere qualcun altro, proprio grazie al contrasto primo piano/sfondo, con cui la mia diversità fa spiccare in modo tridimensionale la tua presenza davanti a me.

Nella pratica dell'empatia impariamo che parola, immaginazione e sensazione fisica e emozione sono unite in noi, non sono scindibili, e che la conoscenza del mondo può essere solo una costruzione soggettiva per via empatica.

Simone Weil parla così degli altri "(...) Percepire ogni essere umano (immagine di se medesimi) come una prigioniera in cui abita un prigioniero, con tutto l'universo attorno."

Esempi di disobbedienza civile

Nella relazione di aiuto siamo chiamati continuamente a porci questa domanda sulla differenza tra morale e etica, tra ciò che è politicamente corretto dichiarare, a sec-

onda dei contesti, e quali comportamenti e scelte hanno realmente un buon sapore etico nella relazione con gli altri e con se stessi. Molti conflitti interni e con gli altri vengono da una morale assorbita e introiettata che non lascia spazio ad altre parti di fiorire e a una libertà etica di esprimersi.

Hanna Arendt ha scritto un libro su Disobbedienza civile, che può aprirci molte visioni su questa differenza in ambito politico e sociale. Rifacendosi agli esempi di Socrate e di Thoreau, pone la questione dal punto di vista del dialogo tra sé e se stessi, mettendo in luce la differenza tra diritto e giustizia e tra il tribunale esterno e quello interno, con cui dobbiamo convivere per una vita.

D'altra parte, nessuno dei due esempi che Arendt riporta, professarono una ribellione totale di fronte alle leggi, né Socrate, né Thoreau, che conìò il termine disobbedienza civile.

Se la morale ci fa apparire giusti davanti allo stato e alle sue leggi, l'etica è una questione soggettiva che ha bisogno di un dialogo interno tra le parti. Si tratta cioè di scelte di comportamenti che possono anche non convenire e per i quali si dovrà pagare davanti alla legge, ma che ugualmente si intraprendono assumendosene i rischi. Hannah Arendt offre questa definizione: "La disobbedienza civile insorge quando un numero significativo di cittadini si convince che i canali consueti del cambiamento non funzionano più, che non viene più dato ascolto né seguito alle loro rimostranze o che, al contrario, il governo sta cambiando ed è indirizzato o ormai avviato verso una condotta dubbia in termini di costituzionalità e legalità. Gli esempi sono numerosi: si pensi ai sette anni di guerra mai dichiarata al Vietnam. (...) In altre parole la disobbedienza civile può essere posta al servizio di un cambiamento auspicabile e necessario o di un altrettanto auspicabile mantenimento e ripristino dello status quo. (...)".

Per riportare un esempio eclatante di disobbedienza civile in Italia:

Carola Rackete, comandante della "Sea Watch", una nave che – con il suo carico di 42 naufraghi – è stata costretta per 17 lunghissimi giorni a rimanere in alto mare, al limite delle acque territoriali italiane. Alla fine, la scelta di Carola: "Ho deciso di entrare in porto a Lampedusa. So cosa rischio, ma i 42 naufraghi sono allo stremo. Li porto in salvo".

3 Iniziazioni dal micro al macro – dal blocco al flusso

"Tutte le creature sono assoggettate al pensiero; per questo sono tristi nel cuore, e piene di afflizioni. Come un messaggio spedisco me stesso al pensiero, per poi sottrarmi ad esso secondo il mio capriccio. Sono come l'uccello del cielo, il pensiero è come la mosca-che aiuto potrebbe mai darmi, la mosca?" Jalal-Od-Din-Rumi

Nel convegno ci chiederemo come sia possibile lavorare con le persone, orientati verso la stella polare di un'esistenza appoggiata alla fede laica nella vita, che abbia come sfondo sempre presente il ricordo della **morte**, approdo certo della nostra permanenza sulla terra, e allo stesso tempo **l'infinito**, come orizzonte di trascendenza che possiamo scegliere di seguire.

Quando si separa il pensare dal sentire, rischiamo di ritrovarci in una vita fatta di cose materiali, con avvenimenti solo concatenati secondo una logica lineare e di cui perdiamo il *senso*, il sapore esistenziale; come se reificare le esperienze ci lasciasse pieni di significati ma vuoti di senso.

È nel corpo che sentiamo e pensiamo. Siamo esseri umani con un corpo e proprio questo mezzo grandioso e finito nel suo funzionamento, se lo ascoltiamo, può condurci a contatto con l'infinito.

Salomè nei suoi scritti "L'eroticismo" e "Sull'amore" parla di come, per raggiungere un senso di unità corpo-mente, abbiamo bisogno di un ponte che è **l'altro da noi**, attraverso l'esperienza psico-fisica erotica, che è una follia e allo stesso tempo seria. L'amore, nell'atto erotico fisico o intellettuale, comunque sensoriale, trascina con sé tutti gli organi e così accende il processo creativo. In L'eroticismo Salomè scrive:

"L'altro per noi diventa il punto di congiunzione con la vita, questo esterno delle cose che non si riesce mai a includere del tutto nel nostro interno: il mezzo col quale la vita per noi diventa eloquente, trova la lingua e gli accenti che colpiscono la nostra anima. Nel suo significato più profondo amare significa conoscere qualcuno il cui colore le cose debbono assumere se vogliono arrivare davvero fino a noi, in modo che esse cessino di rimanere indifferenti o terribili, fredde o vuote. (...) come se l'oggetto amato non fosse più soltanto se stesso bensì anche la foglia che trema sull'albero, il raggio che si riflette sull'acqua -una sensazione trasformata in tutte le cose e che trasforma tutte le cose- un'immagine fatta esplodere nell'infinità del tutto, cosicché ovunque vogliamo andare ci troviamo sempre in patria".

Se stabiliamo con il mondo un rapporto ludico, creativo e poetico, per Salomè allora incontriamo il punto di congiunzione tra processi creativi e artistici, esperienze mistiche e innamoramento.

Come Salomè indica nel contatto con Tu la via per la creazione e la trascendenza, Simone Weil parla del contatto come porta: "L'esperienza del trascendente; quest'espressione sembra contraddittoria. Eppure il trascendere può essersi reso noto solo mediante il contatto. Le nostre facoltà non possono fabbricarlo."

L'arte nelle sue varie forme - corpo, danza, voce, teatro ma anche meditazione e pratiche psicofisiche, come yoga, feldenkrais, tai chi - sono esperienze che portano a varcare la soglia, a passare dal blocco al flusso, facendoci scoprire il nostro funzionamento in un'**unità** di corpo, mente e spirito.

Per passare dal blocco al flusso bisogna ripartire dalla pratica dell'attenzione che, come dice la Weil, costituisce nell'uomo la facoltà creatrice con il piacere di fluire tra pensieri, emozioni e comportamenti, senza quel sapore di sforzo eccessivo della con-

centrazione e volontà, che non serve se non a irrigidirci e a tenerci lontani da una fioritura creativa. Per dirlo con le parole di Simone Weil: “Ci può essere qualcosa di più sciocco del tendere i muscoli e di serrare le mascelle a proposito di virtù, di poesia o di soluzione di un problema? L'attenzione è tutt'altro.”

In Gestalt attraverso la pratica **dell'attenzione**, coltiviamo la percezione del nostro centro come ritorno a casa; da qui, possiamo non essere travolti dalle onde del nostro sentire in relazione al mondo e da qui ci possiamo irradiare e espandere come creatori delle nostre opere. In accordo al pensiero della Weil, in Gestalt riteniamo che tale attenzione non abbia a che fare con l'attaccamento, ma con il vuoto fertile, dove io può finalmente mettersi da parte: “quell'attenzione tanto piena che l'io vi scompare. Privar tutto quel che chiamo io della luce dell'attenzione e proiettarla sull'inconcepibile.”

4 Iniziazioni al gusto e al valore etico dell'arte

Arte e Eros

Fu su richiesta di Martin Buber che Lou Andreas Salomè scrisse “L'eroticismo”, pubblicato nel 1910. Già in “Sull'amore” Salomè aveva parlato di come l'arte e il processo creativo abbiano un'inestricabile connessione con l'eroticismo, a partire dalla dualità interna di femminile e maschile di cui ogni essere umano è impastato.

Arte e eros chiedono di uscire dai circuiti ripetitivi, che per abitudine continuamente si instaurano nel vivere quotidiano, basica forma di sopravvivenza e di conservazione di ciò che è solido. Non si può disdegnare tale atteggiamento di conservazione, ma la vita, nella sua chiamata alla vitalità e alla trascendenza chiede eros e arte.

Nell'atto creativo, come nell'eroticismo, si intrecciano gli opposti di felicità e sofferenza, così come istanze interne opposte tra egoismo e altruismo, singolarità e socialità. Lou Salomè indica “come amare e creare siano alla radice identici”; come creatività intellettuale e artistica e eros siano di natura molto simile, vivendo delle stesse intermitenze tra pienezza e svogliatezza improduttiva e spenta. Così come l'altro non ci apparterrà mai e rimane una stella luminosa, così l'opera vive di vita propria. È proprio questa impossibilità di possedere l'altro e l'amore, che rende potentemente creativi, in una ricerca di unità perduta, che possiamo perseguire solo rimanendo sempre due, saldi nelle proprie radici.

La proposta di Salomè indica la creatività, come sintesi che trascende gli opposti e che ci permette di fare i conti con i nostri limiti narcisistici: “Sono sempre i nostri muri quelli contro cui urtiamo e su cui proiettiamo la nostra immagine del mondo, sia che cerchiamo di amplificare il nostro spazio, sia che vi accatastiamo i nostri beni”.

COLTIVARE. Incontrare una donna vuol dire che ci è stato assegnato un pezzo di cielo. Amare non è volere qualcosa da qualcuno, non è aspettare il desiderio degli altri, ma coltivare un pezzo di cielo qui sulla terra.

Franco Arminio-*La cura dello sguardo.*

Dalle macerie alla bellezza nascosta

Durante il convegno ciò che ci preme esplorare, vivere, far fiorire, è una cultura di una visione della vita che ci restituisca il mistero, il miracolo della vita stessa nella sua imprevedibilità, nella sua infinità.

L'arte come la vita non è il prodotto di un pensiero secondo causa-effetto, ma è un evento spiazzante.

Nel "quadro invisibile" di Romano Gasparotti si parla di un'opera d'arte che non va interpretata, capita, cercandone il significato negli oggetti rappresentati, ma di un'opera da cui lasciarsi coinvolgere, assorbire e che proprio entrando in questo assorbimento si ri-crea, continuamente, nell'incontro con l'altro, rivelando qualcosa dell'opera.

Un artista che crea **un'installazione** ha bisogno di prevedere nelle macerie di un luogo abbandonato la bellezza potenziale e può solo **immaginare** l'effetto composizione che scaturirà dalle modifiche di forme e dalle aggiunte di tocchi di colore. È l'arte di fare piccoli spostamenti, e cambiamenti che facciano possibilmente un grande effetto, come risultato nella percezione di chi partecipa della nuova configurazione.

Possiamo dire metaforicamente che questo intervento artistico sia analogo alla ricerca e allo sguardo curioso e creativo che la relazione di aiuto e le situazioni problematiche dell'esistenza ci richiedono, se non vogliamo trasformare la nostra vita in una discarica abbandonata.

FARMACI DEL PAESAGGIO. (...) Esiste un voyeurismo buono, quello del paesaggio. Spiare come stanno, dove stanno le cose: quel cancello, quel vaso di gerani, il vecchio sulla panchina, la macchina parcheggiata, la ragazza col telefonino, la cattedrale e l'albero solitario. È la meraviglia del mondo, e noi siamo animali che abbiamo bisogno d'aria per vivere, dovremmo fare solo due cose ogni volta che è possibile, camminare e guardare. (...) C'è una clamorosa infermità che ci accomuna, è la schiavitù di noi stessi, (...) Non è facile uscire da questa schiavitù, ma intanto è bene svegliarsi presto la mattina e guardare il cielo e poi guardarlo ancora molte volte durante il giorno."

Franco Arminio-*La cura dello sguardo.*

Immergerci nel processo creativo, seguendo le parole di Lou Salomè, ci risveglia facendoci accorgere che spesso guardiamo ma non vediamo, ascoltiamo ma non sentiamo, tocchiamo ma non percepiamo. Questa mutilazione dei nostri sensi, come canale di conoscenza del mondo, chiude le porte dell'arte e del dialogo con l'altro da

noi. Se Io si mette continuamente nel mezzo a qualunque processo di avvicinamento all'altro, l'incontro non avviene. Se siamo sempre nel mezzo a voler dire la nostra, non abbiamo spazio per accogliere qualcosa di diverso, né abbiamo il ritmo interno per accorgerci di quando la creazione è pronta e ha bisogno di essere lasciata andare fuori nel mondo, da sola, senza che ci appartenga più.

*Niente, è che a me piacciono da sempre
le cose mute,
quando l'io zittisce
e si alza il volume della voce
non degli uccelli
ma anche del silenzio dell'armadio
e del tavolo
della lampada e del letto.
Allora niente,
vivo in una nuvola di luce
dove tutto rabbrivisce
e fa parola, allora bevo
all'orlo del mondo
alla sua fontana.*

Chandra Livia Candiani da *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore*

Bibliografia

- Arendt Hanna (1996) Sulla violenza. Guanda Editore
- Arendt Hanna (1970) Disobbedienza civile. Chiarelettere
- Arminio Franco (2020) La cura dello sguardo. Bompiani.
- Ballerini Alessandra e Terranera Lorenzo (2017) Fifa nera-Fifa blu. Donzelli editore
- Buber Martin (2014) I and Thou- Il principio dialogico e altri saggi. San Paolo Edizioni.
- Buber Martin (1987) Confessioni estatiche. Adelphi edizioni
- Chandra Livia Candiani (2007) Bevendo il tè con i morti. Interlinea
- Chandra Livia Candiani (2014) La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore. Einaudi.
- Chandra Livia Candiani (2017) Fatti vivo. Einaudi
- Gasparotti Romano (2015) Il quadro invisibile. Cronocopio
- Lorenzoni Franco (2021) Conferimento Laurea Honoris Causa www.youtube.com/watch?v=hYXqlEHexYQ
- Quattrini G. Paolo (2011) Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale. Giunti, Firenze.
- Quattrini G. Paolo (2007) Fenomenologia dell'esperienza. Zephyro Edizioni.
- Quattrini G. Paolo (2021) L'effetto che fa. Armando Editore.
- Salomé Lou Andreas (1985) L'eroticismo. La tartaruga, Milano.
- Salomé Lou Andreas (2012) Sull'amore. Fiabesca Benedetti Maledetti
- Stein Edith (2002) L'empatia. Franco Angeli
- Weil Simone (2017) L'ombra e la grazia. Bompiani
- Zerocalcare (2016) Kobane Calling. Bao Publishing

© 2020 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Finito di redigere nel Dicembre 2020
e pubblicato sul sito:
rivista.igf-gestalt.it
ISSN: 2282-2372



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372