

IN

FORMAZIONE
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

ISSN: 2282-2372

22

2/2013



Istituto
Gestalt
Firenze®



FORMAZIONE IN
PSICOTERAPIA
COUNSELLING
FENOMENOLOGIA

Numero 22

*Il quadrimestre 2013
Maggio-Agosto*



Istituto
Gestalt
Firenze®

© 2013 - Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Azienda certificata UNI EN ISO 9001:2008 - N° cert. 9175.IGEF



Finito di redigere nell'Agosto 2013

e pubblicato sul sito:

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372

**FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA,
COUNSELLING, FENOMENOLOGIA**

2° QUAD. 11° ANNO N. 22
MAGGIO - AGOSTO 2013

Direttore Responsabile:
G Paolo Quattrini

Comitato Scientifico:
Anna Maria Acocella, Emilio Gattico, G.
Paolo Quattrini, Anna R. Ravenna,
Oliviero Rossi, Vezio Ruggeri

Editore:
Istituto Gestalt Firenze s.r.l.
Via Pilo Albertelli, 1 - 00195 Roma

Segreteria di redazione:
Michaela Palumbo

Redazione:
Giovanna Gatteschi
Pierluca Santoro

Editing:
Pierluca Santoro

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

Provider Web: Alicom Srl
Via Pietro Nenni, 294
S. Giovanni Teatino (CH)

Finito di redigere nell'Agosto 2013
e pubblicato sul sito:
www.igf-gestalt.it

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

ISSN: 2282-2372

INDICE CONTENUTI

Editoriale 7

Articoli

G. P. Quattrini
Simboli e riti nel pensiero di Fernando Pessoa e nella
Psicoterapia della Gestalt 10

G. P. Quattrini
Relatività e qualità del tempo vissuto in psicoterapia 28

G. P. Quattrini
Il problema dell'alleanza nella relazione terapeutica 32

C. Billi
Il potere nella relazione terapeutica 38

G. Proietti
Il recupero della collera e dell'aggressività femminile
in psicoterapia 46

N, Geniola
Ciò che è, è! 58

R. Imbrescia
Che ruolo gioca il dispositivo del tatto nella condizione
esistenziale della stramberia 66

L. D'Ospina
Se il cibo fosse medicina, la fame sarebbe malattia 82

L. Petrini
Vergognarsi di vergognarsi 90

Recensioni

M. Simone
Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico 96

Testimonianze

L. Petrini
Il dittatore interno 100



EDITORIALE

Seconda uscita “elettronica” di INformazione, e la trasformazione continua...

In questo numero cambiano i colori (un *leit motiv* a cui speriamo i lettori possano affezionarsi) parallelamente ai contenuti. Tre nuovi contributi di Paolo Quattrini aprono infatti il dibattito intorno alla psicoterapia seguendo sempre un filo narrativo che poggia la propria trama sulla fenomenologia. In questo caso, introducendo quello che sarà il tema principale del [convegno di psicoterapia del 18-19 Ottobre a Lisbona “Gestalt como pratica da criatividade”](#), i lettori verranno condotti dentro l’opera di Fernando Pessoa come riferimento culturale importante nella logica del mondo interno dell’essere umano e come punto di riferimento letterario, quindi, nella formazione psicoterapeutica.

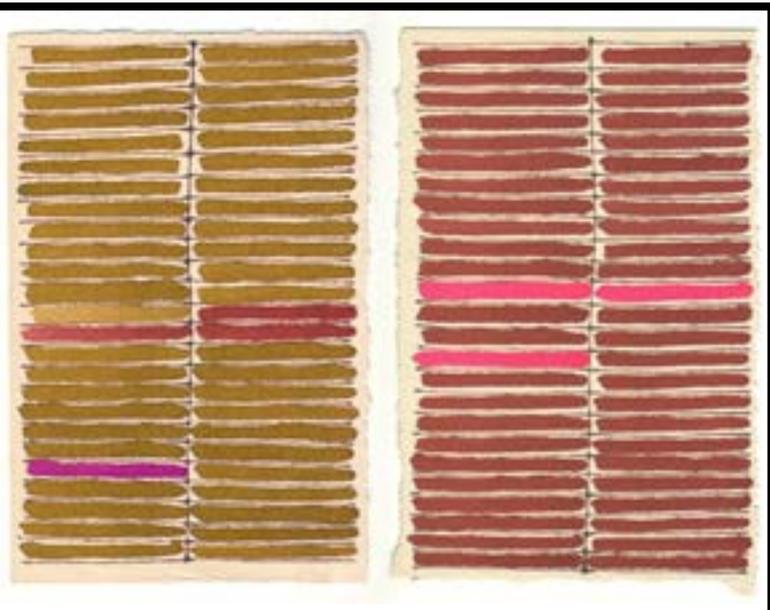
Altri contributi di approfondimento spazieranno dal concetto di potere nella relazione terapeutica (Billi) a quello di alleanza (Quattrini), dal sentimento della vergogna (Petrini) a quello dell’aggressività (Proietti), per andare poi a raccontare alcune similitudini tra la Gestalt e la psicoterapia umanistica di S. Kopp (Geniola) e come si possono affrontare, in ottica gestaltica, i disturbi alimentari secondo L. D’Ospina.

Ce n’è dunque, anche in questi mesi, di che leggere e discutere, sperando che lo spazio virtuale, anche questa volta, possa favorire il confronto e accentuare l’interesse.

Buona lettura!

La Redazione

Gianni Capittani - Senza titolo, 2005, cm 20 x cm 13, acquarello su carta



ARTICOLI



Simboli e riti nel pensiero di Fernando Pessoa e nella psicoterapia della Gestalt.

Giovanni Paolo Quattrini

Psicoterapeuta - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

Abstract: I riti come strumento didattico per l'apprendimento di insiemi di senso non traducibili in linguaggio digitale

Key words: riti, apprendimento, Fernando Pessoa, Gestalt

Nei primi decenni del novecento varie correnti di rinnovamento artistico si muovono in Europa, come il Futurismo in Italia e il Surrealismo in Francia: in Portogallo si sviluppa fra gli altri movimenti il Modernismo, di cui Fernando Pessoa fu un esponente di spicco.

Oltre ad essere considerato il maggiore poeta portoghese contemporaneo, Pessoa è uno degli scrittori che segnano l'avvento del mondo moderno mettendo in scena protagonisti "senza qualità": come l'Ulrich di Musil, lo Swann di Proust e l'Ulisse di Joyce, il suo Bernardo Soares è un personaggio senza particolari capacità, è un uomo qualsiasi, non specialmente forte, o coraggioso, o furbo o altro, come sono invece gli eroi della letteratura classica. La sua caratteristica principale è invece la testimonianza: "restituisce" il flusso di coscienza nell'incontro con il mondo esteriore e nel "libro dell'inquietudine"¹ trasforma il guardare la strada dalla finestrella dell'ufficio in una esperienza di dimensioni cosmiche, dimostrando che per l'avventura vera non c'è bisogno di viaggiare in giro per il mondo, basta vedere davvero quello che si ha davanti! Con questo, il ruolo di protagonista è restituito finalmente all'uomo comune, che nella narrazione dell'umanità sostituisce così il tipo aristocratico.

Pessoa è un pensatore eclettico che spazia dalla letteratura alla scienza, passando per una visione non fideistica della religione vista invece come connessa all'esperienza del vivere. Nel suo sguardo sulla totalità tenta una risposta plausibile al problema del senso e della perdita del senso nella quotidianità, ed è in questa ottica che, come il Faust di Goethe, rivolge il suo interesse all'esoterismo. Esoterismo nel senso etimologico e storico del termine, quello con cui Aristotele si riferiva alla parte della sua opera destinata a una "cerchia interna di allievi" che sperimentavano la conoscenza attraverso il rapporto diretto con il maestro, gli "iniziati" insomma.

L'esoterismo europeo di quegli anni era in gran parte quello della teosofia, della massoneria, della Golden Dawn e dei residui del disciolto ordine dei Templari, sopravvissuto in segreto alla persecuzione ecclesiastica. Con l'esperienza che queste conoscenze gli offrono, Pessoa ritrova un filo di continuità con il cristianesimo gnostico,

¹ Pessoa F., *Il libro dell'inquietudine*, Universale Economica Brossura (2005)

corrente che si è affermata con forza prima che il concilio di Nicea tracciasse una linea netta fra le tradizioni “vere”, quelle cioè dei vangeli canonici, e quelle eretiche dei vangeli gnostici, e iniziasse pian piano un distacco ufficiale dalla componente mistica e iniziatica del cristianesimo. L'opera di questo concilio, con cui Costantino operò l'unificazione culturale dell'impero romano, filierà un cristianesimo popolare basato sulla fede acritica e sull'aspettativa dell'apocalisse, con la resurrezione della carne e un lontano futuro di trionfo che vendichi l'ingiustizia di una vita disgraziata². Il cristianesimo gnostico si basava invece sulla convinzione che la “resurrezione” dovesse avvenire in vita, fosse cioè una resurrezione spirituale, essendo presumibilmente quel “cambiare mente” a cui si riferiva Gesù con l'espressione *metanoieite*!³ È questo svegliarsi a un'esperienza trascendente, questa “*metanoia*”⁴ che Pessoa persegue, con l'esoterismo come supporto mitopoietico e la letteratura come pratica esistenziale: nel “libro dell'inquietudine” in poche pagine porta il lettore fuori dalle secche dell'illusione quotidiana dove tutto è come sembra e non c'è che da sopportare il peso della vita aspettando di entrare nel regno dei cieli, a un'esperienza dove la cosiddetta realtà si frantuma in una galassia di frammenti, con cui si possono volendo comporre infiniti insieme e dove niente è, e neanche può essere, determinato e certo.

Da questa terribile incertezza, le varie chiese hanno certamente salvato i loro fedeli, ma per consegnarli a quel gretto materialismo in cui tutto è oggetto, concreto o astratto che sia (anche i concetti sono oggetti) di fede, piuttosto che di esperienza: il contrario cioè di quello che il cristianesimo gnostico intendeva per una vita dello spirito. Lo spirito del cristianesimo ufficiale oggi come nei secoli passati sopravvive inoltre nell'attribuzione di valore *in sé* al sacrificio e alla rinuncia: da questa eventualità banalizzante Pessoa, poeta e artista di rottura, cerca un'uscita viva, dove la materia si possa incontrare con lo spirito in un'esperienza, per così dire, estatica.

In realtà, trascendenza e sacralità si connettono sì con sacrificio, ma nel senso del *sacrum facere*: la trascendenza è in realtà un'esperienza a portata di mano, tutti i popoli per quanto primitivi la conoscono, e ritualizzarla con il *fare sacro* qualcosa che non lo sarebbe di per sé è la procedura normale per non perderci il contatto. Il problema è la tendenza generale a reificare anche questo *sacrum facere* e ridurlo a ripetizione cerimoniale di azioni con poco o nessun contenuto che indirizzi verso la trascendenza, guardando cioè, alla fine, il dito che indica la luna⁵.

Originariamente, il termine sacrificare ha il significato di rinunciare a qualcosa di importante per qualcosa che è più importante, e che la rinuncia mette in risalto: come dice anche Kierkegaard⁶, nel sacrificio dei piaceri della vita trascendere è rinunciare a qualcosa di buono per qualcosa di *ancora più buono*, un'operazione che però fun-

2 Una curiosa assonanza ha quella frase diffusa un tempo fra i comunisti italiani, che diceva: “ha da venì baffone!” alludendo a una mitica vittoria di Stalin che avrebbe portato alla fine la giustizia sociale.

3 “*Metanoieite* (Matteo 4, 17), cambiate la vostra concezione della vita - egli disse -, o perirete tutti: il significato della vostra vita non può consistere nel perseguimento del benessere personale vostro o della vostra famiglia o della vostra nazione, perché quel benessere può essere raggiunto soltanto a detrimento del vostro vicino.

4 Uno dei maestri della psichiatria moderna, Ronald Laing, descrive nel suo articolo “METANOIA” la storia di una paziente delirante che si sveglia dal delirio e torna a una percezione sensata della realtà (cfr R.D.Laing, *Metanoia: Some exiencies at Kingsley Hall*), London, in *Recherces*, dicembre 1968.

5 Goethe mette in scena questo nel personaggio dell'assistente di Faust, Wagner, che capisce sempre sballato quello che gli spiega il maestro, essendo incapace di trascendere, di guardare cioè la luna e non il dito.

6 Kierkegaard S. (1834-1855), *Diario* (trad. it.), Rizzoli, Milano, 1975.

zione solo se ci si rende conto esperienzialmente del valore di quello che si conquista. Nell'accezione tradizionale, fare sacro implica insomma un'operazione semplice, ma che evoca qualcosa di eccezionale⁷: uccidere per esempio un animale in onore di una divinità senza poi mangiarlo, comporta perdere un bene senza ricavarne vantaggi materiali, e visto che lo spreco era certamente un problema maggiore nel passato che oggi, si può capire come una uccisione inutile anche solo di pollame avesse una implicazione non indifferente nel sentire della persona, era qualcosa cioè che la obbligava a rendersi conto che ci sono livelli che *trascendono* le contingenze della vita. Anche i rituali sono in un certo senso sacrifici: sacrificio dell'attenzione, che viene vincolata a gesti e parole non spontanei e non immediatamente comprensibili, sacrificio delle evidenze, che nei riti vengono ignorate per definizione. È la stranezza stessa del rito che accompagna il partecipante in luoghi inusuali della percezione, che permette di cogliere per via esperienziale la trascendenza, e c'è necessariamente un dispiacere della perdita, ma deve essere poco rispetto alla soddisfazione dell'ottenimento.

Il sacrificio è peraltro un rituale vero e proprio, cioè un percorso dell'anima, e come tale è direttamente connesso con la sua meta: non si può sacrificare qualsiasi cosa, ma solo qualcosa che apra nella mente il cammino che va dalla somma delle parti all'intero che la trascende. Reificare il *sacrum facere* in un sacrificio generico è un modo sicuro di perdere la direzione: nel suo senso reale il sacrificio è infatti una indicazione di un cammino, non una rinuncia acritica da cui ci si aspetta in cambio la benevolenza di un Dio primitivo e crudele. È invece l'esperienza della trascendenza lo scopo del *sacrum facere*, e Pessoa pensa che il cristianesimo canonico ha perso il contatto con questo, mentre la tradizione gnostica, più vicina alla sua radice sciamanica, è portatrice di un'ottica cristiana spiritualmente viva.

Pessoa lavora per lo sviluppo della cultura, cavalca il presente e il futuro e si muove cercando sorgenti di forza dovunque le trovi: in Portogallo è presente una vecchia istanza popolare nazionalista, legata a un momento storico dove, dopo la morte in battaglia del re, che era senza eredi, il trono del Portogallo fu assunto d'autorità dalla Spagna, provocando così una grave ferita narcisistica nello spirito nazionale. In seguito a questo, i portoghesi hanno sviluppato nei secoli quell'inclinazione alla nostalgia, la *saudade*, ben conosciuta per fare parte della loro poetica: la nostalgia del re scomparso ha filiato infatti un filone poetico, e anche uno profetico in cui si annuncia il suo ritorno e un nuovo ordine mondiale condotto dal Portogallo.

Pessoa riprende questa aspirazione al riscatto nazionale in chiave spirituale invece che politica, e immagina questo nuovo ordine come una nuova cultura che, fondendo l'intelligenza razionale a quella analogica⁸, permetta la nascita di un mondo veramente nuovo⁹. Si dichiara cristiano, ma contrario a qualunque chiesa: è l'esperienza *diretta*, quella che si rivolge all'intelligenza *analogica*, che per lui è una via plausibile per raggiungere il piano dello spirito, e per questo si dichiara dunque a favore del cristian-

7 Sacrificare come *sacrum facere*, cioè rinunciare a tenere di conto qualcosa di buono per avvicinarsi a qualcosa di migliore, è una via di trascendenza, mentre sacrificarsi come masochistico apprezzamento del dolore offerto al divino è una squallida reificazione che attenta al senso stesso della vita.

8 Approssimativamente parlando per intelligenza razionale si intende quella scientifica e per intelligenza analogica quella artistica.

9 Un suo predecessore poetico è però l'Empedocle di Hoelderlin, che proprio riuscendo nell'impresa del ritrovamento del vero valore spirituale perde il favore degli uomini e degli dei, per cui alla fine, rimasto isolato da tutto, si butta nell'Etna.

esimo gnostico, che afferma non essere completamente scomparso, ma che riaffiora in vari modi nell'esoterismo del suo tempo. Questo è il progetto che propone ai suoi conterranei: far diventare il Portogallo il paese in cui si afferma e si sviluppa una cultura che parli anche alla mente analogica.

L'idea di Pessoa è insomma che il conoscere non è solo quello razionale, ma anche quello che procede per via analogica: se il conoscere razionale si *insegna*, a quello per via analogica si viene *iniziati*, come lui lo è stato nell'ermetismo templare: non si può spiegare il sapore di un frutto, come non si può spiegare un paesaggio e non si possono spiegare le esperienze in genere, si può solo accompagnarci la persona all'interno, e questa si chiama appunto iniziazione. Corrisponde a quello che nella critica d'arte viene chiamata esegesi ermeneutica¹⁰: si accompagna chi guarda all'interno dell'opera, con parole non descrittive ma evocative, che parlano cioè alla mente analogica e lasciano che la persona sviluppi sul piano esistenziale la sua propria comprensione di quello che sta guardando.

Una forma di esegesi ermeneutica si può considerare dunque il rituale, modalità antica come il mondo di accompagnare una persona attraverso un percorso graduale all'interno di una esperienza non immediata. Per esempio, dato che il rapporto con il mondo esterno consiste nella vita emozionale la quale è alquanto balzana e si adatta poco a esigenze prestabilite, non ci si può assolutamente aspettare, per dirne una, che gruppi di persone provino spontaneamente gli stessi sentimenti nello stesso momento. Dato però che per esigenze imprescindibili della vita sociale ci sono i momenti di collettività che richiedono un processo di polarizzazione almeno parziale degli stati d'animo, in cui i singoli individui possano identificarsi momentaneamente con gli altri del gruppo,¹¹ rituali di *unificazione del molteplice* come al limite è anche il marciare tutti quanti allo stesso passo, sono strumenti semplici ed efficaci e praticamente insostituibili: stare allo stesso passo porta pian piano a riconoscere l'esperienza dello stare insieme con gli altri.

La base biologica dei rituali sono processi di ritualizzazione, appunto, di gesti, che si riscontrano già negli animali, una tendenza naturale sostenuta da meccanismi autogeni che anche nell'essere umano ne impediscono l'evitamento¹² e ne assicurano la stabilità¹³: l'interconnessione fra gesto e stato d'animo permette a gruppi di persone di raggiungere tramite rituali una polarizzazione di stati d'animo di solidarietà tale da superare la naturale diffidenza e aggressività verso l'estraneo e considerarlo almeno momentaneamente amico, fratello, compagno. Qualunque cultura tiene insieme la sua compagine attraverso i rituali, che sono per lo più religiosi, ma possono essere

10 Heidegger M. (1959), *In cammino verso il Linguaggio* (trad. it.), Mursia, Milano, 1973.

11 Sul piano istintivo le capacità umane sono state selezionate per accogliere affettivamente nel proprio mondo interno i componenti di una tribù, cioè gente ben conosciuta, mentre gruppi di sconosciuti per riuscire nell'impresa di coedersi e rimanere coesi necessitano appunto di strumenti che riescano a polarizzare emotivamente i loro componenti in una qualche dimensione trascendente, la quale solo dopo essere stata sperimentata diventa autonomamente interessante.

12 Le contingenze della quotidianità porterebbero fuori da comportamenti che non fossero direttamente correlati a queste.

13 Il gesto induce lo stato d'animo corrispondente, come sapeva Pascal, che consigliava a chi non aveva fede di inginocchiarsi e pregare perché così la fede sarebbe arrivata, o come teorizzano quei metodi di addestramento alla recitazione che fanno raggiungere all'attore un certo stato d'animo a partire dai gesti che lo caratterizzano (per es. metodo Orazio Costa).

anche del tutto laici¹⁴. Il rito stabilizza infatti le esperienze per cui non ci sono parole¹⁵: in quanto ripetizione, il rito è strumento basilare di ogni coltivazione, e questa è il terreno su cui si impianta la vita sul piano sia immanente che trascendente.

Le culture "primitive" sono dedite infatti a moltissimi rituali, la cui funzione è riferita apparentemente all'effetto sul mondo esterno, mentre ne è quello interno il destinatario reale. I rituali relativi al sorgere del sole non hanno per esempio la funzione di far sorgere il sole, ma quella di celebrare la sua comparsa all'orizzonte con una serie di comportamenti che portano l'attenzione della persona sull'evento, mettendone in risalto l'importanza: il rito non fa sorgere il sole nel cielo, ma lo fa sorgere nel cielo interiore, cioè nel vissuto della persona, come esperienza di senso, di qualcosa che non può essere detto perchè la parola digitale, il significato, non è in grado di contenerlo¹⁶. La coltivazione del *sensu* è coltivazione delle esperienze di trascendenza del concreto, di come queste possono essere ricordate, e sviluppate ulteriormente. Il rito riguardo al sorgere del sole coltiva l'importanza di ascoltare l'esperienza di vederlo, di apprezzarla e di imparare le molte cose che da questa possono essere imparate, dato che l'alba evoca e metaforizza molti aspetti ineffabili della vita.

Come fa in ambito filosofico la fenomenologia¹⁷, anche Pessoa afferma che la sensazione è la realtà ultima su cui si articola ogni conoscenza, e introduce a questo proposito un'idea molto peculiare, che è quella della *percepibilità* come caratteristica dell'oggetto della percezione. Le cose del mondo hanno evidentemente gradi diversi di percepibilità, per esempio le onde luminose sono almeno in parte direttamente percepibili, mentre le onde radio lo sono solo attraverso apparecchiature: allo stesso modo una mela è percepibile più direttamente di una realtà simbolica, e in questo senso i rituali sono gli apparecchi specifici per aumentare la percepibilità del trascendente.

Non bisogna credere quindi che un rituale possa avere né un contenuto né una forma qualsiasi, visto che deve portare in un "luogo" preciso e allo stesso tempo non definito, cioè in una esperienza. Ci sono vere e proprie tecniche che permettono di raggiungere questo scopo, e in un modo che incidentalmente assomiglia non poco all'induzione terapeutica fatta attraverso storie intrecciate, come la teorizza S.Lankton¹⁸ nel suo manuale di ipnosi eriksoniana, Pessoa descrive qui il processo di costruzione di un rituale in ambito religioso:

14 Bisogna considerare che se questi rituali da una parte hanno una funzione meccanica di stabilità, d'altra parte ce l'hanno in quanto assicurano all'individuo una piacevolezza della vita sociale che gli permette di desiderarla e per questo di curarsene: questa si può considerare una esperienza trascendente, senza la quale essere concittadini invece che un valore è una astrazione senza fondamento emotivo, regolata solo da un freddo senso del dovere e per questo facilmente ignorabile.

15 I più piccoli dei riti, le ricette di cucina (una ricetta non è semplicemente un procedimento eseguibile, è un modo di ispirare il cuoco, che deve trovare nella sua esperienza il modo di eseguirla con arte) fermano nel tempo e rendono di nuovo accessibili accidenti felici che in questa maniera non sono divorati dall'oblio, e dall'altra parte rendono più piacevole un evento indispensabile come il mangiare quotidiano, coltivando così la qualità della vita degli esseri umani.

16 Nelle culture primitive non viene evidenziata la differenza fra significato e senso, fra ciò che si pensa e ciò che si sente, e ugualmente non si differenzia fra quello che avviene fuori e quello che avviene a livello intrapsichico: dove il simbolo è vissuto esperienzialmente, il sorgere del sole e l'esperienza di veder sorgere il sole, in un certo senso sono la stessa cosa.

17 Merleau-Ponty M. (1945), *Fenomenologia della percezione* (trad. it.), Il Saggiatore, Milano, 1965.

18 Lankton S. (1983), *La risposta dall'interno* (Astrolabio, Roma, 1984)

“Supponiamo che i sacerdoti di un ordine siano in possesso, come tali, di una verità (...), e supponiamo che questa verità sia quella del Verbo incarnato e sacrificato per la redenzione del mondo. Supponiamo poi che i sacerdoti in possesso di questa verità (...) vivano in un mondo pagano che crede nei molteplici Dei della religione greca e romana. Supponiamo poi che questi maestri (...) vogliano comunicare (...) la dottrina di cui sono in possesso. A tal fine creeranno Misteri e iniziazioni, e nello stabilire il rituale di questi Misteri, procederanno nel modo seguente: dapprima cercheranno fra gli dei pagani quello la cui storia possa adattarsi, come l'ombra al corpo che la proietta, alla vita e alla morte del Verbo. Troveranno ad esempio Bacco, la cui storia (...) presenta evidenti analogie con quella del Verbo incarnato, sebbene a un livello diverso, che è appunto quanto si richiede. Essi redigeranno una formula mediante la quale, eliminando quei particolari che offuscano la somiglianza, riescano a rappresentare nella storia di Bacco, per simbolo e analogia, la storia del Verbo. (...) Fatto ciò proseguono, e cercano allora una figura, reale o mitica, in cui trasporre gli eventi: non quelli relativi alla vita e morte del Verbo, ma alla vita e alla morte di Bacco. Potrà andar bene qualunque figura, purchè non vi sia bassezza, e quanto la riguarda possa indirettamente attirare. Sarà meglio quindi, o una figura del tutto mitica, o di cui la storia riporti così poco che le si possa attribuire senza rischi quello che si vuole. In questa figura vengono trasposti i particolari della vita e della morte di Bacco in maniera traslata, perciò non può essere né la figura di un dio, né rivelare in nessun modo che sotto le sue spoglie si nasconde Bacco. Ci sarà maggiore e più profonda distanza tra questa figura e quella di Bacco che non fra quella di Bacco e quella del Verbo. Trovata tale figura, si mettono in parallelo la sua vita e la sua morte con la vita e la morte di Bacco, ed è intorno a questa figura, doppiamente simbolica che viene elaborato il rituale; così ogni rituale è il simbolo di un simbolo, l'ombra di un'ombra.”¹⁹

Un rituale è mirato a un contenuto, ed è per questo tutt'altro che arbitrario nella sua forma, in quanto deve essere attentamente calibrato per affrontare le difficoltà che le contingenze comportano, come nella psicoterapia eriksoniana le storie con cui si elaborano le difficoltà esistenziali dei pazienti avvicinandoli al *sensu* che evitano per difesa, devono tener conto appunto delle difese psichiche che mettono in movimento, e trovare modi di gestirle in maniera più adeguata alle loro necessità. Mettiamo per esempio che una persona abbia una tale paura dell'acqua da non poter neanche avvicinare il mare, cosa che peraltro desidererebbe: si tratta allora di costruire una serie di storie intrecciate fondate su elementi dell'esperienza per lui accettabili che hanno il doppio scopo di iniziarlo a un'esperienza positiva, anche se solo fantasmatica, in rapporto con l'acqua, e allo stesso tempo di distogliere l'attenzione dall'intenzione con cui il terapeuta li evoca eliminando dalle storie tutto quello che lo riporterebbe direttamente al tema dell'acqua, in modo che alla persona resti, a livello subliminale, un input positivo a questo proposito, malgrado le difese in atto che lo impedirebbero sul piano cosciente. Le storie sono come scale che portano in un posto: in questo senso sono rituali che permettono alla persona di ritrovare, passo dopo passo, nel

19. Pessoa F., *Pagine esoteriche*, Adelphi, Milano 1997

suo mondo interiore il cammino per raggiungere di nuovo al luogo di questo input positivo ed eventualmente di fare pace con l'acqua.

Il problema è che non si può descrivere con un linguaggio digitale il contenuto dei rituali, altrimenti di questi strumenti non ci sarebbe nessun bisogno: quello che non può essere descritto è il *sensu* a cui iniziano chi li esegue. La parola stessa, *sensu*, è un termine evocativo, che di per sé non pretende di descrivere niente. Senza la descrizione, cioè senza il supporto razionale, la mente analogica si deve muovere autonomamente, appoggiata ai suoi due veicoli fondamentali: quello piccolo, cioè la metafora, e quello grande, cioè il simbolo.

Originariamente simbolo era un coccio rotto in due, che funzionava come segno di riconoscimento attraverso il confronto fra i due pezzi, e simbolo si usa largamente come sinonimo di segno. Simboli in questo senso sono anche le parole, oltre ai segnali stradali e innumerevoli altre cose: nel tempo il significato si è però esteso a realtà psichiche difficili da maneggiare con la descrizione, ed ha assunto con la cultura psicologica il ruolo di strumento fondamentale per contenere le "eccedenze di significato" che trascolorano nell'ineffabilità. Dice a questo proposito Galimberti: "il simbolo non è un significato ma un'azione, nel duplice senso di esonero dell'azione senso-motoria e di schema anticipato dell'azione futura"²⁰. Qui il contenimento avviene in un'anticipazione di azione, un'intuizione cioè, e si distanzia radicalmente dall'interpretazione, mettendo in chiaro come sentire, pensare e *fare* sono le parti inalienabili di quel tutto che è la vita.

Metafora viene dal greco *metaforein*, trasportare, ed è appunto veicolo e contenitore: rispetto al simbolo però²¹, che è ugualmente un veicolo, è come una bicicletta rispetto a un treno, non c'è paragone di capienza. La metafora "questo è bello come un fiore", per esempio, conduce l'esperienza di bellezza vissuta da chiunque con un fiore, a quello a cui la parola "questo" contingentemente si riferisce: è un contenuto abbastanza piccolo, per cui la si può considerare appunto un "piccolo veicolo". L'espressione "fratelli in Cristo" invece, traghettata su "fratelli" l'ineffabilità simboleggiata da Cristo, una trascendenza ben più rilevante della bellezza di un fiore, e per questo il simbolo si può considerare un "grande veicolo". In tutti e due i casi si tratta comunque dell'anticipazione di un'azione futura a cui metafora e simbolo preludono.

Ora, nel linguaggio comune, per simbolo si intende indifferenziatamente l'oggetto simbolico e l'esperienza trascendente a cui questo si connette, cosa che spesso comporta confusione nel discorso, soprattutto perché poi in pratica non si può procedere dall'oggetto all'esperienza, come si crede in genere, ma bisogna scendere dall'esperienza all'oggetto²²: l'esperienza non può essere "capita" né per via deduttiva né per via induttiva, deve essere intuita, cioè conosciuta per partecipazione nel suo insieme, e da lì si possono poi individuare oggetti che la richiamano. Come mette in luce il punto di vista olistico, l'esperienza trascendente è quella che trascende l'esperienza delle singole parti, è insomma esperienza dell'intero.

Per arrivarci, e anche quando l'oggetto simbolico è stato già investito di senso dall'esperienza trascendente, per poter poi risalire dall'oggetto parziale all'esperienza

20 Galimberti U., *Psiche e Tecnè*, Feltrinelli, Milano, 2000.

21 Naturalmente il simbolo non nel senso di segno, ma di contenitore di ineffabilità.

22 Solo dopo aver fatto l'esperienza del simbolo si può riutilizzare l'oggetto per tornare al simbolo come trascendenza, come solo dopo aver fatto l'esperienza della trance si può ritrovare la strada per entrarci da soli.

dell'intero ci vuole comunque qualcosa che accompagni la persona nel cammino²³: mentre la metafora, il veicolo piccolo, è subito accessibile, la principale modalità d'ingresso al simbolo, cioè al veicolo grande, è invece il rituale. La croce per esempio è un oggetto simbolico che accompagna chi la vede fino a Cristo come trascendenza della somma delle parti dell'essere umano, attraverso l'evocazione del cammino del Golgota: è infatti seguendo ritualmente con l'immaginazione i passi di Cristo che porta la croce sul monte che le parole "Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno" diventano per chi le evoca una esperienza trascendente e una direzione di comportamento dotato di valore.

Se il simbolo comunque in quanto oggetto, rimanendo uguale a se stesso riporta funzionalmente²⁴ l'attenzione in un certo posto, essendo d'altra parte autonomo proprio per il suo essere oggetto, non è al servizio di niente, e vive della sua specificità. Naturalmente ci sono tanti oggetti simbolici, con un portato loro specifico e diverso. Mettiamo per esempio una Madonna rinascimentale, dove l'immagine da un lato *significa* la maternità sublime, capace di essere felice mentre tutte le nubi del mondo si addensano sul suo futuro: da un altro lato però è il quadro stesso, che avrà una relazione diversa con ognuno dei suoi osservatori. Nella funzione evocativa il simbolo può essere interpretato (rappresenta la maternità, eccetera), ma dalla parte della sua autonomia esistenziale il simbolo è *sensu*, senza mediazione possibile a parte l'esegesi ermeneutica, che si raccorda con l'esperienza dell'intero²⁵ attraverso l'oggetto funzionalmente evocante, il dito che indica la luna: in questo modo nel simbolo riescono a convivere ciò che ha forma e ciò che forma non ha, il segno con la sua funzionalità e l'ineffabile con il senso, aprendo la strada a un futuro imprevedibile.

Insomma, l'esperienza del simbolo, che senza spiegare può connettere la persona a qualcosa di altrimenti inafferrabile, è *sensu* in sé, e contemporaneamente, attraverso il rituale che permette di raggiungerla, strumento per eccellenza di ingresso nel senso: mentre la psicologia dell'epoca è occupatissima a tradurre i simboli in concetti per permettere alla mente razionale di conoscerli, Pessoa pensa invece per questo che il simbolo vada prima vissuto, e solo dopo, eventualmente, concettualizzato. L'esperienza trascendente parla un linguaggio che bypassa l'intelligenza razionale, e interpretarlo equivale a ridurlo a "nient'altro che", perdendo così il suo reale potenziale di rivelazione: i riti invece sono la via congrua per entrare nell'esperienza trascendente, in quanto si rivolgono *naturalmente* all'intelligenza analogica, non a quella razionale, e se il modo naturale di avvicinarsi ai simboli è l'uso di rituali, di scale cioè per arrivare alla loro altezza, entro certi limiti questo è anche l'unico modo. L'esperienza tras-

23 Nella tradizione cattolica, la Messa viene ripetuta settimanalmente, malgrado si suppone che i fedeli conoscano già l'esperienza della trascendenza.

24 Come il rituale, anche l'oggetto simbolico ha a sua volta una funzione, e in quanto tale è ancora uno strumento, proprio come un martello o una chiave inglese. Nel caso di un cartello indicatore vediamo che la funzione è primaria rispetto all'aspetto, nessuno si preoccupa della bellezza di un segnale stradale. Anche un semplice contenitore è magari univoco: nel caso però delle porcellane cinesi, la funzione contenitiva va ovviamente in secondo piano rispetto alla bellezza, che ne trascende l'oggettualità. Fin dalla notte dei tempi le armi sono state abbellite fino a diventare oggetti d'arte, e le automobili, oltre che strumenti di trasporto, sono spesso anche oggetti di lusso. Ogni strumento è però un oggetto di per sé e come tale trascende se stesso, con una vita autonoma che, al di là delle sue funzioni, entra nella dimensione del valore: a questo proposito Pessoa fa dire al suo Faust che "anche Dio trascende se stesso".

25 Nello specifico il quadro come insieme, che non è semplicemente la somma delle figure che lo compongono, e che può essere solo intuito.

cedente è infatti tutto quello che non può essere detto perché dicendolo si riduce: non si può affermare che i simboli simboleggino qualcosa di spiegabile, dato che non evocano cose, e il senso non può essere spiegato. Il simbolo è il *sensu stesso*, qualcosa cioè che è *in se* sensato ma che non si può pensare senza snaturarlo.

Prima di lui Hoelderlin aveva cercato allo stesso scopo la *parola-azione*, la parola viva creatrice di mondi, in alternativa alla *parola-concetto* di Hegel, che dal suo punto di vista appiattiva l'esperienza: anche Pessoa è alla ricerca di una *lingua nuova*, che permetta di oltrepassare i limiti del modo di essere al mondo conosciuto fino ad allora, e di uscire dalle strettezze di una cultura dominata dal formalismo esistenziale della tradizione cattolica del suo paese. Si tratta di una integrazione nuova fra la lingua della poesia, la lingua *analogica*, e quella della pensiero, la lingua digitale, che accompagni gli esseri umani all'empireo.

La grande difficoltà di questa operazione risiede nel sostrato teologico cristiano che permea tutto il pensiero occidentale: come c'è un Dio solo, ci deve essere anche una sola via giusta per affrontare l'esistenza. La *conoscenza* e la *fede* (cioè il sottoporsi alla volontà di Dio e delle autorità da lui delegate), rappresentano le alternative della *scienza* e della *religione*, e in genere una della due è preminente nei figli della civiltà occidentale. Il pensiero gnostico invece è dualista: c'è un Dio del bene e un Dio del male, in continua lotta fra loro. Bisogna tenere presente però che nelle dottrine iniziatiche ciò che compare ai gradi superiori della conoscenza non è lo stesso di quello che si vede ai gradi inferiori, ai quali non si rivelano realtà troppo complesse per essere capite direttamente, come per la stessa ragione non si insegna l'algebra ai bambini. In questa ottica, una volta differenziato il male del criminale dal male teologico, Pessoa presenta l'opposizione fra Lucifero, l'angelo della luce della verità, e Dio, la volontà onnipotente, della teologia cristiana, come una contrapposizione dialettizzabile fra la *scienza*, la luce del sapere, che immobilizza l'universo in una perfezione (*perficere*, fare fino in fondo, compiere in modo che qualunque altra trasformazione la farebbe ritornare imperfetta) cristallina, intellegibile perché meccanicamente determinata, ma non trasformabile a causa della perfezione stessa che la rende conoscibile e che la inchioda a una sua essenza di destino, e la *volontà*, che essendo arbitraria, è inconoscibile e incoercibile: si può anche volere la luna, a prescindere che veramente non si possa avere, e nessuno vieta di scambiare poi la luna con qualcos'altro, arbitrariamente scelto come ulteriore oggetto di desiderio. Non si tratta qui solo di una contrapposizione concettuale, ma di *sensu*: verità e volontà appaiono come postulati incommensurabili, esperibili esistenzialmente e non necessariamente spiegabili né trasformabili, ma dialettico trampolino di lancio per la trascendenza. Invece di *volontà divina* si può parlare allora di *divina volontà*, in quanto meraviglioso strumento di liberazione per via appunto dialettica dal determinismo meccanicista, e ponte per un monoteismo trascendentale. È chiaro che qui siamo lontani da un pensiero cristiano tradizionale che parlerebbe subito di eresia, come fece nei primi secoli dopo Cristo a proposito degli gnostici.

Tutto questo è particolarmente difficile da accettare nel mondo moderno, dove l'importanza del significato ha largamente soppiantato quella del senso, e dove Misteri e Iniziazioni sono considerate in genere semplicemente superstizioni: l'opera di un colosso del pensiero come Pessoa è una voce che richiama in vita e coltiva di nuovo un'area fondamentale dell'esperienza umana persa in un passato lontano.

È anche una visione nuova del pensiero cristiano: un monoteismo cioè non fideistico ma dialettico e esperienziale, che ha bisogno per essere gestito di una logica non aristotelica, dove cioè non viga il *postulato* della non contraddizione, quello che Hegel chiamò appunto dialettica, una logica dove una cosa e il suo contrario invece di annullarsi si compongono in una sintesi, che si situa in un livello energetico più alto, un “luogo” dove c’è posto per entrambi. Verità e volontà formano qui la coppia antagonista di tesi e antitesi, che una cultura diversa deve accompagnare verso sempre nuove sintesi: una cultura dove la trascendenza sia esperienza personale e non mistero teologico.

Pessoa afferma poi che l’alchimia è una via preferenziale per la comprensione e la trasformazione della realtà: sembrerebbe strano, se non si pensa a quando e come storicamente l’importanza di questa modalità di analisi del mondo è terminata. La nascita della fisica moderna è attribuibile senza dubbio a Newton, il quale fu inizialmente un alchimista²⁶, e da questa ottica arrivò alla fisica scientifica attraverso l’intuizione del concetto di “forza”. Nell’alchimia infatti, qualità e quantità nel mondo risultavano un miscuglio di sostanze diverse, dove la qualità era attribuito di una materia sottile, lo spirito, considerato come elemento divino e quindi dotato di volontà: era questo che con la sua capacità di *attrazione* dava la qualità al mondo. Con la scoperta della *forza*, anche le attrazioni della materia diventano di ordine quantitativo, e la volontà, divina o umana che sia, si ritira ormai definitivamente dal mondo concreto, diventando un interlocutore che interviene nel rispetto delle leggi fisiche. L’alchimia di Pessoa non è allora quella appoggiata su una visione ingenua di un mondo materiale animato, ma quella che si occupa del tema della qualità come *campo* spirituale: se l’idea di trasmutazione in base a una evoluzione qualitativa della materia come nell’alchimia tradizionale è diventata definitivamente obsoleta, non lo è invece quella della trasmutazione qualitativa dell’*essere nel mondo*²⁷. Gli alchimisti lavoravano a un livello materiale e metaforico insieme, e la loro metodologia, *solve et coagula*²⁸, rimane perfettamente plausibile sul piano psichico, dove il processo dialettico procede appunto attraverso il dissolvere insieme tesi e antitesi per poi coagulare nuove sintesi.

Ora, quando la volontà non si presenta come divina e quindi per definizione onnipotente, risulta avere ben poco rilievo rispetto alla schiacciante verità oggettiva del mondo: nella contrapposizione dialettica però il peso è dato dalla presenza, non dalla dimensione degli antagonisti, e il problema non è allora la potenza della volontà, ma la sua esistenza stessa. La prima domanda è cioè se esiste concretamente la possibilità di scelta, e quindi la possibilità stessa del libero arbitrio, o se sul piano pratico tutto l’universo è determinato meccanicamente. Questo è stato possibile oggetto della sola speculazione filosofica finché la fisica moderna non ha potuto dimostrare che il mondo materiale non è compatto come sembra: nella termodinamica²⁹ Ilya Prigogine ha

26 Dobbs Betty J. T., *Isaac Newton scienziato e alchimista. Il doppio volto del genio* (2002, Edizioni Mediterranee)

27 Jung C.G., *Psicologia e alchimia*, Bollati Boringhieri, Torino, 1972.

28 Il procedimento tecnico dell’alchimia consisteva nel dissolvere (*solve*) due sostanze diverse in un crogiolo riscaldato dal fuoco e poi lasciare coagulare (*coagula*) il risultato, ripetendo un numero elevatissimo di volte l’esperimento durante vari anni, e osservando e registrando tutti i passi delle trasformazioni: in questo modo svilupparono una conoscenza analogica dei vari materiali, che poi, digitalizzandola, la chimica ha ratificato in buona parte.

29 Una delle branche della fisica.

per esempio dimostrato sperimentalmente che

*“uno degli aspetti più interessanti del fenomeno delle **strutture dissipative**³⁰, è l’instaurarsi di una sorta di sintonia in cui il sistema si comporta come un tutto, in cui il processo locale sembra essere informato della totalità, e un aspetto altrettanto interessante è la presenza nella dinamica del sistema di “punti di biforcazione”, punti in cui l’evoluzione del sistema diviene indeterminata: il sistema ha, per così dire, libertà di scelta fra due cammini alternativi³¹”.*

Si vede come qui il libero arbitrio trovi finalmente un supporto scientifico fondamentale: è dimostrato dalla fisica stessa che le microdinamiche della realtà materiale, della verità insomma, presentano punti di biforcazione in cui si apre uno spazio di manovra, che prepara quello che a livello macrocosmico sarà il luogo dell’azione arbitraria della volontà³².

Naturalmente questo può avverarsi solo in un’ottica dialettica, al momento cioè che non si fa più prevalere la volontà sulla verità per *postulato*, e ci si trova quindi davanti due irriducibili polarità: se nel cristianesimo tradizionale la volontà divina come valore assoluto era l’indiscutibile punto di riferimento di ogni speculazione, ormai nel mondo moderno la scienza si è affrancata sia dall’onnipotenza divina che dall’ombra di Lucifero, e verità e volontà si possono ora affrontare come opposti dialettici nell’avventura umana della gestione del mondo quotidiano attraverso la scelta responsabile delle proprie azioni.

Ogni religione comporta inevitabilmente una teoria e una pratica, e in quella cristiana la teoria rappresenta una parte non certo piccola dell’insieme. Ora, come dimostra matematicamente il “teorema di incompletezza” di Goedel³³, nessun sistema di pensiero si può basare su se stesso, ma richiede dei postulati posti fuori dal sistema su cui potersi appoggiare: se per esempio da un punto a una retta passa una sola parallela³⁴, allora e solo allora la geometria euclidea sta in piedi. Ogni religione ha i suoi postulati: per quella cristiana per esempio, Gesù è figlio di Dio, ci sarà l’apocalisse, tutti gli esseri umani hanno uguali diritti di fronte a Dio, eccetera. Molti postulati tengono in piedi il corpus teorico cristiano, ma possiamo vedere come ognuno sostenga parti distinte dell’edificio, e che crollando uno non crolla necessariamente anche il resto. Il cristianesimo ha per esempio un portato teorico di fraternità e pace che non dipende

30 Per struttura dissipativa (o sistema dissipativo) si intende un sistema termodinamicamente aperto che lavora in uno stato lontano dall’equilibrio termodinamico scambiando con l’ambiente energia, materia e/o entropia (decadimento energetico). I sistemi dissipativi sono caratterizzati dalla formazione spontanea di anisotropia, ossia di strutture ordinate e complesse, a volte caotiche. Questi sistemi, quando attraversati da flussi crescenti di energia e materia, possono anche evolvere, passando attraverso fasi di instabilità ed aumentando la complessità della struttura (ovvero l’ordine) e diminuendo la propria entropia.

31 Prigogine I. *Le strutture dissipative. Auto-organizzazione dei sistemi termodinamici in non-equilibrio*, Sansoni, Firenze, 1982.

32 La volontà di cui si sta parlando qui è comunque la volontà umana, ben piccola cosa rispetto alla mitologica volontà divina che tutto può: si tratta allora di scoprire qual è il suo piccolo ambito di esistenza e di azione, in modo da poter imparare a esercitarla efficacemente.

33 Gödel K., *Opere. Vol. 1-5*, Boringhieri, Torino, 1999-2005.

34 È uno dei postulati su cui Euclide basò la sua geometria.

affatto dall'essere la natura di Cristo divina o meno: questa è funzionale piuttosto a una sua credibilità acritica e all'assolutezza del suo lascito terreno, cioè la Chiesa e la gerarchia ecclesiastica, mentre il tema della fratellanza supporta piuttosto il tema della uguaglianza dei diritti e della libertà umana.

Il cristianesimo di Pessoa fa a meno di parte di questi postulati, e Cristo, aldilà di ogni fideismo³⁵, è per lui *simbolo* di trascendenza, che come ogni simbolo deve essere in primo luogo vissuto, non interpretato: "io sono la via la verità la vita", diceva Gesù, la via, si può intendere, per far incontrare la verità con la volontà in una sintesi spiritualmente viva. Per Pessoa il cristianesimo è fratellanza, libertà, tolleranza e trascendenza, non è ortodossia e oscurantismo, e proprio in questo senso si riferisce alla tradizione gnostica, dove la fratellanza è praticata concretamente e la trascendenza è ricercata esperienzialmente.

La spiritualità dell'arte ha sempre avuto più libertà di movimento rispetto a quella religiosa, perché muovendosi in un'area lontana dalla quotidianità era considerata dalle gerarchie ecclesiastiche non altrettanto pericolosa: è qui che si sono manifestate in genere le avvisaglie di un futuro spiritualmente diverso. Nel novecento poi l'arte ha smesso di essere un'area separata dal mondo concreto, e gli artisti sono diventati promotori di stili di vita, spesso di rottura con la tradizione: l'arte diventa così un'attività che ha una rilevanza politica, e chi la pratica può essere un portatore di libertà.

Anche Pessoa cerca un nuovo orizzonte al destino dell'uomo, ma non perseguendo un'istanza dichiaratamente politica, la sua voce non ha una diffusione popolare. Il suo odio per la volgarizzazione e una dichiarata inclinazione politicamente conservativa, anche se non reazionaria, si riferiscono chiaramente alla necessità di salvaguardare ciò che ha valore dalla banalizzazione di chi non capisce l'intero e lo riduce costantemente alle sue componenti: riguardo a questo l'ignorante si dice appunto che è quello che gli indichi la luna e lui ti guarda il dito. Per quanto comprensibile, non è comunque una posizione che ha *chances* di avere un successo di popolo, e la voce di Pessoa in altri tempi rimarrebbe confinata al mondo della letteratura. Un fenomeno nuovo si è però presentato nel novecento, che non ha paragoni con nessun parente culturale di nessun altro tempo, e che ha chiamato l'attenzione di un nuovo pubblico sull'avventura di Pessoa: è la pratica psicologica, o psicoterapia che dir si voglia.

Ora, una caratteristica molto peculiare di Pessoa è quella di aver scritto sotto vari nomi, dicendo cose diverse ed esprimendo opinioni diverse come se personaggi diversi convivessero dentro di lui: se quello degli eteronimi è stato un ben strano fenomeno per i suoi contemporanei, che sono arrivati anche a sospettarlo di schizofrenia³⁶, oggi invece la Psicoterapia della Gestalt, un approccio fenomenologico esistenziale, utilizza normalmente la molteplicità interiore nella pratica clinica. Erving Polster per esempio teorizza quello che chiama "*a population of selves*"³⁷ come lo stato normale del mondo interno di ciascuno; prima di lui, Karen Horney aveva teorizzato una organizzazione del mondo interno in cui *es*, *ego* e *superio* non fossero in conflitto diretto fra loro, come sosteneva Freud, ma prendessero ognuno parte

35 Fede e trascendenza sono incompatibili: Buber racconta che un monaco che aveva avuto l'illuminazione e diceva di aver perso la fede, alla domanda di come questo fosse possibile, rispose "prima credevo, ora so",

36 Pessoa non nega di essere pazzo, ma afferma di esserlo in modo non dissimile da Shakespeare, cioè di esserlo come lo sono gli artisti.

37 Polster E., *A population of selves* (Jossey-Bless publishers, San Francisco)

alla formazione di vere o proprie personalità interne coesistenti e all'occasione anche antagoniste³⁸, e Nietzsche ancora prima aveva dichiarato la non esistenza dell'io, che secondo lui si formava per coagulazioni contingenti di molteplici istanze interne al momento dell'incontro della persona con il mondo esterno. Lo sviluppo psichico comunque nell'approccio gestaltico viene concepito come una dialettizzazione delle parti interne.

L'opera realizzata da Pessoa attraverso gli eteronimi va ben oltre la teorizzazione e mostra concretamente come personalità differenti possano convivere nel mondo interno e scambiare fra loro, e come una persona da sola può sviluppare un cammino che altrimenti necessiterebbe per lo meno di una vita sociale ricca, che non sempre è in grado di avere. Pazienti in psicoterapia, per esempio, hanno non di rado una vita piuttosto ridotta di quantità e qualità, e il contatto diretto con la molteplicità interiore è spesso l'unica risorsa plausibile per una prospettiva di sviluppo psichico. A prescindere da situazioni di concreta mancanza di alternative, la molteplicità interiore è comunque la più grande ricchezza umana: nessun interlocutore esterno può essere un polo dialettico tanto specifico per i bisogni esistenziali quanto gli interlocutori interni, e il personaggio letterario del sosia, del Doppio, che in racconti e romanzi si presenta in forma di invasore ineludibile, è illuminante a questo proposito³⁹.

Il problema che però immediatamente si presenta è il rapporto fra questa molteplicità e l'unità: come si passa insomma da tante istanze interne contrastanti fra loro all'unità di un ego, o da un popolo sparpagliato a una nazione, o da tante istanze trascendenti al monoteismo. Se sul piano politico gli esseri umani hanno elaborato la pratica dell'unità dinamica, cioè della democrazia, in cui l'unità si dissolve e si riforma secondo necessità, ego e monoteismo sono ancora affidati per la loro struttura alla tradizione del contesto in cui si formano: probabilmente per questo, tendono a soffrire ambedue di un errore, per così dire, metodologico, non infrequente quando si usa il punto di vista olistico⁴⁰. Trascendere infatti è una capacità naturale della mente umana e reificare⁴¹ un supporto inevitabile⁴² (in mancanza di una specifica disciplina come per esempio l'iconoclasia islamica), ma se l'insieme è più della somma delle parti, pensare che sia anche meglio di quella somma è di una ingenuità incusabile, ed è un errore che può essere fatale. Se infatti si prende sul serio questa opinione, bisogna concludere che una coppia che si fa del male, essendo più della somma delle due persone, è anche meglio di queste: il diritto al divorzio smentisce legalmente questa ipotesi, e il pensiero analitico la smentisce logicamente. Gli esempi a questo

38 Horney K. (1945), *I nostri conflitti interni* (trad. it.), Martinelli, Firenze, 1971.

39 Nella letteratura il tema è stato svolto da molti autori, Hoffman, Chamisso, Poe, Meyrink fra gli altri, fino a Borges. Stevenson per esempio fa dire al dr. Jekyll, il cui Doppio è mister Hide, un essere oscuro e criminale, che "l'uomo non è autenticamente uno ma è autenticamente due, e alla fine sarà riconosciuto come una mera aggregazione di soggetti multiformi, incongrui e indipendenti fra di loro.

40 Dove l'insieme è sempre più della somma delle parti.

41 Nel senso di trasformare in *res*, cosa, di cosificare cioè, quello che sarebbe invece esperienza.

42 Se qualunque insieme è più della somma delle parti, d'altra parte spesso non è evidente nel suo *esistere*: un quadro è più della somma dei segni che lo compongono, ma non di rado il suo senso sfugge all'osservatore, soprattutto nel caso dell'arte non figurativa. Per aiutarsi a stare sul piano dell'insieme, a trascendere cioè la somma delle parti, gli esseri umani lo concettualizzano, cioè lo reificano, e smettono poi di preoccuparsi del *senso* che ha. A questo proposito Goethe mette in scena il personaggio dell'assistente di Faust, Wagner, che fraintende sempre quello che gli spiega il maestro, essendo incapace di trascendere, di guardare cioè la luna e non il dito.

proposito sono infiniti, e passano per rendersi conto che l'insieme "campo di concentramento" è più, ma certamente non meglio, della somma dei prigionieri e dei guardiani che ne fanno parte.

Il problema però è ora cosa si possa intendere per *meglio*, e questo richiede un chiarimento sul tema del valore. Nella tradizione classica, pagana direbbe Pessoa, si identifica con etica estetica e logica, quindi *meglio* si intende qui più bello, più buono, più logico. Si tratta in tutti e tre i casi di qualcosa che non può essere capito semplicemente col pensiero, neanche nel caso della logica, la quale non si esaurisce nella semplice razionalità: i filosofi sono logici, ma non necessariamente razionali, in quanto logica si riferisce alla creazione di architetture nuove, fisiologiche alla Verità, la quale come dice anche Kant è inconoscibile, è cioè un'ineffabilità ri-velabile⁴³ con modalità comunque approssimative. Non esistono insomma pensieri *assolutamente* veri, ma solo pensieri *più veri*. Lo stesso vale per etica ed estetica: non ci sono bellezze e bontà definitive: etica, estetica e logica sono valori, direzioni cioè, non sostanze⁴⁴, e non sono considerabili prodotti di una specifica cultura, anche se lo sono invece gli stili con cui queste si esprimono. Questo comporta il paradosso che in questo campo vige il rigore ma non il determinismo, e le forme che lo abitano sono infinite: *meglio* in questo senso è una tendenza verso il valore, un'azione cioè che si muove in questa direzione.

L'io e il monoteismo invece sono in molti casi nient'altro che reificazioni, che hanno poi costi altissimi nella vita umana. L'io trionfa evidentemente sulla molteplicità interiore dell'essere umano, ma questo non implica che la trascenda: a volte per tenere insieme questa molteplicità una persona sacrifica parti di sé di valore, inclinazioni artistiche, oppure generosità che metterebbero sotto stress il potere dell'io. Ugualmente, non pochi Dei unici sono stati eticamente improponibili: racconta la Bibbia come il Dio che Mosè venerava lo incitava a sterminare popolazioni e città che incontrava sul cammino della terra promessa, mentre la storia dice come il grande inquisitore Torquemada torturava gli eretici e sterminava i non credenti per la gloria del suo Signore, a cui credeva forse davvero, malgrado che con il Dio Padre di Cristo avesse poco a che fare. Per l'istigazione all'uccisione era poi famoso il santo cristiano Bernardo di Chiaravalle, patrocinatore delle crociate, il quale sosteneva che per Cristo uccidere non cristiani non era un omicidio, ma un *malicidio*⁴⁵, e conciliare questo loro Dio con l'etica è evidentemente alquanto improbabile. In realtà più che un monoteismo si riconosce qui un Uniteismo, come era il caso di Giove nel panteon romano, cioè un'unità dove uno degli Dei prevale sugli altri senza integrarli: sia quello di Mosè che quello di Torquemada e di san Bernardo sono Dei unici ma di scarsa trascendenza, Dei nazionalisti che sovrintendono con ogni mezzo alla vittoria del loro popolo eletto e che di bontà e giustizia non si interessano affatto.

Per capire meglio il problema dell'organizzazione interna dell'io e anche del mondo divino, bisogna tenere presente il fatto del narcisismo⁴⁶, un fenomeno difficilmente

43 Si tratta sempre di nuove *velazioni*, solamente più vicine a una meta comunque irraggiungibile.

44 Kirschenbaum H., Land Henderson V. (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers. Conversazioni con Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Michael Polanyi e Gregory Bateson*, Edizioni la Meridiana, Bari, 2008.

45 Cfr. "De laude nova militia", di Bernardo di Chiaravalle.

46 In un Occidente dove, generalmente parlando, il problema della sopravvivenza spicciola oggi non c'è più, la grande fonte di malessere generale riguarda proprio il tema del narcisismo.

spiegabile ma facilmente riscontrabile nell'esperienza umana, che Freud descrive come un investimento di interesse in se stessi invece che nel mondo. L'esperienza relativa è quella di "piacere o non piacere, piacersi o non piacersi", e la storia racconta di grandi sacrifici fatti in tutte le epoche dalle persone per soddisfare il proprio narcisismo, dove paradossalmente la prima cosa sacrificata sono gli altri bisogni⁴⁷: tutta la cangiante molteplicità di desideri che abitano il mondo interno viene asservita a uno solo, quello di ottenere un'immagine vincente. Vincere ha una congruenza particolare con l'unità, è come se la molteplicità venisse unificata sotto una stessa bandiera, come se l'ego trionfasse sul caos delle parti separate. Il narcisismo insomma attraverso la necessità di piacersi unifica, come hanno fatto i grandi condottieri dell'antichità, dei quali però si ricorda l'azione unificante e non i massacri che questa è costata: allo stesso modo l'io si identifica spesso con il piacere narcisistico della vittoria e ne scorda i costi. In effetti, nel corso della storia passata i popoli uniti avevano più potere, e questo sembra essere lo scopo della faccenda, ottenere più potere per avere più soddisfazione narcisistica: avere potere ad ogni costo è la politica dei tiranni, ma nella storia degli ultimi decenni si è visto che più potere non porta necessariamente maggiore espansione economica, e per questo alcune dittature si sono sfasciate da sole, non reggendo più sul piano appunto economico. Se questo è vero a livello politico, è altrettanto vero a quello psicologico: aggrapparsi al proprio io non dà in genere risultati tanto brillanti.

Un altro elemento importante riguardo al tema del narcisismo è la capacità umana di identificarsi con altri, come fanno i tifosi con le loro squadre: se non vincono personalmente è però la loro squadra che vince, e si accontentano di questo. L'identificazione si orienta anche sul proprio Dio, che diventa così una gigantificazione dell'ego a cui non si chiede nient'altro che vincere a qualunque costo, soprattutto annientando i nemici. L'unitarismo in questo aiuta, essendo un'ottica dove sul piano divino non ci sono separazioni e conflitti e dove si può reificare più facilmente Dio nel proprio narcisismo, cosa che l'esperienza della trascendenza non potrebbe permettere. In questo senso, Dio e anche io sono dei veri antagonisti alla trascendenza, in quanto necessariamente dinamica e ineffabile: tornando al principio di gravidanza, dove l'insieme è più della somma delle parti, se non si rimane accecati dall'idea che sia anche meglio, possiamo allora prendere in considerazione un movimento della coscienza che va dalle parti all'intero, ma che torna anche dall'intero alle parti, in modo che queste siano altrettanto importanti dell'intero. Sul piano politico comporta immaginare uno stato che è al servizio del cittadino e non solo viceversa, e sul piano psichico immaginare un io che è al servizio delle singole istanze, non che usa le sue istanze interne in funzione della sua immagine, cioè per ragioni narcisistiche.

Allora, certamente c'è un Pessoa che trascende i suoi eteronimi, ma questo non significa che sia più importante di loro: è in un certo senso lo Stato dove loro vivono e che permette loro di sopravvivere il meglio possibile, e di proseguire la loro avventura letteraria. Vivendo letterariamente soprattutto attraverso gli eteronimi fa in realtà un sacrificio narcisistico del suo io, che magari non gli sarà stato neanche molto difficile visto quanto poco investiva narcisisticamente in se stesso: la sua fidanzata per lui aveva inventato per scherzo lo pseudonimo Fernando *Personne*, che in francese

47 Pur di piacere, da tempo immemorabile gli esseri umani rinunciano infatti a ogni altra cosa, tanto che una pratica spirituale conosciuta dà questa indicazione: "mangia quando hai fame, dormi quando hai sonno".

significa nessuno⁴⁸, e a Bernardo Soares, un suo semi-eteronimo, fa dire di sé che è privo di *charme* e praticamente invisibile. Si direbbe in un certo senso che preferisse sacrificarsi diminuendo il narcisismo della personalità “intera” per dare spazio agli eteronimi, come uno stato che fosse cioè al servizio dei cittadini e non viceversa: si tratta evidentemente di un *sacrum facere*, dove sacra per lui è la scrittura, e quell’operazione di “magia intellettuale”, come la chiamava, di far vivere dentro di sé una popolazione di individui diversi, i suoi eteronimi appunto.

Non si tratta di un’operazione fattibile solo con l’intelligenza razionale, è evidentemente soprattutto l’intelligenza analogica lo strumento che gliela permette: a questo punto bisogna però per chiarezza specificare le diverse implicazioni di intelligenza razionale e di intelligenza analogica. L’intelligenza razionale è quella della scienza, che adopera per orizzontarsi il pensiero critico: questo ha la caratteristica di utilizzare come differenziazione fondamentale l’espressione giusto o sbagliato, e della scienza fanno parte solo le osservazioni che sono state dimostrate giuste, mentre quelle sbagliate decadono. Non è così invece nel mondo dell’arte, che si muove invece con l’intelligenza analogica: come dice Dino Campana non ci sono grandi poeti ma solo veri poeti, e infatti nell’arte c’è posto per tutti i veri artisti che si vuole, per “*l’innumerevole sorriso delle onde del mare*”⁴⁹ insomma. L’intelligenza analogica è dunque radicalmente diversa da quella razionale, e ha spazi diversi, cosa che sul piano esistenziale porta lontano. Nelle tradizioni ermetiche, come per esempio lo Zen, il pensiero digitale è spesso considerato confusivo, e l’apprendimento si muove soprattutto attraverso la logica paradossale, o comunque per via analogica, che ne è lo strumento basilare.

La prima voce “scientifica” che ha collegato strettamente queste due forme di intelligenza è stata la psicoanalisi, alla quale hanno poi seguito varie altre scuole di psicoterapia: considerando il disagio psichico come una situazione in cui la persona non riesce a comportarsi come vorrebbe, cioè dove la *volontà* non riesce a farsi largo attraverso la *verità* del proprio stato mentale, Freud assunse come strumento di lavoro la pratica delle associazioni libere, cioè l’ascolto dell’attività analogica della mente, dandogli, per la prima volta nella storia della psicologia, il credito di essere qualcosa di importante, facendola poi contenere da una costante e rigorosa interpretazione, cioè dal pensiero digitale come unico strumento di conoscenza valido. Il pensiero fenomenologico esistenziale ha poi esteso il riconoscimento delle capacità di comprensione dell’essere umano oltre che al pensare anche direttamente al sentire, cioè all’intelligenza analogica⁵⁰, e nelle psicoterapie di questo indirizzo si utilizza il sentire come strumento primario perché la volontà trovi un cammino attraverso la ineludibile verità della situazione emozionale della persona.

Il tema dei simboli diventa allora centrale: capire per via analogica apre la strada a un modo di fare terapia che passa per l’esperienza trascendente (cioè simbolica) fatta in

48 Un altro probabile sacrificio narcisistico è stato proprio l’improvviso distacco dalla fidanzata, non motivato ufficialmente, ma che ricorda due casi famosi, quello di Kierkegaard che lascia la fidanzata perché la sua opera filosofica non gli permetterebbe di sposarsi se non gravando pesantemente sui bisogni della moglie, e quello di Eloisa che rifiuta di sposarsi con Abelardo per non impedirgli con una vita di famiglia di perseguire liberamente la sua ricerca filosofica: bisogna ricordare che Pessoa non ha mai accettato un impiego fisso per non intralciare con un orario obbligato la sua produzione letteraria, immaginarlo a prendersi cura di una famiglia non è certo facile.

49 Eschilo, *Il Prometeo incatenato* (Di Branco 1996)

50 La cui validazione è affidata allo scambio di feed back.

via diretta attraverso l'intuizione nella relazione interpersonale, che sia quella con il terapeuta o quella con i personaggi interni, gli "eteronimi" che chiunque può sperimentare dentro di sé. Come dice anche Buber, quello che succede in una relazione è trascendente e fundamentalmente ineffabile, comprensibile cioè in primo luogo per via simbolica, e solo dopo spiegabile concettualmente: è l'incontro con questo indicibile, avvicinato ed elaborato per via analogica e digitale insieme che elicitava una lingua nuova, un nuovo orizzonte di senso e un cammino per la qualità della vita. Psicoterapia in questo senso significa prendersi cura dell'anima, non guarirla da una malattia, e in una fenomenologica esistenziale, che non ha un modello di sanità, questa è l'unica strada percorribile.

Per quanto riguarda poi il ruolo dei riti nella pratica psicologica, bisogna tenere presente due cose: una è che il cammino dello spirito va in direzione verticale, due che un rito non è altro che uno strumento per suddividere dislivelli troppo grandi in frazioni percorribili di altezza. Un rito cioè è una scala, strumento senza il quale non solo non si raggiunge le altezze dello spirito, ma neanche il piano superiore di un edificio. Nell'approccio gestaltico e nelle psicoterapie a indirizzo esistenziale si usano per esempio come scale le cosiddette "esperienze guidate", dove attraverso cocostruzioni di storie, che sono appunto veri e propri percorsi rituali (immagina di essere in una strada nel bosco: cosa vedi interno? Vai avanti, e ora incontri una casa, ecc.), passo dopo passo si accompagna la persona nella salita a luoghi insoliti dell'anima, in modo che possa sperimentare lati della vita sconosciuti ma importanti per la gestione della sua quotidianità.

Come insomma Pessoa si distanzia dalle Chiese canoniche in difesa di una spiritualità perseguita principalmente con la mente analogica e solo successivamente con quella razionale, così la psicoterapia della Gestalt, con il suo indirizzo fenomenologico esistenziale si distanzia dalle psicoterapie condotte per via digitale, considerandole un tentativo inutile di raggiungere quello a cui non può arrivare la reificazione dell'esperienza, che malgrado sia più facile da perseguire, non ha i numeri per muoversi in quella direzione trascendente che solo la relazione io-tu⁵¹ permette: forse, se fosse vivo oggi, a Pessoa non dispiacerebbe vedere la pratica degli eteronimi funzionare come strumento di superamento del malessere psichico nella vita quotidiana.

Bibliografia:

- Buber M., *Il principio dialogico e altri saggi* (edizioni San Paolo, Milano 1993)
- Dobbs Betty J. T., *Isaac Newton scienziato e alchimista. Il doppio volto del genio* (2002, Edizioni Mediterranee)
- Eschilo, *Il prometeo incatenato* (di branco 1996)
- Galimberti U., *Psiche e Tecné* (Feltrinelli 2000)
- Gödel K., *Opere. Vol. 1-5*, (Boringhieri, Torino, 1999-2005).
- Heidegger M. (1959), *In cammino verso il Linguaggio* (trad. it.), Mursia, Milano, 1973
- Horney K. (1945), *I nostri conflitti interni* (trad. it.), Martinelli, Firenze, 1971.

51 Buber M., *Il principio dialogico e altri saggi* (edizioni San Paolo, Milano 1993)

- Kierkegaard S. (1834-1855), *Diario* (trad. it.), Rizzoli, Milano, 1975.
- Kirschenbaum H., Land Henderson V. (a cura di), *Dialoghi di Carl Rogers. Conversazioni con Martin Buber, Paul Tillich, Burrhus Frederic Skinner, Michael Polanyi e Gregory Bateson*, Edizioni la Meridiana, Bari, 2008.
- Jung C.G., *Psicologia e alchimia*, Bollati Boringhieri, Torino
- Laing R.D., *Metanoia: Some experiences at Kingsley Hall*, London, in *Recherces*, dicembre 1968
- Lankton S. (1983), *La risposta dall'interno* (Astrolabio, Roma, 1984)
- Merleau-Ponty M. (1945), *Fenomenologia della percezione* (trad. it.), Il Saggiatore, Milano, 1965.
- Pessoa F., *Il libro dell'inquietudine*, Universale Economica (Brossura 2005)
- Pessoa F., *Pagine esoteriche* (Adelphi, Milano 1997)
- Polster E., *A population of selves* (Jossey-Blass publishers, San Francisco)
- Prigogine I., *Le strutture dissipative. Auto-organizzazione dei sistemi termodinamici in non-equilibrio*, (Sansoni, Firenze, 1982)

Relatività e qualità del tempo vissuto in psicoterapia

Giovanni Paolo Quattrini

Psicoterapeuta - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

Abstract: Nel tempo non vige la legge dell'impenetrabilità: nello stesso tempo in musica possono coesistere ritmi differenti, e sul piano psichico esperienze anche antagoniste. Non si tratta di scegliere la strada giusta, ma di armonizzare quello che affiora dal mondo interno, come nella pittura si armonizzano forme diverse in una sovrapposizione di colori.

Key words: tempo, relatività, psicoterapia

In una visione di fisica einsteiniana il tempo appare relativo allo spazio e alla massa: malgrado che la psicologia non sia in grado di spingersi fino alla conoscenza della struttura stessa della materia e di offrire analisi dei vissuti che possano essere declinati nei termini della fisica delle particelle, anche in campo psicologico si applica comunque il punto di vista relativistico nella visione della realtà e quindi del tempo. Si tratta qui però di una relatività psichica, per così dire musicale, dove l'unità di tempo si declina in sottounità che si integrano fra loro in luoghi di esperienza che sembrano espandere il tempo stesso, il quale, contenendo eventi in sovrapposizione invece che in successione, appare più largo.

L'esperienza è inscindibile dalla coscienza che la accompagna, e il tempo della coscienza sfugge a una misurazione oggettiva, per cui agli effetti pratici l'articolazione in sottoritmi corrisponde a una dilatazione dell'esperienza metaforizzabile, invece che in termini di fisica einsteiniana, con la quantistica, dove le particelle sono considerate legate per via energetica invece che determinate meccanicamente nello spazio e nel tempo: gli eventi infatti si possono sovrapporre, e spazio e tempo non appaiono meccanicamente determinanti.

La percezione del tempo e la sua amministrazione nell'esperienza della persona sono insomma temi più complessi di quanto può sembrare: per fare un esempio, nella vita quotidiana si ha spesso il problema di fare qualcosa all'interno di un tempo troppo breve per riuscirci, e bisogna cercare di gestire in qualche modo questo problema.

La relatività del tempo qui non ha a che fare con il piano di indagine della fisica, ma con quello dell'esperienza e quindi della qualità: nell'organismo i processi hanno interazioni obbligate e la successione è temporale e ritmica, come è evidente nel battito del cuore, a prescindere da qualsiasi considerazione ontologica; il tempo però può contenere gli avvenimenti in modi diversi. Il tempo dell'organismo si percepisce come se fosse quello stesso dell'universo, anche in realtà lo è solo in senso metaforico: il tempo reale non coincide veramente con quello organismico, però quest'ultimo è quello su cui siamo appoggiati e dunque si vive come se fosse unico e assoluto. Ora, se un desiderio comune è quello di frenarlo, in modo da poter stare al passo dei bisogni, siccome il tempo di per sé non può essere né accelerato né rallentato dalla per-

sona, si tende allora ad accelerare il ritmo di tutti i comportamenti, compresi quelli base dell'organismo, cosa che si converte in un agire convulso che si dice comunemente ansioso ed è caratterizzato da una caduta della qualità nel senso della vita.

In realtà, alla base c'è una confusione sul tema del ritmo: innecessariamente, due ritmi che dovrebbero essere distinti e in qualche modo sincronizzati in sovrapposizione, si trasformano in uno solo, come se ritmo e tempo coincidessero. In musica invece si sa bene come in uno stesso tempo possano coesistere vari ritmi diversi, di cui uno fa da contenitore all'altro e ne incrementa la qualità: ritmi diversi e dissonanti possono essere uno multiplo dell'altro, oppure, come per esempio nella musica di Stravinsky, ci sono momenti dove occasionalmente si limitano ad incontrarsi, con un effetto in tutti e due i casi qualitativamente esperibile.

A prescindere dalla relatività fisica del tempo in sé, nello scorrere della vita ci sono in genere almeno due ordini di ritmi: quelli appunto dell'organismo, e quelli delle contingenze dell'esistenza. Detto in termini musicali, invece di accelerare quello di base si dovrebbe piuttosto sviluppare parallelamente un altro ritmo, più veloce e in sincronia con l'altro, e muoversi per esempio rapidamente nello spazio mentre il cuore batte con un suo ritmo più calmo e i polmoni respirano con il loro, fidandosi che cuore e polmoni accelereranno ognuno a modo suo secondo i bisogni dell'organismo che deve gestire muscolarmente lo spostamento del corpo, secondo cioè una autoregolazione organismica e non per decisione dell'io, il quale non è in grado di gestire operazioni tanto complesse e articolate. Non si tratta di una relatività oggettiva dunque, ma di una relatività soggettiva, dove il tempo contiene invece di risultare somma lineare di eventi, e dove le modalità di contenimento comportano differenze di tipo esistenziale, nel tempo, per così dire, dell'anima e quindi nella sua qualità.

Questo richiede un atteggiamento di fondo non molto diffuso, che è l'abitare nel tempo invece di considerarlo una proprietà da amministrare, e questo è possibile solo *fidandosi* del tempo, cioè affidandocisi e scoprendone le potenzialità invece di tentare di controllarlo, cosa più facile da dirsi che da farsi. Ed è qui che interviene la psicoterapia.

Si può considerare la psicoterapia in molti modi, e uno è che si tratti un lavoro di differenziazione intrapsichica, il quale permette un uso più sofisticato della mente: riuscire a sincronizzare vari ritmi nello stesso tempo è un esempio di questo. Per esempio, se un essere umano è indiscutibilmente un insieme, contemporaneamente è composto di parti: l'insieme e la somma delle parti sono realtà diverse, che vanno considerate entrambe ma in una specificità separata. Considerarsi come insieme comporta tenere un'attenzione focalizzata sull'insieme, per vedere poi le parti bisogna cambiare punto di vista, ed è questo passare da un punto di vista all'altro che è necessario per una gestione più articolata della mente. Per accelerare la muscolatura senza accelerare inutilmente il cuore, bisogna percepire questo distinto da quella, fatto che si può ottenere o con uno specifico addestramento fisico, un'abitudine cioè a distinguere nell'attenzione le parti dal corpo, o psichico, che porti la capacità di passare dall'insieme di sé alla somma delle parti.

Le psicoterapie a orientamento fenomenologico esistenziale localizzano in genere il pavimento del senso della realtà nel sentire, e a sua volta il sentire si localizza inevitabilmente nel corpo, dove si presentano contemporaneamente fenomeni diversi: osservare ciò porta direttamente al processo di differenziazione e di percezione simul-

tanea della molteplicità. D'altra parte, se in questo modo si scopre velocemente che ci sono altre cose, non necessariamente si incontra tutto quello che c'è, e articolare i vari ritmi in una musica coesa non è certo automatico. In questo aiutano piuttosto le operazioni analogiche che quelle digitali, e per questo ci si muove direttamente dove l'orientamento della psicoterapia contempla un ingresso direttamente dalla porta somatica: per via psichica, questa differenziazione richiede l'uso di uno specifico linguaggio immaginativo, cioè almeno metaforico se non dichiaratamente poetico, e comunque connesso con l'esperienza della qualità.

L'uso delle metafore in psicoterapia può essere occasionale o sistematico, e in questo secondo caso può essere orientato intenzionalmente a un progetto di sincronizzazione di ritmi diversi, metaforizzabili per esempio in eventi diversi con diversi tempi di svolgimento, ma coesi in uno scorrere unitario della storia che li contiene e che procede dalla co-costruzione fatta da paziente e terapeuta: si tratta di una modalità d'intervento comune, anche se con variazioni su tema, per esempio nell'ipnosi ericksoniana e nell'approccio narrativo di vari indirizzi.

Facciamo un esempio con la *trance*: si può iniziare una persona allo sviluppo simultaneo di ritmi differenti raccontando sotto ipnosi contemporaneamente due storie, una per esempio di qualcuno che cammina guardando con attenzione il paesaggio circostante e un'altra dove il protagonista corre a perdifiato perché è in ritardo per qualcosa di importante, alternando i racconti e facendoli coesistere nell'attenzione di chi ascolta, che uscendo dalla *trance* riporterà nel ricordo i dettagli del panorama, e con questi il ritmo dell'osservare con attenzione, e la sensazione di sforzo della corsa, che implica un ritmo completamente diverso, accelerato e attento al raggiungimento del punto di arrivo. L'induzione postipnotica produce un qualche genere di sincronizzazione fra le due esperienze sovrapposte che porta a una maggiore complessità, in una ottica di sviluppo qualitativo del vissuto.

In un approccio narrativo che non utilizzi la *trance* si tratterà invece di accompagnare la persona in racconti co-costruiti che si intrecciano in varie maniere possibili (vedi come esempio letterario il "Manoscritto trovato a Saragozza" di Jan Potoki), dove i particolari delle storie intrecciate sono elaborati in primo luogo dalla persona stessa, e dove l'apporto del terapeuta consisterà soprattutto in domande che portano la sua attenzione nei ritmi diversi che sorgeranno dalla logica delle storie che paziente e terapeuta stanno costruendo insieme: se immaginiamo per esempio che il personaggio della prima cammina attento al paesaggio, il terapeuta domanderà cosa vede alla sua destra, alla sua sinistra, davanti o dietro, e consoliderà la sua attenzione richiamandolo all'effetto sensoriale dei particolari osservati. Per la seconda storia le domande saranno invece relative alle sensazioni dello sforzo nel correre, al desiderio di arrivare, al superamento degli ostacoli, eccetera, e i racconti condenseranno l'esperienza di ritmi diversi e contemporanei, plausibilmente con incremento della qualità del tempo vissuto.

Gli esempi sono infiniti, e si adattano all'orientamento della terapia utilizzata: il concetto di base è vivere una esperienza dove il tempo è relativo ai ritmi, come lo è in musica, e non assoluto, come in una visione ingenua della realtà, nell'ottica della maggiore differenziazione e della maggiore qualità della vita.

Il problema dell'alleanza nella relazione terapeutica

Giovanni Paolo Quattrini

Psicoterapeuta - Direttore scientifico Istituto Gestalt Firenze

Abstract: La relazione umana è fra molteplicità, è come cioè se si trattasse di relazione fra popoli diversi: c'è bisogno di scambi dettagliati, ma c'è bisogno anche di un'atmosfera di fondo che armonizzi gli attriti delle differenze personali e delle inevitabili pressioni terapeutiche.

Key words: alleanza, relazione, psicoterapia, Gestalt.

Il concetto di relazione terapeutica è qualcosa che indica tutta quanta la relazione che c'è in una situazione di terapia: ci può essere una parte di alleanza, una parte di conflitto ecc., e la relazione terapeutica è l'insieme di tutto questo. L'alleanza terapeutica si sviluppa piano piano attraverso una serie di passaggi: quando un paziente incontra il terapeuta non c'è motivo perché ci sia subito alleato, bisogna che prima scopra che l'altro è dalla sua parte. L'alleanza terapeutica avviene quando il paziente ritiene che il terapeuta sia dalla sua parte e si allea con lui. Un'alleanza unidirezionale sarebbe sospetta: l'alleanza, per essere di buona qualità deve essere bidirezionale.

Molti lavorano solo attraverso l'alleanza terapeutica, ma credo che si possa lavorare anche senza: non mi è però mai capitato, e non so come si fa. D'altra parte, se utilizziamo il termine *transfert*, che indica come il paziente trasferisce sul terapeuta caratteristiche di altre persone, dobbiamo considerare che c'è comunque, anche se in gradi differenti, un *transfert* positivo e un *transfert* negativo: il *transfert* negativo può essere ugualmente strumento di lavoro, perché come lavora, diciamo "per affetto", il paziente lavora anche "per odio", dove per lavorare si intende trasformarsi. Il paziente può cambiare per un trasferimento di amore o per un trasferimento di odio: questa seconda possibilità è conosciuta ma non è molto frequente in pratica, e personalmente non sono abile a utilizzarla. Mi capita qualche volta per operare cambiamenti di utilizzare delle situazioni di attrito, ma sono cose assolutamente contingenti, e non saprei dire di più.

Per alleanza terapeutica intendo quando il paziente mi accetta come alleato e considera quello che gli propongo con un pregiudizio positivo: quando gli propongo qualcosa che a lui non piace, se ha un pregiudizio positivo nei confronti delle mie offerte magari lo assume di buon animo, cioè guardando a quello che ci può venire fuori di interessante. Se lo fa con il freno a mano tirato, è sicuro che non ne esce niente.

Direi che una "relazione terapeutica" come tale non esiste: esiste una relazione, e non può esistere una non relazione, dal momento che accorgersi di qualcuno significa già esserci in relazione. Non esiste una relazione terapeutica che sia diversa in assoluto da una relazione non terapeutica: c'è la relazione, in cui ci sono comunque svariati elementi. Per esempio, la terapia è una situazione in cui qualcuno ha chiesto a un'altra

persona di aiutarlo per qualcosa, quindi la relazione terapeutica è una relazione fra qualcuno che ha chiesto all'altro di aiutarlo e un altro che si è dichiarato disposto a farlo, tendenzialmente due persone che si alleano in questo processo, ma contingentemente può succedere qualcosa di diverso.

In genere l'alleanza terapeutica è un motore fondamentale, però non lo darei per assoluto, dato che esistono per esempio le cosiddette vie della mano sinistra, una antica tradizione di percorsi iniziatici che si dividono da quelli della mano destra, quelli della relazione affettiva, perché si svolgono attraverso l'odio: il che sarebbe poi un po' come lavorare con il transfert negativo.

Un intelligente psicanalista, Sassanelli, nel suo libro "Le basi narcisistiche della personalità", propone una differenziazione tra il transfert che si recupera attraverso il lavoro psicologico e il transfert stabile. Ci sono clienti per gli psicoterapeuti e ci sono clienti per le cartomanti, dice, e queste non rubano clienti alla psicoterapia perché offrono l'occasione per un tipo di transfert che non sarà mai ritirato, nel senso che il cliente non assumerà mai il ruolo della cartomante, mentre il paziente attraverso la psicoterapia cerca di assumere la capacità che ha l'analista di capire le ragioni del suo agire. Il transfert è una relazione allucinatoria: l'altro viene allucinato come avente capacità speciali e viene in qualche modo sistemato dentro questa casella e, in assenza di una specifica disciplina, non mosso più da lì.

La maggior parte delle psicoterapie passa in realtà attraverso l'alleanza terapeutica, dove, se vogliamo dirlo in termini di transfert, il paziente trasferisce una figura genitoriale positiva, il terapeuta trasferisce una figura di figlio positiva, e le due persone si incontrano in una co-costruzione, di cui le proiezioni trasferenziali sono il retroterra. Nell'approccio gestaltico è particolarmente importante la definizione del processo terapeutico come un "aiutare la persona ad aiutarsi": se il paziente si sta facendo aiutare ad aiutarsi, bisogna che si fidi parecchio, perché mentre sta lavorando bisogna che non debba stare a controllare l'altro. L'alleanza è anche tenere lo psicoterapeuta come di sfondo, di lato, prendendo quello che si vuole senza né controllare, nel senso di difendersi, né preoccuparsi di lui, che si offenda, che non si senta ascoltato ecc.

Ricordo una volta che dissi a una paziente: "ormai non stiamo facendo più niente, è come se ti facessi da babysitter" e lei rispose: "e allora che: e se io volessi una babysitter?" Io le dissi: "ho studiato per psicoterapeuta non per babysitter, mi dispiace ma non se ne fa di niente". Qui fu evidente che lei voleva davvero una babysitter, ma a me non interessa minimamente di farle da babysitter. Ci sono invece persone che sono disponibili, come ad esempio chi comincia a fare il terapeuta: fare la baby-sitter è quello che in gergo si chiama il *maternage*, una operazione assolutamente plausibile e ragionevole e per chi comincia anche una buona cosa da fare. Ci sono pazienti che non vogliono nient'altro che questo, e sono quelli che assomigliano di più ai clienti delle cartomanti. In realtà, parlando per esperienza, ci sono persone che cercano un secchio della spazzatura, e non avendo più la mamma a disposizione gratis qualche motivo, cercano un secchio della spazzatura a pagamento dove buttare le loro cose. Non è che vogliano spostare qualcosa nella loro vita. Per me però sono casi rari, anche perché questo atteggiamento sussiste con una certa complicità del terapeuta. Se il terapeuta si rimbocca le maniche e fa quello che deve, allora i pazienti lavorano, salve rarissime eccezioni.

Per le terapeute donne il *maternage* è più facile, perché hanno in genere più sen-

so materno e a volte sopportano pazienti non plausibili che vogliono appunto solo qualcuno che li ascolti. Le donne sono più vicine al cielo che gli uomini.

L'alleanza terapeutica è fragile come un filo per cucire, e passa attraverso un complicato posizionamento dove la persona non sentendosi minacciata si espone e accetta anche sottolineature lesive per il suo narcisismo: è però qualcosa di molto sottile, in quanto facilissimamente di colpo non le accetta più.

A proposito di questo, c'è una considerazione importante da fare: chi era che poteva dire la verità al re? Il giullare. E come era il giullare? Storpio. Questo riguarda parecchio la psicoterapia: il giullare, essendo storpio, cioè rotto narcisisticamente, non minacciava il narcisismo del re e per questo poteva dire qualunque cosa. Un discendente del buffone è stato Arlecchino, che è appunto tutto rattoppato, e per questo anche lui può dire qualunque cosa. Un problema centrale è appunto il narcisismo del terapeuta: questo ne deve avere una rielaborazione abbastanza consistente, oppure quando il paziente ci va a sbattere è facile che si tiri indietro dalla fiducia e quindi dal lavoro. Succede così in realtà anche quando il terapeuta manca di tatto, e si può mancare di tatto in molte maniere, non ultima col dare per scontata l'alleanza terapeutica: a volte dandola per scontata si fanno degli arrosti fenomenali. Ricordo una paziente con cui avevo, secondo me, una buona alleanza, che una volta mi disse di essersi data allo spiritismo, e io commentai che Freud aveva teorizzato la psicoanalisi proprio in opposizione allo spiritismo. Non avrei mai immaginato la reazione furiosa che ebbe, e fu una rottura piena di un rapporto che era stato per anni in buone condizioni. Lei aveva investito narcisisticamente su qualcosa che io avevo denigrato: nella scelta fra il suo investimento narcisistico e me, aveva scelto il suo investimento narcisistico. Da lì ho imparato a non fidarmi della robustezza dell'alleanza terapeutica: la relazione passa comunque per il narcisismo del paziente, e sta in piedi finché questo non viene messo troppo nel mezzo. Quando il paziente si sente minacciato narcisisticamente, non di rado taglia e se ne va.

L'alleanza terapeutica è una posizione complicata, dove bisogna essere alleato con il paziente eppure non del tutto allineato con il suo narcisismo: bisogna però gestire questo non allineamento con molta delicatezza, con molto *savoir faire*, se esce qualcosa di troppo graffiante si rischia di perdere la connessione. Nella relazione terapeutica ci sono alti e bassi, che come onde vanno su e giù: mi è capitato di fare commenti che ritenevo banali, e magari dopo mesi è risultato che la paziente si era offesa a morte per quello che avevo detto, mentre io cadevo dalle nuvole perché mai avrei immaginato che una cosa così banale l'avesse offesa. Quando mi accorgo che la persona c'è rimasta male, cerco di togliere il lato stridente della comunicazione e di rigirargliela a suo favore, e spesso graziosamente mi perdonano.

Come le relazioni normali bisogna essere pronti a chiedere scusa: spesso si opera alla cieca, senza sapere cosa stiamo manovrando di preciso. E' come avere le mani dentro l'anima della persona, spostando qualcosa ma senza sapere esattamente cosa: non è per niente difficile offendere una persona, quindi come in tutte le cose umane anche qui ci sono alti e bassi, rotture e riparazioni, e se tutto va bene, si riesce a barcamenarsi fino all'uscita.

Ritengo che la vita del paziente sia sua e che se ne fa quello che gliene pare: malgrado questo, il buon senso è comunque un'ottica non sottovalutabile. Prendo per buono quello che dice il paziente solo finché non stride col buon senso: se dice qualcosa che

il buon senso non trova ragionevole, io lo commento. Ognuno fa quello che gli pare naturalmente, se vuole stare appiccicato alla sua mamma ci sta, però il buon senso dice che i figlioli si devono staccare per vari motivi, se non altro perché ad un certo momento i genitori muoiono.

In genere, nella seduta sottolineo quello che il buon senso direbbe. Ricordo ad esempio una paziente a cui era appunto morta la mamma, lei aveva cinquant'anni quindi la madre molti di più: mentre lei si trovava tanto amabile ad essere affettivamente dipendente dalla sua mamma, io insistevo che la mamma aveva diritto di morire perché non poteva stare lì ad aspettare lei, e che mi sembrava una cosa di grande egoismo che lei si lamentasse tanto perché era morta: ribaltandogli il suo sentire come un esempio di egoismo, ho cercato di introdurre un po' di spazio su cui far passare qualche cosa di nuovo.

A prescindere, sono convinto che la vita è delle persone e ognuno ne fa quello che gliene pare, e non è il terapeuta che può mettere il naso in queste cose. Però sono anche convinto assertore dell'importanza del buon senso, che a mio avviso non è un prodotto culturale, non è un prodotto del pensiero: il buon senso è una specie di calcolo intuitivo dell'insieme che non fanno solo gli uomini ma anche gli animali. Un gatto quando sceglie di andare da una parte invece che da un'altra, lo fa per buon senso: il buon senso all'uomo arriva da parecchio lontano, e le eredità animali è bene ascoltarle.

Nella Gestalt si lavora con l'interiorizzazione del conflitto: quando non succede più niente fra il paziente e se stesso è perché non sta funzionando qualcosa fra il paziente e il terapeuta. Quando c'è un inciampo chiedo per esempio: "questa mia domanda Le dà fastidio?" Di solito è appunto una domanda che gli ha dato fastidio: risolvendo questo, poi la persona può riprendere il dialogo con se stessa. E' un triangolo: restare solo nella relazione fra lui e se stesso non è sufficiente, in quanto quella è appoggiata sulla sua relazione con il terapeuta.

E' questa la relazione che Freud chiamava trasferenziale, un insieme complesso di cose di cui la figura genitoriale è un po' un contenitore: per i bambini infatti i genitori sono tante cose, anche un modello da imitare, quindi una spinta narcisistica forte. Il paziente lavora nella misura in cui si sente andare verso una maggiore realizzazione narcisistica, e il transfert è il motore di questo, proprio come diceva Freud.

Se si immagina il terapeuta come una guida indigena all'interno di una giungla, l'alleanza terapeutica sarebbe quando paziente e terapeuta collaborano invece di andare in opposizione. Dico a volte agli allievi: "quando si è scelto un terapeuta bisogna andargli dietro. Non si può prendere un terapeuta e poi puntare i piedi: al momento in cui si punta i piedi è meglio cercarne un altro, perché trovarsi in una giungla con qualcuno di cui non ci si fida è alquanto pericoloso". Bisogna lavorare di concerto con la propria guida in una zona che non si conosce, e l'alleanza terapeutica è il presupposto per questo. In una metafora militare, si può dire che un'azione di guerra bisogna che sia concertata fra le varie parti dell'esercito. Un'altra metafora è che se due meccanici lavorano sulla stessa macchina bisogna che si mettano d'accordo: se uno svita qualcosa da una parte mentre l'altro la sta svitando dall'altra parte la faccenda non funziona.

Si dice che troppi cuochi guastano la cucina perché è difficile per due cuochi sincronizzarsi: ognuno ha punti di cottura diversi e diverse idee sui sapori, quindi

trovare un accordo sarebbe un caso miracoloso. Forse una buona metafora di questo sono le *jam session*, in cui ognuno è libero di fare quello che vuole, però tutti suonano insieme, riprendendo ognuno i suoni degli altri. Oppure, banalmente, la metafora del ballo: balli con l'altro se non gli pesti i piedi, e lo psicoterapeuta si potrebbe vedere come un maestro di ballo che riesce a ballare senza farsi pestare i piedi e senza pestare i piedi al paziente, e che piano piano lo trascina in un'esperienza non sgradevole come al solito.

Il potere nella relazione terapeutica

Claudio Billi

Psicoterapeuta - Didatta supervisore FISIG e SITTC - Direttore dell'Istituto Mille e una Metà di Livorno

Abstract: La co-narrazione come strumento di comprensione della relazione tra paziente e terapeuta. Un'analisi delle dinamiche di potere che intercorrono fra le righe delle comunicazioni e il dialogo terapeutico e le sue manifestazioni relazionali.

Key words: potere, relazione, psicoterapia, narrazione.

Definizioni. Iniziamo con qualche sintetica definizione che può funzionare come cornice al tema affrontato: “potere” è un termine designante il possesso, da parte di un soggetto individuale o collettivo, della capacità di raggiungere i propri fini, nonostante la volontà contraria di altri. Il possesso del potere è detto anche *potere potenziale*; l'esercizio del potere è detto invece *potere attuale*. Max Weber (1961) distingue tre forme di potere: il *potere tradizionale*, il *potere razionale e legale* il *potere carismatico*. All'interno di queste tre principali forme del potere, possiamo distinguere quattro principali attuazioni del potere

:

1. *Il potere di disposizione:* il soggetto controlla certe risorse che sono necessarie per l'altro;
2. *Il potere di coercizione:* il soggetto minaccia di impiegare, o di fatto impiega, mezzi tali da recare un danno diretto all'altro;
3. *Il potere tecnico:* il soggetto del potere controlla e sa utilizzare un volume complessivo di conoscenze o informazioni superiore a quello che l'altro controlla e sa utilizzare;
4. *Il potere di manipolazione:* agendo eventualmente su terzi soggetti, o in generale sulla situazione in cui l'altro è vincolato ad agire, il soggetto limita la possibilità di questi di manifestare una volontà contraria, o al limite gli impedisce di formarsela.

Non credo che faremmo molta fatica a riconoscere quanto, in particolare queste ultime due forme di potere, possano essere presenti in terapia. Possiamo inoltre distinguere tra un *potere competente*, che è quello che sa riflettere sulla propria incompetenza, e il *potere senza competenza*, che è quello sancito dai ruoli tradizionali, in una simbolizzazione affettiva dell'altro che nega e punisce l'eventuale diversità, mantenendo costantemente il controllo della relazione. In questo senso distinguiamo tra un'accezione positiva del potere (quello che sa riflettere criticamente su se stesso) e una negativa, che sarà invece oggetto prevalente di questa analisi. Credo che l'unica dimensione accettabile del potere nella relazione terapeutica possa essere definita a partire dal *guadagno terapeutico* del cliente.

Il processo terapeutico. Il processo terapeutico potrebbe essere paragonato a un brano musicale, a un racconto o a una coreografia; non a caso Carl Whitaker (1990) parlava, a proposito della terapia familiare, di “danza tra terapeuta e famiglia”. Elemento fondamentale di questo processo appare il “movimento”, nel senso che la terapia è un processo in continuo divenire e trasformazione. Gregory Bateson (1981) sottolineava come il cambiamento non è programmabile, e pertanto il terapeuta deve apprendere a governare se stesso in una trasformazione, asimmetrica, ma pur sempre reciproca, avviata dall’incontro con il paziente e finalizzata al recupero della “possibilità”. L’asimmetria della relazione terapeutica si declina però all’interno di un contesto di reciprocità e consensualità: ma il consenso stesso è un processo in continuo divenire, in una continua acquisizione, correlazione e integrazione di significati, tanto nella mente del paziente che in quella del terapeuta, significati ancorati alle motivazioni dinamicamente operanti nella storia di entrambi.

Studi recenti sull’*alleanza terapeutica*, evidenziano come alcune caratteristiche e comportamenti del terapeuta siano associati negativamente con la qualità dell’alleanza. Anche in questo caso vi sono studi che pongono l’accento sulla capacità del clinico di gestire e negoziare la relazione. È infatti probabile che non siano queste caratteristiche del clinico in sé a incidere negativamente sulla qualità della relazione, ma piuttosto siano aspetti che possano influire indirettamente sulla qualità dell’alleanza: di fronte ad una rottura nell’alleanza o ad un’empasse, il terapeuta può aumentare o irrigidire l’aderenza alla propria tecnica o modello di riferimento, non riuscendo così a riparare la rottura o, anche, esacerbando l’empasse.

Possiamo considerare “il processo terapeutico come il tentativo di costruire (alleanza terapeutica) una relazione sicura (attaccamento) attraverso una serie relativamente identificabile di vicissitudini (rotture, riparazioni), caratterizzate da dinamiche che coinvolgono la soggettività dei partecipanti (transfert, controtransfert)” (Lingiardi & De Bei, 2005). In questo senso si tratterebbe di cogliere le diverse dimensioni sottostanti la relazione e come queste interagiscano con le caratteristiche dei due partecipanti.

Ciò implica studiare non più solo il paziente, ma anche il terapeuta, la sua personalità, il suo modo di partecipare alla relazione, di comportarsi ecc (Dazzi N., 2006). Anche a livello empirico, il terapeuta non è più considerato una “costante”, ma una variabile vera e propria, responsabile in buon parte delle differenze (o somiglianze) dei risultati delle terapie. Il terapeuta torna “protagonista” non solo perché anche lui/lei al centro dell’indagine empirica nello studio della relazione terapeutica, ma anche perché strumento, attraverso il giudizio clinico, della ricerca.

La precomprensione. È possibile tentare di individuare alcune fondamentali dimensioni dell’esperienza soggettiva attorno alle quali possano costruirsi, in modo quanto mai articolato e differenziato, alcune risonanze individuali rispetto al tema del potere? In altre parole, per dirla con Gadamer, possiamo interrogarci, focalizzandoci sul terapeuta più che sul paziente, su come la pre-comprensione del primo, riguardo al tema e all’esperienza personale del potere, si incontri con la narrazione del secondo, per tentare di costruire insieme un processo di cambiamento, nell’ottica del guadagno terapeutico del paziente. Come farlo però? La scelta stessa dei riferimenti al tema del potere, nella propria storia personale, potrebbe essere il punto di partenza:

e cioè tentare una sintetica narrazione di che cos'è per il terapeuta il potere, attraverso quei riferimenti che gli/le sono stati essenziali nella sua formazione personale e professionale. Provare insomma a definire un po' più chiaramente le dimensioni di una pre-comprensione dell'esperienza del potere, per essere più consapevoli di ciò che può influenzarci nella comprensione delle dinamiche di potere all'interno di una relazione terapeutica. Portando avanti questa indagine su me stesso, mi sembra di essere arrivato a individuare alcune fondamentali dimensioni, che provo a sintetizzare di seguito, per poi analizzarle una a una nei punti successivi. C'è potere quando non si è in relazione con l'esperienza ma si vuole controllarla, e perciò la si usa in modo manipolativo; quando cerchiamo una sola verità invece di accettare il vuoto di ipotesi o le incoerenze; quando usiamo il tempo invece di viverlo; quando siamo nell'Io o nel Tu invece che nel Noi; quando assumiamo acriticamente una gerarchia; quando usiamo il corpo e la parola in modo strumentale. Affrontiamo adesso uno per uno questi punti.

La struttura del potere. Nella *Microfisica del potere*, Foucault (1997) evidenzia come il potere produce un sapere asservito a molteplici tecnologie di controllo, dai meccanismi dei tribunali, alle tecniche di applicazione dei dispositivi di sorveglianza sul corpo, ai rapporti tra potere e verità, tra potere di sovranità e potere disciplinare. Nei suoi celebri studi sulla nascita della clinica e sulla storia della follia, Foucault mostra come fine del Settecento la malattia si stacchi dalla metafisica del male, cui da secoli era avvinta, e per la prima volta i medici si trovino ad affrontare l'oggetto della loro esperienza di per se stesso. Se questo passaggio consente alla medicina di avvicinarsi all'uomo e di gettare un ponte verso la costituzione delle scienze umane, dall'altra l'oggetto dell'esperienza di per se stesso può restare solo per un attimo fuori dalle molteplici e complesse dimensioni del potere; è così che nasce l'istituzione totale dell'ospedale, accanto al manicomio, alla prigione, alle *workhouses*, dove erano costretti al lavoro coatto i vagabondi, ed è così che, accanto al pazzo e al criminale, trovano il loro posto adesso anche il malato e la cura.

La verità. Un nuovo stile di pensiero ha attraversato negli Anni Settanta la riflessione sui saperi, meno violento, più "poroso", in definitiva più "debole", secondo la definizione coniata da Gianni Vattimo nel 1983, per contrapposizione con le diverse forme di pensiero cosiddetto *forte*, sviluppatosi a cavallo tra l'Ottocento e il Novecento. Per contrapposizione, il *pensiero debole* rappresenta invece un atteggiamento della postmodernità che accetta il peso dell'errore, della caducità, dell'effimero di tutto ciò che è storico e umano: starebbe alla nozione di verità di modellarsi sulla dimensione umana e non viceversa (Vattimo, G., Rovatti P. A., 1983). In questo senso, la *perdita del centro* sarebbe un altro modo per indicare la fine della metafisica, prendendo atto dell'insostenibilità di un *pensiero forte*, dal momento che, parafrasando Heidegger "l'uomo nuovo è colui che ormai ha imparato a convivere con il nulla" (Heidegger M., 1927). Il *pensiero debole* rinuncia al potere che da secoli ha costituito l'impalcatura delle filosofie razionalistiche e idealistiche: il potere della Ragione sulla Realtà.

Il tempo. E poi c'è la questione del tempo: il tempo della scienza e il tempo della vita. Il tempo della scienza è quantitativo e omogeneo: gli istanti sono diversi solo quanti-

tativamente; è reversibile: un esperimento può essere ripetuto un numero indefinito di volte; è discontinuo: il tempo della fisica è fatto di momenti distinti l'uno dall'altro. E' astratto, esteriore, spazializzato; ha come simbolo la collana di perle (Bergson H., 1889). Ma il tempo della scienza è anche funzionale ad esercitare il potere della Ragione sulla realtà attraverso la Spiegazione, che mette ordine nella complessità dell'esperienza.

Il tempo della vita invece è qualitativo ed eterogeneo: gli istanti sono diversi anche qualitativamente (si dice che "5 minuti possono sembrare una eternità"); irreversibile: è fatto di momenti irripetibili (la ricerca del "tempo perduto"); continuo: il tempo dell'esistenza è fatto di momenti che si compenetrano e si sommano tra di loro, alla maniera di una valanga. E' concreto, interiore e si identifica con la durata reale. Ha come simbolo il gomito (che muta e cresce su se stesso) o la valanga (Bergson H., 1889). Il tempo della vita può essere compreso, ma difficilmente spiegato.

Mentre il tempo della scienza è una costruzione formale di tipo fisico-matematico, il tempo della vita coincide con il fluire autocreativo della coscienza e si identifica con la durata. Esistere significa mutare, mutare significa maturarsi, maturarsi significa creare indefinitamente se stesso. (Bergson H., 1889)

In terapia dobbiamo lasciare all'altro lo spazio per essere: se ci tiriamo indietro permettiamo all'altro di farsi avanti. L'esperienza del vuoto è l'esperienza dell'essere. L'espansione di spazio e tempo, in una dilatazione a finalistica che comprende pause e "intercapedini", è l'arte di giocare, di mettere la "punteggiatura", la pratica del silenzio: *Apertura* resta una parola chiave del pensiero contemporaneo, ma siamo in grado di abitarne e custodirne la distanza? di *dar peso*, per esempio, alle parentesi che Husserl considera il segreto della fenomenologia?, quelle parentesi che per Bateson (1981) segnalano la rivelazione di una paradosalità nel cuore del dire. La *relazione* è un evento che avviene nell'attimo, fuori dallo spazio e dal tempo. Così il tempo non è un mero scorrere continuo di momenti, ma il luogo della decisione, della conversione, dell'intenzione, della responsabilità, e dunque della libertà: ogni istante può essere il momento dell'evento decisivo, e l'eternità si realizza nel tempo quotidiano. "Io sono come l'orologio, che esiste e non si conosce" (Buber M., 1923). Relazione non è altro, in questi termini, che fare esperienza vissuta, nel presente, di ciò che ci sta di fronte, un presente che racchiude già in sé il futuro, secondo una visione circolare e non lineare del tempo, già anticipata da Nietzsche nell'eterno ritorno dell'identico, e ampiamente ripresa dall'esistenzialismo contemporaneo: un qui e ora in cui la dimensione del potere è sostituita da quella della scelta.

La relazione. Relazionarsi è destabilizzante, apre all'ignoto, a ciò che non si conosce, a cui necessita abbandonarsi, dove immancabilmente ci si perde, come fra le quattro mura di una casa: abitabile, da abitare. La distanza che dovremmo cercare di abitare, innanzi tutto, non è una nostra proprietà. E non è neppure – non solo e non in primo luogo – un vuoto in cui siamo sbalzati o perfino gettati. E', invece, una distanza da costruire, nel senso che dobbiamo renderla abitabile, difenderla, farne possibilmente uno strumento contro la cecità, la sordità, l'afasia. (Rovatti P.A., 2007)

L'attenzione dell'uomo, secondo Martin Buber (1923) dovrebbe concentrarsi non tanto sull'individuo, ma sul *tra relazionale*, dove l'individuo si costituisce non come essere isolato, ma come persona, come *io* per un *tu* e come *tu* per un *io*: un *tra* che è

la trascendenza stessa, e che costituisce, appunto, il luogo della relazione tra io e tu. In un linguaggio più laico, potremmo usare il luogo del *noi*.

Sulla base della duplicità che caratterizza l'uomo nella sua essenza, di quell'insano dualismo da cui egli è attraversato e che lo permea, per mezzo del quale egli stesso percepisce e organizza il mondo, Buber (1923) individua nella coppia *io-tu* ed *io-esso* le due "parole fondamentali", i due nuclei imprescindibili per la comprensione filosofica, etica e religiosa dell'uomo contemporaneo.

Così possiamo distinguere la relazione che l'uomo può vivere rispetto agli oggetti in quanto tali, spersonalizzandoli e spersonalizzandosi, cioè la relazione *io-esso*, da quella tutta speciale che egli può vivere con gli altri uomini e con l'altro-da-sé in genere, cioè la relazione *io-tu*.

"Il mondo come esperienza appartiene alla parola fondamentale *io-esso*. La parola fondamentale *io-tu* fonda il mondo della relazione" (Buber M., 1997). Perché il *tu* è più di quanto l'esso sappia. Così l'amore è responsabilità di un *io* verso un *tu*. L'autore introduce al concetto di relazione come azione tesa al dare forma, che comporta un *sacrificio* e un *rischio*: da sacrificare è la possibilità infinita; e il rischio è quello di coinvolgere l'intero essere, senza il quale non si può dire la parola fondamentale, ma che, se non servita correttamente, può andare in pezzi o mandare in pezzi chi la pronuncia: come l'amore, la relazione accade e deve accadere. L'autentica santificazione di un uomo è la santificazione "dell'umano" in lui (Buber M., 1997).

"Senza l'esso l'uomo non può vivere, ma colui che vive solo con l'esso, non è l'uomo". Quando l'uomo incontra l'essenza presente dell'altro-da-sé che gli sta di fronte, non può capirsi con gli altri ed è solo nel mondo, ma è solo così che può vivere appieno l'incontro e perseverare in esso. Il mondo dell'esso trova le proprie connessioni nello spazio e nel tempo ma "deve" diventare *tu* per esprimersi appieno; il mondo del *tu*, viceversa, non trova connessioni nello spazio e nel tempo, e perciò, per orientarsi "deve" diventare *esso*.

"L'esso è la crisalide, il *tu* la farfalla. Il fatto è che non sempre si danno le condizioni che sostituiscano nettamente l'una all'altra; spesso, con profonda duplicità, vi è piuttosto un incoerente confuso accadere". Ogni relazione autentica è di per sé stessa *esclusiva*: ma appena un *tu* diventa *esso*, l'estensione cosmica della relazione sembra diventare un torto fatto al mondo e la sua esclusività un'esclusione dell'universo.

Queste riflessioni delineano una profonda distanza da quell'orientamento *mercantile* in cui la relazione viene coniugata sempre più spesso nella vita quotidiana e talvolta anche in terapia; il ruolo, il risultato, il tempo, la *guarigione*, sono alcune delle più probabili dimensioni che si possono sostituire allora, alla trascendenza dell'incontro con l'altro, e che danno un preciso senso alla relazione terapeutica, ne individuano la cornice, sullo sfondo di un *contratto di lavoro* asetticamente liberato dalle sue componenti esistenziali e senz'altro più idoneo a collocarsi in un orizzonte di senso in cui stare bene assomiglia non tanto a una meta di realizzazione personale, quanto piuttosto a un dovere, a una necessità per rimanere all'interno di un equilibrio sociale senza rinunciare al potere necessario per farlo, il potere di produrre, il potere di consumare, il potere del principio di realtà. Una vecchia questione sollevata, e in fondo mai risolta, quasi un secolo fa da Sigmund Freud ne *Il disagio della civiltà* (1949).

La cura. La relazione psicoterapeutica è inevitabilmente asimmetrica, fingere che

non lo sia, che il potere non abbia luogo in essa, è una rappresentazione distorta e incompleta della realtà. La relazione terapeutica esplora e talvolta riattualizza le relazioni genitoriali, che sono appunto necessariamente gerarchiche. Diventa fondamentale allora chiarire il tema del potere sul piano della sua narrazione, in modo da verificare se terapeuta e cliente ne hanno chiare le implicazioni e ne accettano le conseguenze (Quattrini P., 2007). Cliente e terapeuta insomma debbono scegliere la narrazione in cui si riconoscono. Che il cliente attribuisca una superiorità gerarchica sostanziale al terapeuta, non implica infatti che il terapeuta ci creda. Implica al limite, dal punto di vista della teoria della tecnica che, nel caso di un profondo disaccordo, sarebbe prudente negoziare la situazione prima di procedere nella psicoterapia; quando il terapeuta si assume un ruolo di superiorità gerarchica sostanziale, invece di limitarsi ad essere autorevole, diventa autoritario, riproponendo così un modello dal quale presumibilmente sono cominciati i problemi del cliente. In tutti gli altri casi si può lasciare il cliente libero di vedere cosa vuole vedere, lavorando successivamente sulla relazione terapeutica. L'autorità in ogni caso non può essere un pretesto per soddisfare la propria vanità: è sempre uno strumento affidato al terapeuta dal cliente in vista di un guadagno terapeutico di quest'ultimo, e che il cliente può ritirare quando creda opportuno.

All'immagine del terapeuta, investito dalla società e dai suoi clienti del potere di guarigione, è venuta affiancandosi sempre di più, in tempi in cui diventa più pressante la ricerca di nuove certezze, l'immagine del guaritore, figura archetipica in mitologia, che si ritrova nelle leggende e nella letteratura antica. Nello sciamanismo, una delle primissime forme di interazione terapeutica, l'iter e la vocazione dello sciamano prevedono di norma un periodo di malattia e di ritiro in cui l'individuo si apparta per alcuni mesi o anche anni, si spoglia della sua identità precedente e viene introdotto ad esperienze e conoscenze provenienti da un'altra parte del sé, che gli danno un senso nuovo della sua funzione e del suo scopo all'interno della tribù o del gruppo sociale. In molte di queste società non si diventa sciamani senza questa fondamentale esperienza di malattia e di ritiro.

La salute non è la mera assenza di malattia, ma lo sviluppo del potenziale umano; se accettiamo questo pensiero, il potere della cura, già agli albori della psicoterapia, vacillava sotto i colpi di moniti celebri; Freud, nelle riunioni viennesi del mercoledì, rivolgendosi ai colleghi, amava ripetere a proposito dei pazienti in analisi: "qualsiasi cosa facciate, non pensiate di guarirli". Jung gli faceva eco alcuni anni più tardi affermando che: "solo il medico ferito può curare il suo paziente". E ancora Eric Berne, fondatore dell'Analisi Transazionale, ripeteva ironicamente un po' di anni più tardi: "Noi li curiamo, Dio li guarisce".

La capacità del terapeuta di non assumersi la responsabilità del progresso del cliente, resistendo alla tentazione di agire la sindrome del *guaritore onnipotente*, è stata riconosciuta come una fondamentale alternativa, da molteplici approcci clinici, alla dimensione narcisistica, che spinge il terapeuta ad ottenere il potere all'interno della relazione di aiuto inducendo dipendenza nel paziente e compensando così il suo bisogno di sentirsi necessario e insostituibile.

Grazie anche ad alcune importanti riflessioni sulle esperienze di supervisione infine (come quelle ad esempio di Safran e Muran, 2000, 2002, 2006), si può evidenziare quanto la dimensione del potere sia presente anche nella formazione e nella supervi-

sione clinica, temi questi che meriterebbero una trattazione a parte, data la complessità delle loro implicazioni.

Il linguaggio e il corpo. Sarebbe una grave mancanza non ricordare, a proposito del potere in terapia, il potere della parola, specie quando questa esce da un orizzonte ermeneutico definito dall'intenzione di cercare una narrazione condivisa, tra cliente e terapeuta, intenzione che presuppone la capacità di quest'ultimo mettere tra parentesi la sua pre-comprensione per aprirsi alla de-cifrazione della narrazione del cliente, a partire dalla quale costruire una narrazione comune. L'interpretazione costituisce in questo senso una sottile linea rossa di cui essere continuamente consapevoli, anche a livello non verbale e del corpo, seppur non appare certamente facile definirne i confini. Usando una metafora: "cecità, sordità, afasia, ne sono i suoi effetti più evidenti".

Conclusioni. Il potere non può ridursi semplicemente alle sue manifestazioni, anche perché queste ultime non hanno significato a di là del senso che soggettivamente gli attribuiamo. Quindi non ha senso *elencare* le manifestazioni del potere nella relazione terapeutica: ha invece senso parlare di come il tema del potere può influenzare l'alleanza terapeutica, senza che però questo significhi elencare una serie di casistiche possibili, poiché le fratture dipendono dall'interazione tra i reciproci presupposti soggettivi. Il metodo è quello della co-narrazione: la narrazione del paziente non la conosciamo, ma possiamo però partire dai nostri presupposti per costruire una comprensione più piena dell'altro.

Lo studio delle esperienze soggettive del terapeuta rispetto al potere, non soltanto attraverso la ricostruzione della sua storia, ma anche e soprattutto attraverso la supervisione nei casi di frattura dell'alleanza e di emparse nella relazione, può essere un metodo efficace per governare le difficoltà che nascono attorno al tema del potere nella relazione. Ciò implica uno spostamento di attenzione dal paziente al terapeuta (come già sottolineato), nell'idea che le difficoltà che incontriamo nella relazione con il paziente hanno in realtà a che fare con gli aspetti della nostra esperienza individuale, anche rispetto al tema del potere, che rimangono per noi problematici, confusi o non risolti.

In questo senso il processo terapeutico può intendersi in una doppia direzione: quella del paziente verso l'integrazione e il cambiamento e quella del terapeuta che, attraverso le difficoltà che incontra nella relazione, integra e trasforma aspetti talvolta molto profondi della sua esperienza interiore.

Bibliografia

- Bateson G., (1981) *Mente e natura*, Milano, Adelphi
- Bergson H.,(1889) *Saggio sui dati immediati della coscienza*
- Buber M., (1923) *Ich und du*
- Buber M.,(1991) *Il principio dialogico e altri saggi*, San Paolo Edizioni 1997
- Dalai Lama, Goleman D.,(2003) *Emozioni distruttive*, Milano, Mondadori
- Dazzi, N., (2006) *Il dibattito contemporaneo sulla ricerca in psicoterapia* in: Dazzi N., Lingiardi V & A., Colli A. (Eds)., *La ricerca in psicoterapia: Modelli e strumenti* (pp. 3-27), Milano Raffaello Cortina
- Foucault M., *Microfisica del potere*, Torino, Einaudi 1997
- Freud S. *Il disagio della civiltà*, Roma, Scienza moderna 1949
- Heidegger M. (1927), *Essere e tempo*
- Husserl E., (1928) *Ricerche sulla fenomenologia della coscienza interna del tempo*
- Lingiardi V., & De Bei F., *Rotture nell'alleanza: Una lettura sistemico-diadica. Infanzia e Adolescenza*, 4 (2), 81-100, 2005.
- Quattrini P. *Fenomenologia dell'esperienza*, Zephyro Edizioni, 2007.
- Rovatti P. A., *Abitare la distanza. Per una pratica della filosofia*, Cortina Raffaello, 2007.
- Safran J.D., & Muran J.C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York, Guilford Press (tr. it. *Teoria e pratica dell'alleanza terapeutica*, Laterza, Roma-Bari, 2003).
- Safran, J.D., & Muran, J.C., (2006). *Has the concept of therapeutic alliance outlived its usefulness?. Psychotherapy: theory, research, practice, training*, 43 (3), 286-291.
- Safran, J.D, Muran, J.C., Samstag L.S., & Stevens, C. (2002). *Repairing Alliance Ruptures*. In J.C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relations that work* (pp.235-244). New York: Oxford University Press.
- Vattimo G. & Rovatti P. A., *Il pensiero debole*, Milano, Feltrinelli 1983.
- Weber M., *Economia e società*, Edizioni di Comunità, 1961.
- Whitaker C. A. *Considerazioni notturne di un terapeuta della famiglia*, Astrolabio Ubaldini, 1990.

Il recupero della collera e dell'aggressività femminile in terapia

Gianfranco Proietti

Medico - Psicoterapeuta - Counsellor

Abstract: Una riflessione sul disagio psicologico della donna e sul modo d'inquadrare le sue difficoltà di genere rispetto ai cambiamenti della società, una ricerca per evidenziare come un percorso gestaltico relazioni il disagio psicologico della cliente alla società che l'ha rilegata in ruoli non autentici.

Key words: donna, discriminazione, collera, aggressività.

La donna in terapia

Questo lavoro, partendo dalla considerazione di quanto la donna sia storicamente oggetto di vessazioni a favore di spazi appartenenti agli uomini, si propone di indicare il percorso necessario per recuperare ed utilizzare la collera e l'aggressività femminile. Quando affiora in seduta l'emozione legata all'umiliazione la cliente spesso rievoca episodi della vita familiare o affettiva o lavorativa, focalizzandosi sul concomitante suo senso di colpa; questo capita quando l'esplorazione viene ristretta al solo contesto privato, ma da cui è stata esclusa l'ostilità che la società opposto verso il genere femminile, con i suoi pregiudizi e riserve. L'approccio gestaltico favorisce nuovi punti d'osservazione agevolando un'indagine collegata in modo inscindibile al contesto storico-sociale dove emozioni e bisogni emergenti possono trovare una collocazione alternativa. Un approccio, che cerca di liberarla dalla cultura eroica-romantica di stampo maschilista che ha privilegiato l'uomo nel soddisfare il suo narcisismo. L'approccio del terapeuta spesso si concentra sulla preoccupazione di togliere le spine, ma non di sottrarre la cliente dal rovetto in cui si è incastrata. Il suo lavoro pertanto pone l'attenzione su alcuni aspetti sociali responsabili del disagio femminile indicando l'utilità di far emerge la collera¹ e l'aggressività².

L'espressione di queste emozioni è considerata una condizione umana di grande valore, un emetico che favorisce la rimozione d'imbarazzanti comportamenti disadattivi (Luca Nicoli, 2012). Quando la collera emerge, il terapeuta maieuticamente aiuta la donna a risalire la catena causa-effetto, invitandola a sentire la qualità e la dimensione delle sue insoddisfazioni. Ad esempio, quale potrebbe essere il motivo per cui una madre entra in contrasto con la figlia? Quello apparente, è che la madre è scontenta per non riuscire a farsi aiutare dalla figlia nel disbrigo delle faccende domestiche, ma

¹ Per collera intendo quell'emozione che compare nell'animo umano turbando l'equilibrio psicofisico attraverso un'inquietudine sotterranea e dolorosa, confinante con altre emozioni come l'indignazione, l'animosità, l'irritazione, l'aggressività e il risentimento. Si esprime con dolore- paura e con una forte intenzione a reagire con l'attacco della persona frustrante.

² Per aggressività indico la determinazione da parte dell'agredito ad andare contro l'altro per minacciarlo.

il sentimento profondo della madre, invece potrebbe risiedere nella frustrazione per non riuscire a trovare l'alleanza per riscattarsi dal ruolo marginale che sente di vivere come donna rilegata alla funzione madre-moglie e ai soli lavori di casa.

La collera è un'emozione che la donna si è spesso negata temendone la distruttività, costituisce un primo movimento emozionale, non esattamente definito, ma già indicativo nel creare inquietudine e disapprovazione; mentre l'aggressività (Konrad Lorenz, 2008), è una pulsione combattiva intesa come capacità per difendere il proprio territorio fisico, psichico e sociale, ma di cui la donna si è avvalsa sporadicamente senza mai rovesciare gli effettivi rapporti di forza imposti dal rigido patriarcato. L'ipotesi è che la collera e l'aggressività, qualora siano vissute in modo adeguato, possono innescare un processo di trasformazione avviando la cliente verso un nuovo tipo di relazione tra generi. Una *weltanschauung* femminile che propone l'esplorazione critica dei silenzi e degli abusi responsabili del dolore e del disagio psicologico. Una serie di tematiche di genere che trasportate nel setting gestaltico danno la possibilità di far conoscere alla donna il valore della sua collera e la tensione positiva della sua aggressività.

Durante la narrazione il disagio progressivamente si amplifica, il contatto si rafforza sino a dare riconoscimento e visibilità alla rabbia rimossa. Dalle tradizioni familiari che hanno condizionato il suo essere donna emergono vissuti coercitivi come il valore dato al pudore femminile, fatto credere una virtù, quando invece è stato espressione di pressioni morali subite nella più completa repressione ed isolamento. Quante incertezze della donna sono nate dal divieto d'esprimere il proprio pensiero, derubata per una delega strappata dal padre o dal marito che ne diventava portavoce: "Zitta tu, fammi parlare". Come dire che la donna non avesse la capacità d'esprimersi o di condensare il pensiero in forma chiara. Quanta rabbia e quanta aggressività nascosta deve essere serpeggiata lungo il corso della storia femminile! Dove gli uomini hanno trovato spazio per la loro affermazione, contemporaneamente le donne sono state rimosse dall'esprimere i loro bisogni e allontanate dal loro sentire. Ad esempio, il ricordo di un'interruzione di gravidanza si accompagna spesso ad una collera lacerante e silenziosa, sia per l'evento in sé sia per l'indifferenza emotiva che possono aver mostrato le persone che indirettamente ne erano state coinvolte. Questa collera raramente trova nel tempo un risanamento emotivo, potrà, al meglio, trovare conforto nella misura in cui sarà stata espressa e vissuta nella consapevolezza della condizione di donna. Altro tema frequente è quello della madre oppressa, espropriata dalle proprie risorse, vittima di un ruolo materno assegnatogli senza essere accompagnato da un reale riconoscimento di ruolo. Per la donna, privata: di un lavoro retribuito, di un'affettività libera, del possesso di una casa, di un sistema che la ripara dalle specifiche ingiustizie, di una maternità effettivamente accolta, ecc., tutto costituisce un insieme di vissuti ansiogeni, e tutto questo per delle motivazioni che vanno ben al di là della sua persona e della sua individuale responsabilità.

La donna e la Gestalt Therapy

La psicoterapia può considerarsi un'espressione della sfera privata o pubblica?

Considerando che si rivolge ad una persona che accetta liberamente d'impegnarsi per sé e il suo benessere, la psicoterapia sembrerebbe appartenere unicamente alla sfera individuale, invece niente ha più risonanza nella sfera pubblica di ciò che avviene in seduta in quanto l'insieme delle relazioni riportate inevitabilmente coinvolgono altre persone e da qui indirettamente l'intera rete sociale, ne deriva che entrare in relazione con la cliente non può prescindere dall'entrare in relazione anche con l'intero sistema, significando che la vita privata introduce alla vita collettiva e viceversa. Alla donna la responsabilità di come ricercare il proprio benessere, al terapeuta il compito d'aiutarla nell'esplorare i conflitti emersi dalla condizione femminile e rimuovere gli ostacoli che bloccano tale percorso. Quando la donna nel suo percorso consapevolizza d'essere discriminata il terapeuta diventa più attento osservatore dello sfondo sociale in cui affonda il disagio femminile e ne coglie l'occasione per sostenerla favorendo la ricerca di quanto le sia stato usurpato. Lo sfondo non può essere nascosto per omissione, è costituito: da leggi, comportamenti sociali, discriminazioni sul lavoro, incuranza verso i bisogni della maternità, deprezzamento del corpo e tante altre tematiche che di fatto costituiscono il terreno di coltura dei disagi femminili. Il focus è centrato su come la donna vive il suo stato di figlia, di sorella, di moglie, di madre con le tante sfaccettature della condizione femminile, per cercare d'interrompere quel fatalistico percorso trasmesso da madre in figlia sempre fondato sulla subalternità al potere maschile. Spesso la donna ha incrementato spontaneamente tale funzione rappresentando la figura di Kapò calata nel ruolo di severa guardiana dell'ordine patriarcale. Naturalmente questo atteggiamento impositivo non è stato privo di conseguenze derivandone per lei stessa comportamenti disadattivi che hanno trovato espressione nei numerosi segnali di disagio. Come reagire? Potremmo augurarci una "soluzione politica" con l'approvazione di leggi utili a modificare l'ordinamento giuridico che imprigiona la donna, ma, da parte nostra, anche la possibilità di una "lotta partigiana" favorendo l'attuazione da parte della donna della sua ribellione, riscattando tutti i margini di affermazione di libertà e valorizzando i tanti piccoli passaggi con cui può costruire il processo della sua libertà, non sulla base di concessioni maschili, ma con una giusta riappropriazione dei suoi diritti. Non più l'attesa di un uomo salvatore, ma la sicurezza nell'essere se stessa come donna sola e forte della sua indipendenza. Per esempio, nel caso in cui una donna si trovi osteggiata, da parte dei suoi familiari, nel suo desiderio di lavorare, si può far emergere nel processo di sostegno l'utilità d'esplorare i tanti aspetti connessi:

Cosa succede se un giorno vai al lavoro?
Cosa immagini che proverà tuo marito?
Quali saranno le tue e sue emozioni al rientro?
Come immagini i tuoi figli al ritorno?
Se lavorassi solo mezza giornata?
Che cosa cambierà con il tuo guadagno?

La donna sperimenta il proprio essere moglie e madre nella prospettiva del suo lavoro. Le varie polarità sono messe a confronto, lei madre che lascia i figli, lei moglie che vive la sua indipendenza dal marito, lei che si misura con il lavoro, lei che si relazione con altre persone, ogni ipotesi richiederà tempo, energia, difficoltà, ma

è questo il pedaggio quando si vuole che la libertà si incarni nella vita. Dal passato riemerge spesso la virtuale parità dei diritti, la realtà di una parità riconosciuta legalmente, ma poi nei fatti disattesa. Com'è stato possibile che a fronte della pressione patriarcale non si sia realizzata una forma di radicale ribellione? Eppure, alle donne sono stati preclusi gli studi, lo svolgimento di certi lavori, il viaggio se non accompagnate, l'indipendenza a rischio d'esser violentate, la scelta di un uomo da amare con cui fare famiglia. Una lista di limitazioni imposte alla donna e alla sua dignità, compresa la ridicola umiliazione di essere etichettata come "zitella", un termine la cui ironia dispregiativa sottolinea l'implicita colpevolezza per non essere stata scelta in matrimonio.

Nel percorso di sostegno ogni aspetto richiede un'elaborazione specifica, ma dall'insieme emerge il sospetto di una co-responsabilità da parte della donna nel non essersi convenientemente opposta a questi condizionamenti sociali. Da questa considerazione le affermazioni di come la donna si sia sentita: depressa, sfruttata, confusa, disconosciuta, impaurita, bloccata e impotente costituiscono l'obiettivo di uno specifico sostegno, sollecitando attraverso l'espressione della collera e dell'aggressività l'inizio di una narrazione diversa. L'inversione dalla condizione di subalternità si fa evidente quando si allarga l'osservazione; tale trasformazione avviene prima, attraverso la presa di distanza dai ruoli imposti, poi, con l'esame di cosa sia mancato e come siano stati vissuti questi ruoli negativi. L'obiettivo, attraverso l'acquisizione di una maggiore immaginazione, è favorire, nel controllo delle emozioni, la consapevolezza del quotidiano, la connessione tra le mistificazioni e la ridefinizione delle responsabilità. Federico Fellini amava ripetere: "Ciò che abbiamo inventato è tutto autentico" (Federico Fellini, 2008). E' un ossimoro, ma significa che la verità per lo psicoterapeuta emerge nel momento in cui la cliente inizia a percorrere i sentieri dell'immaginazione, è allora che il cambiamento si fa più vicino; la fatica, si fa resilienza; la dipendenza economica, provvisoria; la paura dell'autonomia, una fase necessaria. In tal modo le cose fantastiche ed elaborate diventano possibili, poi vere facendo svanire l'horror vacui attraverso la sperimentazione liberatoria e rivoluzionaria.

La servitù volontaria della donna

Com'è possibile che tanti esseri umani hanno sopportato un tiranno che non ha forza se non quella che essi gli danno. Da dove prenderebbe i tanti occhi con cui vi spia se voi non glieli forniste? Siate risoluti a non servire più, ed eccovi liberi.

Il "Discorso della servitù volontaria" di Etienne De La Boétie (1530-1563) è illuminante su come l'essere umano sia capace di assuefarsi a un potere dominante. Tra i tanti esempi che la storia ci consegna, la sottomissione femminile è uno dei più evidenti e radicati casi di dipendenza volontaria, manifestazione di un processo di adattamento determinato da un complesso di meccanismi consuetudinari storico-culturali.

Se è evidente quanto siano stati bravi gli uomini a conservare in modo dispotico i loro privilegi, resta incomprensibile come le donne siano state nella quasi totalità delle culture, volontariamente sottomesse. S'è parlato di una condizione genetica, della maternità che ha richiesto una disponibilità permanente, dell'influsso che le

varie religioni hanno esercitato sul comportamento femminile; questo e tant'altro, ma niente riesce dare giustificazione piena a questa storica dipendenza. Etienne de La Boétie ritiene che il comportamento di volontaria servitù dipenda da un sistema a catena, per cui un profetto, dipartendosi dal tiranno, si trasmette ai suoi sgherri e da questi ai loro subordinati e così di seguito, creando un sistema a cascata in cui ciascuno è servo di un altro, in cui, alla fine, ciascuno soffre della condizione di servitù, ma al contempo rivendica su altri il proprio vantaggio e la propria rivalsa.

Nel caso della "servitù volontaria" della donna possiamo sospettare che uno dei principali artefici del suo stato di asservimento sia stata la donna stessa, attraverso la trasmissione da madre in figlia di un comportamento che riconosce il vantaggio di avere la protezione maschile ripagata con la subalternità, piuttosto che godere di una libertà reputata svantaggiosa per l'esposizione ai rischi. La catena si è trasmessa, mascherata da tanti luoghi comuni e da un sistema di camuffamenti che hanno sempre fatto scambiare la dipendenza femminile come espressione necessaria per proteggere il sistema-famiglia, perpetuando una circolarità senza uscita. L'importante è dipanare questo groviglio fatto di consuetudini sociali ricercando l'equilibrio in una nuova qualità delle relazioni tra generi. Il primo obiettivo è il riconoscimento della differenza, ma al secondo posto c'è lo sviluppo della collera come emozione vibrante che traduce la percezione dell'ingiustizia incalzante come campanello d'allarme che merita riconoscimento.

Riscattare la sessualità

La donna vive la sessualità secondo le fantasie e le modalità che in modo diretto o indiretto sono state condizionate da regole maschili, solo recentemente si è avviato un processo di affrancamento, ma che trova tutt'ora tanti impedimenti nel trovare un'originalità espressiva rispetto l'imperante modello dettato dal maschile. L'adesione a questo codice ha fatto considerare la frigidità e il controllo del desiderio, non nel senso limitante, ma preziose virtù femminili creando attorno a loro una serie di condizionamenti che hanno reso impossibile l'accesso ad una sessualità libera e apagante. Le indicazioni sociali hanno imposto alla donna un costante autocontrollo, al punto da chiederle perfino l'interruzione del contatto libidico, considerato eccessivo rispetto la morale dettata dall'uomo. L'acquisizione di un senso di colpa è stato inteso come "... un castigo psicologico per la curiosità sessuale ..." (Bettelheim B. 2000), un blocco, capace di respingere l'accoglienza del piacere. A sostegno giustificativo la donna ha utilizzato vari disturbi fisici disvianti, utilizzandoli come alibi per aderire all'immagine della donna virtuosa rispettando il modello sociale che la voleva timida e discreta, senza desiderio, giammai esperta nelle pratiche sessuali. In questo senso l'orgasmo femminile è stato considerato per il perbenismo borghese come l'espressione di un godimento da reprimere, un piacere da controllare, un pensiero diventato talmente dominante da far introiettare che l'orgasmo fosse inopportuno. Per l'uomo invece la sessualità è stata vissuta in modo antitetico, se la donna doveva arrivare vergine al matrimonio, per l'uomo, la virginità era segno di scarsa virilità e di poca attendibilità sociale. Ecco come allo stesso desiderio sono corrisposti percorsi totalmente diversi, quello di lei al confessionale, quello di lui al bordello. Sem-

brano riferimenti lontani, mentre costituiscono ancor oggi l'imbarazzante vissuto, di tante donne che chiedono aiuto riportando storie difficili, non libere dai fantasmi a tutt'oggi generati da virulenti modelli sociali. Un altro teorema inventato per controllare la libertà sessuale della donna è stato realizzato sostenendo che solo un amore codificato da un rito permettesse alla donna l'accesso all'intimità sessuale. Una quantità assurda di rinunce in nome di una moralità arbitraria che ha tolto alla donna il piacere (Massimo Recalcati, 2012) di riconoscersi nella legittimità del desiderio e del riconoscimento del corpo e del piacere.

Un aspetto particolare nell'esperienza femminile è la promiscuità sessuale³ quando è percepita con vergogna, al contrario del versante maschile dove la contemporaneità di più relazioni è stata sempre giustificata come più rispondente ai bisogni maschili. Il tema si ritrova spesso nelle clienti quando si trovano disperse in più relazioni contemporanee. Massimo Recalcati (2012) pone la realtà del desiderio sessuale come *desiderio che non implica nessun segno di riconoscimento, né segno d'amore, ma solo la presenza del corpo dell'altro, del corpo pulsionale. Pertanto il poter esprimere questo desiderio, sia come fantasia, sia come pratica, permette di vivere in libertà la complessità delle relazioni erotiche.*

Questo controllo esercitato per favorire l'adesione ai valori sociali tradizionali, ora, si è notevolmente attenuato essendo anche la donna protagonista di relazioni promiscue; tuttavia rimane il segno di questa condizione differenziante per la quale la promiscuità dell'uomo è considerata un segno positivo di virilità, mentre quella femminile è valutata come un sintomo di leggerezza e pertanto oggetto di riprovazione per la trasgressione dai canoni di fedeltà e di illibatezza richiesti al ruolo femminile.

Nella relazione d'aiuto si tratta di confermare questa tensione verso l'autonomia per riconoscere alla donna la responsabilità nell'ambito della libertà, rifuggendo la colpa ed emancipandola dall'idealizzazione che la vuole oggetto chiuso in tante cinture di castità.

L'autocensura femminile

La donna può considerarsi una rifugiata di genere, come una persona costretta ad abbandonare i valori che gli appartengono e a soffrire per non riconoscere le difficoltà e il disadattamento di vita estraneo al suo modo autentico di sentire. Da questo punto di vista l'obiettivo del sostegno è aiutarla a ritrovare oltre al senso dei valori abbandonati anche a riconoscere le "violenze" che lei inconsapevolmente subisce.

Dal racconto del suo vivere quotidiano emergono coercizioni fisiche che la donna subisce, come ad esempio: La ricerca esasperata di peso e forma ideali, l'esigenza di truccarsi oltremisura, il sottoporsi ad ogni genere d'interventi di chirurgia plastica, il tutto per aderire ad una cultura modulata sulla richiesta di una protratta giovinezza femminile da cui il maschio ne trae poi un vantaggioso tornaconto narcisistico. In questo senso un percorso d'aiuto è importante in quanto partendo dal vissuto personale può poi espandersi anche ai condizionamenti generali che la rendono

³ Con promiscuità sessuale s'indica l'evenienza di rapporti sessuali non monogamici ovvero con più o differenti partners, mentre l'infedeltà include ogni attività sessuale con un individuo diverso da quello identificato come il partner della relazione.

subordinata. Da parte sua la donna segue la via dell'autocensura preventiva, non chiedendo giustizia per paura di un disconoscimento e soprattutto nel non gridare che il re è nudo per paura di smascherare la presunzione e la rappresaglia dell'uomo. L'assurdo è che anche negli attuali tempi di liberalizzazioni morali, alla donna resta difficile scrollarsi da dosso i condizionamenti che limitano la sua vita. Si sente in colpa: per la pasta scotta, per i figli che vanno male a scuola, per la figlia che resta incinta, per i nonni soli che stanno male, per invecchiare, per ingrassare, ecc., così quando dalla donna affiora il dolore per essere senza lavoro, senza autonomia e rifiutata, restano sicuramente utili i vari sostegni centrati sul recupero delle sue risorse e dell'autostima, ma il vero problema sta nella difficoltà di prendere contatto con la sua condizione sociale che non trova corrispondenza con il suo processo di autoregolazione organismica, specie quando i bisogni restano insoddisfatti per essere in conflitto con i condizionamenti sociali. L'importante è ristabilire il contatto in modo tale che con l'assimilazione sia possibile incorporare le parti buone e che con l'aggressività sia possibile rifiutare le parti nocive. E' meglio dire di "no" che evitare o perdere il contatto (Frederick Perls, 1995). C'è anche da prendere atto che il più delle volte è lo stesso terapeuta ad evitare un approfondimento ritenendo che certi argomenti siano di competenza della sociologia o, in quanto diritti civili, della politica.

Ricordiamo il lutto indossato dalle donne quando un padre, un fratello, un marito o un figlio non tornano dalla guerra? Esprimono dolore, ma filtrato dalla fiera per il sacrificio definito dalla legge maschile come eroico e patriottico. Come non vedere dietro il nero dei vestiti il contenimento del loro dolore in nome di un conformismo richiesto per valori contrabbandati come rappresentativi di una società maschilista? L'aggressività repressa si trasformava in autopunizione, esprimendosi con un lutto continuo e con un'astinenza sessuale in nome di una morale costruita dagli uomini per preservare il loro onore e ricordare nel tempo "l'eroe" morto in guerra. Questa considerazione è un esempio di quanto sia importante leggere e decostruire i valori tra i momenti privati della donna e i condizionamenti dettati da una morale rigidamente alieno-maschilista. Il percorso diventa l'occasione per elaborare nel qui e ora un racconto dotato di senso diverso rispondendo a schemi mitopoietici alternativi. Viene favorita la cliente nel compito di tracciare una storia femminile diversa, illuminando le vecchie credenze culturali e nel valorizzare nuove scoperte al fine di ricostruire i sistemi relazionali diventati inadeguati. S'inizia a esplorare per poi allargarsi ad una visione sempre più ampia, facendo emergere le oppressioni e le contraddizioni, come se la sofferenza che ne deriva costituisse un gigantesco sintomo dell'ingiustizia. Alle donne è stato sempre chiesto d'aderire al modello desiderato dall'uomo, conformandosi, non per quello che avrebbero desiderato condividere, ma per quello che agli uomini piaceva. Un comportamento della donna standardizzato sull'alienazione del proprio sentire e sul disconoscimento del proprio sé, illusa che guardandosi allo specchio proprio della società maschilista questo potesse darle la conferma di essere ben aderente al richiesto desiderio maschile. Si parla di adattamento a una richiesta narcisistica quando l'immagine speculare corrisponde alle aspettative indotte dalla società, in uno stato di frustrazione al punto da riprendere ad inseguire il modello ideale dal quale dipende. "Dimmi come mi vuoi ed io mi trasformerò: sarò di capelli neri e lunghi, metterò le calze e i tacchi a spillo, dirò le cose che desidererai, sarò sessualmente appassionata, ma senza darlo a vedere se non

a te". Così la donna si guarda allo specchio per osservare se la sua rappresentazione al modello richiesto è convincente, non importa se tale rappresentazione in fondo non sia quella che più le corrisponde, l'importante è che resti desiderabile in nome di quei benedetti codici estetici 90-60-90.

Come gestire questa schizofrenia narcisistica e come trasformare questi plagi in una risorsa? Il percorso richiede il riconoscimento e l'esplicitazione dell'insicurezza seguendo le tracce per ritrovare l'autostima e decifrare le paure lavorando in modo circostanziato e preciso sulle scelte fatte rivivendone i passaggi.

La cliente ha la possibilità di percepire la profonda contraddizione tra il ruolo che la società gli permette di svolgere e la sua vera persona con i suoi talenti e i suoi bisogni. L'inadeguatezza emergente costituisce un passaggio delicato che include emozioni di rabbia, delusione e rivolta che occorre gestire per traghettare la cliente dalla sensazione d'essere sbagliata alla consapevolezza del proprio valore in quanto persona. "Ho solo un rimpianto: non essere qualcun altro" (Woody Allen). Come dire che il rimpianto va fuggito in quanto porta ad un riconoscimento di colpa di cui la donna si è fatta spesso portatrice.

La donna oggetto dell'antropofagia maschile e della misoginia

"Ti mangio" sussurra spesso l'uomo quando è preso dalla passione amorosa. Lo dice, per esprimere il possesso, ma anche per far proprie, attraverso il cannibalismo, le caratteristiche magiche che lui attribuisce all'amante. La metafora del farsi divorare rientra nella tradizione culturale che vuole la donna vittima dell'uomo forte e aggressivo come una belva (Lévi-Strauss, 1964), aspetto talmente incarnato che sembra la naturale espressione di un potere che l'uomo ha verso la donna, suggerito dalla cruenta immagine d'ingoiarla per acquisirne i poteri. In un sistema erotico-sessuale equilibrato bisognerebbe sostituire la fantasia del cannibalismo maschile con un processo in cui entrambi si cibano l'uno dell'altro così da permettere l'acquisizione reciproca di diversi spazi di libertà. Questo atteggiamento che potremmo considerare vantaggioso è molto diverso quando la relazione si scontra contro un atteggiamento maschile totalmente distruttivo. In questo caso si usa il termine di antropoemia (*anthropos*, "umano" e *emein*, "vomito"). per indicare la volontà di eliminazione e non più di assimilazione come nei casi di antropofagia (Z. Bauman, 2002). Il fatto che una donna non possa prendere la parola rischiando di restare esclusa dalla partecipazione pubblica, costituisce da parte dell'uomo un rifiuto antropoemico che vomita e allontana la donna dalla sua presenza nel mondo. Tuttavia può avvenire che nella donna si sviluppi una consapevolezza nonostante i condizionamenti, ma che questa non trovi uno spazio reale d'applicazione; che cosa farsene allora dell'autonomia quando buona parte della società è ancora in ritardo? L'indipendenza reale richiede una partecipazione interiore più attenta che implica la messa in chiaro di tutta la fitta rete di resistenze psicologiche che è necessario rimuovere. Nel raccogliere dalle narrazioni i vissuti violenti subiti dalle donne, il sostegno psicologico può giocare un ruolo di prevenzione e di sensibilizzazione per un allarme sociale di preoccupante sviluppo che si chiama, femicidio (Carol Orlock, 2011) che costituisce la prima causa di morte in Italia per le donne tra i sedici e i quarantaquattro anni. Donne, ragazze,

massacrate da uomini che le odiano considerandole oggetto di possesso fino al gesto estremo. Colpisce anche la frequenza con cui si usano, per raccontare questi crimini, espressioni come delitto passionale, raptus di follia, “non sopportava di essere lasciato”, o che si leggano titoli come, “Lex confessa, l’amavo più della mia vita”. Gelosia, passione, amore, diventano facili moventi e persino attenuanti, almeno nella considerazione e condanna sociale. Dalla narrazione può emergere con chiarezza il rischio di una possibile deriva violenta della relazione uomo-donna e permettere di lavorare in modo preventivo rafforzando la consapevolezza delle minacce e le attenzioni necessarie per controllare le azioni violente. L’allarme per questi crimini annunciati e l’attenzione che richiedono rientrano nella professionalità dello psicoterapeuta che rischia di non capire quando perde la sufficiente vigilanza verso l’individuazione di questi atteggiamenti pericolosi.

Anche la misoginia è un sentimento di avversione che porta ad attribuire un valore negativo alla donna da parte dell’uomo. Dire a una donna, in modo implicito o esplicito: “Non vali niente”, costituisce un’espressione misogena che accentua la sua insicurezza rendendola ancora più esposta alla dipendenza dall’uomo. Come psicoterapeuti l’importante è riconoscere l’insieme dei comportamenti disfunzionali che la società maschilista ha sedimentato nella donna, individuando nelle maglie del suo racconto le tracce della misoginia subita. Anche la galanteria può essere considerata un’espressione mascherata di misoginia, questa va messa in chiaro decifrandola nella varietà delle possibili situazioni. Il cedere alla donna il passo, il favorirla quando si siede al tavolo, il riservarle il posto migliore, sono tutti piccoli esempi di una cavalleria che poggia sulla presunzione che spetti all’uomo il controllo del territorio e che la donna sia così debole da non avere la possibilità d’accedere a servizi o comodità in forma autonoma. Da qui l’opportunità di riconoscere e rendere evidenti questi atteggiamenti per ridare senso ad una esistenza vissuta non per gentile tolleranza dell’uomo, né per concessione generosa del potente, ma in nome dell’equipollenza nella diversità tra generi. Riportare la donna alla consapevolezza di questi vissuti favorisce l’acquisizione della sua dignità sollecitandola a crescere come persona libera da schemi di dipendenza. Naturalmente questo richiede molta attenzione, sottolineando ogni atto ritenuto misogino e rilevando nel racconto della cliente le ammissioni che tendono a giustificare questi comportamenti ritenuti abituali. In fondo assecondare un comportamento misogino, significa accentuare ancor più la dipendenza dall’uomo maschilista.

L’intollerabile disubbidienza della moglie di Lot

Il mito biblico della moglie di Lot, tramutata in una statua di sale per aver trasgredito l’ordine divino di non voltarsi verso la città di Sodoma, offre alcune riflessioni di come il gesto della donna sia stato considerato esempio di trasgressione all’obbedienza maschile. Il comando, in verità è stato dato solo al marito che in quanto capofamiglia è considerato responsabile anche di sua moglie, ma non ci è dato di sapere se il marito poi l’avesse avvisata, elemento trascurabile per l’insignificanza del suo valore in quanto donna. L’angelo, infatti, dice a Lot di non voltarsi indietro e parla con lui al singolare: “*Fuggi, per la tua vita, non guardare indietro e non fermarti dentro la valle,*

fuggi sulle montagne, per non essere travolto!” (Genesi 19).

Come si legge, parla solo a Lot, della moglie non si parla mai, è riferita come la moglie di Lot ed entra nella storia solo in occasione della punizione per la sua disubbidienza: nessun'altra spiegazione ne comprensione. Che cosa aveva fatto la moglie di Lot? Semplice, si era voltata indietro per un ultimo sguardo verso la città in fiamme in cui aveva vissuto. Il suo sguardo è considerato come un'accondiscendenza nostalgica verso il passato ritenuto peccaminoso, comunque una curiosità illecita. Per tale azione non c'è recupero, la condanna è automatica: Tramutata in sale per la sua debolezza fatale. L'esame del testo biblico è interessante perché costituisce una citazione antica di come sia stata considerata indiscutibile l'obbedienza della donna all'uomo. Il racconto permette di riflettere quanto l'obbedienza richieda un'attenzione particolare nel mettere in chiaro i rapporti tra il maschile e il femminile. Il processo di liberazione ricerca nella storia della donna gli intrecci tra il comando di lui o della società e l'obbedienza di lei, due modi di relazione che richiedono una ridefinizione dei rapporti tra uomo e donna, spesso centrati solo su chi deve comandare e punire e chi deve ubbidire e subire. Che cosa ha rappresentato per la donna l'obbedienza se non riconoscere l'autorità di un maschile indiscutibile cui delegare la gestione della propria libertà? Come recuperare questo spazio vitale? Affrancandosi con una concessione unilaterale da parte dell'uomo o conquistando autonomie punto su punto, progressivamente?

Lei segue in colonna quel manipolo di fuggiaschi, era stanca, triste per quell'abbandono, preoccupata per il futuro e gli sarà sembrato del tutto naturale voltarsi un attimo per osservare quell'incendio così devastante. Come può una legge richiedere un asservimento tanto incomprensibile? Come è stato possibile accettare la consuetudine dei tanti comandi: *“Mettiti il velo, non uscire da sola, non lavorare, non studiare, cedi il posto di preferita a un'altra donna, ecc.”*. In terapia l'emersione di questi divieti introiettati non li si può lasciare inosservati, diventano occasione per studiare i tanti passaggi disfunzionali che minano la costruzione delle relazioni e della propria identità. Gli elementi che attingono alle risorse e che rafforzano l'autostima si sviluppano annullando il postulato dell'obbedienza per essere sostituiti dell'acquisizione del consenso e dell'autonomia.

Il denaro e la donna

In numerosi ambienti sociali si ritiene a tutt'oggi che l'autonomia di una donna sia ancorata alla sicurezza economica garantita dall'uomo, questo comporta delle implicazioni con la gestione del denaro il cui rapporto con le donne è sempre stato “oscuro, subdolo, negato” (Marcella Serrano, 2007) considerandolo come un disdicevole inconveniente che non dovrebbe appartenere alla diretta esperienza femminile, se non negli aspetti marginali e voluttuari. Quando questo si realizza si può riconoscere un confuso atteggiamento da parte della donna nel gestire questa dipendenza, accettando un asservimento volontario sostenuto dalla convinzione che il denaro sia la misura dell'investimento affettivo che l'uomo è disposto a fare su di lei. Questo aspetto è spesso trascurato, vissuto, da parte della donna, con rabbia solo quando si realizza la fine dell'”amore per sempre”, per il quale, aveva barattato il suo amore in

nome della sicurezza economica e della protezione. Al momento il patto appare equo e a ciascuno sembra un investimento vantaggioso. Consapevolizzare questo tipo di dipendenza e riportare la donna ad una visione corretta della realtà, richiede la ricerca della sua autonomia ed un puntuale aggiornamento sulla percezione del proprio valore sociale. Chi paga, quali sono i presupposti, le attese e i sottintesi? In queste situazioni come si differenziano i sottili meccanismi del corteggiamento dalla semplice condivisione amicale; come è vissuta la formale consuetudine che un "signore" non permette mai che la donna paghi? Finché nella donna la misura del suo fascino e della sua seduzione è riposta su questo tipo di relazione, ci sarà ben poco spazio per la percezione del suo valore e la conquista della sua reale autonomia. Per motivi diversi si assiste a una resistenza anche da parte dell'uomo il quale continua a proteggere economicamente con un'apparente generosità per delle aspettative in nome delle quali, al momento giusto, ne vorrà un compenso. Spesso l'uomo ripone nel gesto dispendioso non solo il segno del potere, ma anche l'espressione della sua virilità che ne resta avvalorata ed esaltata quando la donna lo accetta. Si tratta di due aspetti narcisistici a confronto che nel corteggiamento confluiscono in un'unica recita: lui, padrone della scena, sicuro, galante, sexy, esperto in quel territorio di caccia; lei, seduttiva, ma distaccata dal valore economico dell'evento. Immaginate il momento in cui viene portato il conto, questo è consegnato all'uomo ripiegato con discrezione per non suscitare nella donna il presunto imbarazzo: l'uomo, se lo può permettere e lei ne è soddisfatta perché il suo "valore donna" è messo in relazione con l'esclusività del posto prescelto per l'invito. La condivisione del conto di un ristorante o delle spese di una vacanza richiederebbero una totale revisione dei ruoli cacciatore-vittima e un disegno totalmente nuovo delle modalità di seduzione sia maschile che femminile.

Conclusioni

Viene proposta una visione particolare del disagio psicologico femminile, quello che ha per sfondo le difficoltà di genere unite a quelle personali legate alle vicende umane. Un excursus incompleto, ma che vuol essere uno stimolo per lo psicoterapeuta a rivedere il mondo femminile nella sua complessità storica e sociale.

Bibliografia

- Bruno Bettelheim, *“Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe”*, Feltrinelli, Milano 2000, pag.125
- Carol Orlock, *“Femicidio”*, Donne Emilia-Romagna. Politiche di Genere 15/11/2011
- Etienne De La Boétie, *“Discorso sulla servitù volontaria”*, Chiarilettere editore, 2011
- Federico Fellini, *“Ciò che abbiamo inventato è tutto autentico”*. Marsilio editori, 2008, pag. 75
- Frederick Perls, *“L'io, la fame, l'aggressività”*. Franco Angeli, 1995, pag.82
- Konrad Lorenz, *“L'aggressività”*. Il Saggiatore tascabili (collana saggi), 2008, pag. 370
- Levi-Strauss, *“Il pensiero selvaggio”*. Il saggiatore, Milano, 1964
- Luca Nicoli, *“L'arte di arrabbiarsi, comprendere e gestire collera e aggressività”*. Foschi editore, Forlì, 2012, pag. 37
- Marcella Serrano, *“Nostra signora della solitudine”*. Universale Economica Feltrinelli, 2007, pag. 169
- Massimo Recalcati, *“Ritratti del desiderio”*. Raffaello Cortina Editore, 2012, pag.134
- Paolo Floris D'Arcais, *“Perché oggi?”*. Micro Mega n. 4 giugno 2011
- Paolo Quattrini, *“Fenomenologia dell'esperienza”*. Zephiri Edizioni, 2007, pag.151
- Serge Ginger, *“Psicoterapia e le donne”*. Conferenza: “Cervello femminile/cervello maschile”, 31 maggio 2002, Istituto Gestalt Firenze
- Umberto Eco, *“Sei passeggiate nei boschi narrativi”*. Bompiani, Milano, 1994
- Z. Bauman, *“La solitudine del cittadino globale”*. Feltrinelli, Milano, 2002

Abstract: Sheldon Kopp ha da sempre rappresentato con i suoi scritti la rivoluzione umanistica nelle psicoterapie. La Psicoterapia della Gestalt condivide con l'autore l'idea che la psicoterapia sia un viaggio di scoperta e non un percorso di guarigione. Il terapeuta non può guarire il paziente, ma può solo sostenerlo e prendersi cura di lui nel tragitto che percorreranno insieme.

Key words: Sheldon B. Kopp, Psicoterapia della Gestalt, Psicologia Umanistica, Zen .

“Nessun uomo è più grande di un altro”

(omaggio a Sheldon B. Kopp)

“Quando il terapeuta lavora nel miglior modo possibile non vive più come una persona che cerca di far cambiare un'altra persona, anzi non vive più come una persona che fa psicoterapia.

Il terapeuta diviene lavoro, il terapeuta e la psicoterapia diventano una cosa sola e tutto questo sembra fluire da solo” (Kopp S., 1979).

In Cina si narra la storia di un monaco di nome Ken, che nonostante gli enormi sforzi non riuscì ad ottenere con facilità l'illuminazione.

Preoccupato, si consultò con Genjoza, un monaco anziano residente nello stesso monastero.

Ken, con aria preoccupata e ansioso di trovare la tanto attesa illuminazione, gli parlò dei suoi dubbi e delle sue paure. Genjoza, ridendo genuinamente, propose a Ken di compiere un viaggio insieme.

I due si misero in cammino con l'idea di poter praticare lo zen anche viaggiando.

“...Un giorno, mentre erano in viaggio, il monaco più giovane scoppiò improvvisamente in pianto. Ho praticato per tanti anni, e non sono riuscito ad ottenere niente. Ora sto vagabondando per il paese in questo viaggio: così non otterrò mai l'illuminazione” si lamentava.

A questo punto Genjoza, mettendo tutta la sua energia nelle sue parole, disse al giovane monaco di essere a sua completa disposizione: “Mi occuperò di tutto ciò che potrò fare per te durante questo viaggio”, disse. “Ma ci sono cinque cose che non posso fare al tuo posto. Non posso vestirmi al tuo posto. Non posso mangiare al tuo posto. Non posso defecare al tuo posto. Non posso urinare al tuo posto. E non posso portare in giro il tuo corpo e vivere la tua vita per te” (Morinaga S., 2004).

Da queste parole Ken ottenne il suo *satori*, svegliandosi improvvisamente dal suo sogno illusorio.

“Le lotte più importanti hanno luogo all’interno del sé”

Per gli psicoterapeuti di orientamento umanistico, lo scopo della terapia è non solo l'alleviamento dei sintomi e del malessere che l'individuo dichiara di vivere, ma, soprattutto liberare e sviluppare tutto il potenziale creativo della persona.

Kopp S.B. (1975) è stato uno psicologo psicoterapeuta americano di scuola umanistico-esistenziale, che ha da sempre sottolineato nei suoi testi l'importanza di considerare la Psicoterapia come un cammino, un viaggio dove sia il paziente, sia il terapeuta diventano due pellegrini.

Il titolo del libro “Se incontri il Buddha per la strada Uccidilo” è tratto da una citazione di un famoso *Koan Zen*, in cui il gesto dell'uccidere il Buddha equivale a superare il mito del maestro, del guru e **abbandonare l'idea che qualcun altro possa guidare le nostre scelte e guidare la nostra vita.**

Kopp racconta il “pellegrinaggio del paziente nella psicoterapia”, l'esperienza della donna e dell'uomo contemporaneo nelle difficoltà e nelle paure che vivono quotidianamente e la ricerca, quindi, di una guida per uscire da queste difficoltà e dai problemi quotidiani.

Con lo spirito della cultura americana maturata negli anni Settanta, Kopp prova a descrivere, mettendoci molte delle sue esperienze personali e professionali, quel che tutti dovremmo sapere, anzi scoprire guardandoci dentro: nessuno ha bisogno di guide e guru carismatici, ci basta quel che già sappiamo, **basta solo accorgersi e iniziare a vedere la realtà per quella che è.**

Il compito del terapeuta, sempre secondo Kopp, è quello di *accompagnare* la persona che sceglie di intraprendere una psicoterapia a riconoscere la sua storia, ad accettarsi nel suo modo di essere e ad affrontare la vita con tutte le sue difficoltà, annientando le illusioni e rendendolo più vivo.

Di fronte alla grande disperazione diffusa in questi anni, gli uomini si sentono impotenti ed incapaci di fronteggiare le insidie e le preoccupazioni della vita, la quale, per quanto bella è anche molto difficile.

In accordo con altri importanti psicoterapeuti umanistici, come ad esempio, la psicoterapia può essere definita come: “quel sistema terapeutico moderno più vicino a un processo pedagogico che non a una cura per la guarigione da una malattia; ... un mezzo per conoscere meglio, attraverso il colloquio, se stessi, e i propri sentimenti.” (Buhler C., 1972).

Kopp, inoltre, ci ricorda che la psicoterapia è qualcosa che non si può apprendere solo dai libri, ma è un atteggiamento di rispetto e accettazione di se stessi e dell'altro, e tale atteggiamento può nascere e svilupparsi solo con un lavoro di crescita ed evoluzione personale.

“... è essenziale per lo psicoterapeuta, aver assaporato di persona un po' delle sofferenze della vita, che abbia affrontato i propri conflitti interiori”, ed ancora, che non sia più emotivamente vergine” (Kopp S., 1979) nella sua esperienza di formazione e sviluppo personale.

Il terapeuta è un facilitatore di processo e, come sottolineato dai coniugi Polster E. e Polster M. (1986): “Il terapeuta è un essere umano in piena consapevolezza e interazione”.

Il suo compito non è di cambiare, modificare, trasformare, sistemare o curare il paziente.

Il suo compito è di aiutarlo a far venire fuori, in superficie, la sua capacità e la sua forza già esistente nel suo mondo interiore. Il problema del paziente consiste nel suo sentirsi e concepirsi bloccato, immobile, incapace di reagire, inadeguato. La terapia, almeno secondo la visione gestaltica, punta e scommette sul paziente.

La terapia è il percorso per renderlo più capace di *autosostegno*.

Se il terapeuta decide di essere un compagno di viaggio del paziente, la terapia sarà il luogo opportuno per condurre insieme una danza dove entrambi, psicoterapeuta e cliente sperimentano le loro esistenze attraverso l'incontro.

In caso contrario, se il terapeuta decide di porsi come dispensatore di soluzioni, energia e risorse, (soprattutto per colmare i propri vuoti esperienziali), non fa altro che sostituirsi al paziente, in quanto qualsiasi tentativo di trovare assistenza e forza da un aiuto esterno non produce un'autentica maturazione.

Al contrario il compito del terapeuta è quello di accompagnare la persona a tirare fuori la sua creatività per conseguire l'unico scopo importante ovvero migliorare la sua qualità di vita.

Scrivono Simmons B. (1998): “Il terapeuta gestaltico si indirizza ad una situazione con l'abilità e l'esperienza, professionale e personale, che possiede, piuttosto che “fare come deve” o trascinare con sé il fardello di una Gestalt fissa, un fare stereotipato.

In questo senso la “teoria della terapia Gestaltica è la consapevolezza del terapeuta di chi e come è, e quindi di cosa fa”. (Simmons B., 1990).

Quello che c'è ...

Kopp S.B. (1975) sostiene che: “la persona che chiede un lavoro terapeutico è già un Buddha e non ha bisogno di un guru”. (Kopp S. B., 1975)

Quello che il paziente deve comprendere durante il viaggio della psicoterapia è che l'unica situazione realmente possibile è diventare se stesso, accettando la realtà per quella che è e che nessuno, al di fuori di sé può sapere cosa è giusto o meno. Nella tradizione gestaltica è importante condurre la persona a sostenersi da sola, sulle proprie gambe e smetterla di affannarsi di cercare ed inseguire punti fermi e pseudo-consolazioni patetiche.

Lo psicoterapeuta offre alla persona soltanto ciò che possiede già, in quanto il cliente stesso è l'esperto di se stesso nel direzionare la propria vita. La terapia diventa l'occasione per il cliente di esplorare la propria realtà, di dare qualità alla propria vita e di assumersi pienamente la responsabilità della propria esistenza.

La terapia serve quindi a far riprendere alla persona in difficoltà il contatto con il suo mondo emotivo, rendendola consapevole delle proprie capacità e delle proprie man-

canze e facendole assumere la responsabilità del proprio sentire.

Non guadagniamo e non perdiamo nulla, ma riconosciamo *ciò che è*, ci adattiamo a *ciò che è* e in questo ci riconciliamo con noi stessi e col mondo.

Nella terapia della Gestalt lo psicoterapeuta rifiuta categoricamente il ruolo di **colui che fa cambiare**, ma lavora **nell'incoraggiare il paziente / cliente a stare** dove si trova e ad essere **quello che è**.

Nella terapia della Gestalt la concezione del cambiamento appare paradossale (Beisser A., 1970) ed è quindi una grande opportunità, per il paziente, cessare di inseguire la perfezione, smettendola di interferire ogni volta con se stesso, iniziando a *lasciar essere*, come più volte Fritz Perls ha sottolineato nei suoi scritti.

Il terapeuta non ha il potere di trasformare l'altro, quello che può fare è aiutare la persona che ha di fronte a funzionare meglio, godersi di più la vita e sentirsi più autentico ed in grado di riorganizzarsi creativamente ogni volta.

Secondo Clarkson P. (1992): "La Gestalt comprende i principi fondamentali dell'esistenzialismo applicati alla psicologia".

Già alla fine degli anni '60, era impossibile per gli psicologi della *terza forza*, immaginare una relazione d'aiuto senza mettere in gioco i propri valori e la propria visione del mondo e della natura umana.

Il film *Will Hunting, genio ribelle* di Gus Van Sant, mette in risalto una storia ed un rapporto terapeutico *stravagante* tra Will, un ragazzo problematico e molto intelligente e il Dott. Sean Mc Guire, uno psicologo *umano* e distante dal professionista accademico.

La storia racconta di Will, un ragazzo che lavora come bidello part-time in un liceo. Dopo le lezioni Will si diverte a risolvere problemi difficilissimi di algebra lasciati incompiuti sulle lavagne, in segreto, nascosto e non rivelandosi mai. Un professore della scuola si accorge delle sue capacità e lo mette alla prova, proponendogli di affrontare altri problemi che Will risolve senza difficoltà.

Il punto cruciale è che Will si dimostra ribelle e senza regole e scontroso con tutte le autorità accademiche.

Diversi psicoterapeuti vengono incaricati di seguire il ragazzo per cercare di capire la sua personalità, di "comprenderlo". Il Dott. Sean Mc Guire, sembra possedere tutte le qualità di uno psicologo di scuola umanistica e decide di seguire il ragazzo, da tutti considerato difficile e ribelle, ad intraprendere il suo percorso personale verso la sua autorealizzazione e ad assumersi, quindi, la responsabilità della propria vita, lasciando allo stesso Will la libertà di decidere autonomamente la strada per lui più interessante.

Secondo Pacitto M.F. (2007): "*fondamentale, per il terapeuta, è sviluppare una capacità di ascolto. Ascolto significa accogliere, contenere, condividere, coesistere. L'essere umano non può essere compreso se non attraverso la partecipazione*".

Ciò che è, è!

“Un monaco chiese: «Ho intenzione di andare a sud per studiare il Buddhismo. Cosa ne pensate?». Joshu disse: «Andando a sud, quando vedi un posto in cui c'è il Buddha, vattene subito; quando vedi un posto in cui non c'è il Buddha, non trattenermi». Il monaco disse: «Ma questo significa che non c'è nulla su cui posso basarmi». Joshu disse: «Le foglie del salice. Le foglie del salice»” (Repes P, Senzaki N., 2008).

La terapia, secondo il punto di vista gestaltico, punta alla maturazione dell'individuo, accompagnandolo verso una posizione di autosostegno e partendo dal **presupposto che tutto quello che esiste, tutto ciò che è, è, e non vi è nessun altro modo di come dovrebbe essere.**

La terapia diventa quell'occasione che consente alla persona di sperimentare pienamente se stessa.

Qualcuno negli anni ha chiamato questa pratica filosofica “via di evoluzione del potenziale umano”, meglio conosciuta come la terza forza della psicologia presentata da Maslow A. (1971), dove il terapeuta deve essere consapevole della sua situazione esistenziale, attraverso il riconoscimento dei suoi bisogni e delle sue motivazioni per permettersi di stare nel processo terapeutico. È importante, quindi, che il terapeuta sappia prendersi cura di sé.

“Io sono responsabile della terapia, ma il paziente è responsabile del modo in cui conduce la propria vita,” (Kopp S.B., 1979) ci ricorda Kopp, sottolineando che il vero obiettivo della terapia è, come descritto nei suoi scritti, è quello di arrendersi a se stessi per godere della bellezza della vita.

Il segreto, come descritto dallo zen, è che non c'è alcun segreto!

“Tutto è proprio così come sembra. E' tutto qui! Non ci sono significati reconditi... Un uomo non ha bisogno di una risposta per trovare la pace. Ha bisogno soltanto di arrendersi alla sua esistenza” (Kopp S. B., 1975).

Lo stesso Perls F. (1971) scrive nel libro “Approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia”:

“L'idea della terapia della Gestalt è trasformare gli individui di carta in persone reali: riportare alla vita l'uomo intero della nostra epoca e insegnargli a usare la sua potenzialità innata” (Perls F., 1971).

La relazione di aiuto richiede presenza, accoglienza, ascolto, condivisione, coinvolgimento, silenzio, fiducia.

Nella psicoterapia due persone, due esseri umani si incontrano, si sfiorano, si riconoscono e interagiscono a vicenda nel loro impegno verso la psicoterapia per coinvolgersi in una trasformazione reciproca.

Ciò che il paziente non sa, è che la sua vera forza è costituita dal suo desiderio di crescita.

Il terapeuta è un osservatore ed un catalizzatore. **Non ha alcun potere di guarire il**

paziente, ma solo quello di aiutare il paziente a ritrovare le sue risorse. La vittoria più importante è arrendersi a se stessi, accettarsi, comprendendo che non esiste verità che non sia già evidente a tutti. Come nella filosofia Zen, non c'è alcun maestro, non c'è alcun allievo.

La missione del vero terapeuta è un tentativo di liberare i suoi pazienti da lui.

Il terapeuta istruisce nella tradizione di rompere con la tradizione, nel perdersi in modo da potersi ritrovare.

Per ciascuno di noi quindi, l'unica speranza risiede nei propri sforzi per completare la propria storia, non nell'interpretazione e nei consigli di una guida.

Il terapeuta è, quindi, un pellegrino di professione e trova la sua forza per aver affrontato, nel corso della sua preparazione e formazione, un viaggio nella profondità di sé stesso.

“... possiamo ricevere nutrimento da chiunque incontriamo.

... ogni incontro è cibo

... attraverso questo correre insieme, il mondo, da potenziale diviene attuale. ...

La vita al posto del puro essere – vivi ...

Il lavoro non può essere separato da chi lo compie” (Clarkson P., 2009).

Ci ricorda Ravenna A.R. (2007) che, nell'incontro con la persona sofferente, gli operatori della relazione di aiuto, **oltre al loro bagaglio tecnico, portano prima di tutto se stessi.**

La relazione terapeutica è una relazione affettiva nel senso che due persone si trovano una davanti all'altra come “persone”, dove una ha una competenza specifica ed una formazione adeguata, ma è pur sempre umana.

Solo attraverso una formazione personale mirata allo sviluppo della coscienza fenomenologica, intesa come capacità di sentire quello che si prova *a essere se stessi* (Ravenna A.R., 2007), gli operatori della relazione di aiuto, possono realmente aiutare chi viene in cerca di aiuto.

Kopp sottolinea che per lo psicoterapeuta è importante “non essere emotivamente vergine” (Kopp S. B., 1979) e che abbia almeno *assaporato* di persona un po' della sofferenza della vita, affrontando i propri conflitti interiori sia attraverso un lavoro personale su se stesso che in supervisione costante.

Proprio secondo una visione olistica dell'esistenza, la psicoterapia riprende la sua originale funzione di *cura dell'anima*, riprendendo in considerazione le sue funzioni dell'*accompagnare e del prendersi cura* dell'uomo e della sua esistenza appunto perché “*non c'è nulla da insegnare, ma tuttavia qualcosa da imparare*” (Kopp S.B., 1980).

Lo scopo della relazione terapeutica è la conoscenza e la consapevolezza sia del paziente che del terapeuta. Entrambi si mettono personalmente in discussione indirizzandosi verso la propria crescita personale.

“Un antico detto: Se non si è stimolati, non ci si sveglia;
Se non si è messi alle strette, non ci si apre.”

D.T. Suzuki

Bibliografia:

- **AA.VV.** (a cura di S. Spinsanti) - *Le separazioni nella vita*, Cittadella Editrice, Assisi 1985
- **Allport G. W.**, *Divenire*, Giunti, Firenze, 1968
- **Buhler C.**, *Psicologia e vita quotidiana* Garzanti, Milano 1972
- **Beisser A.**, *La teoria paradossale del cambiamento*, in: Scilligo P. (a cura di) *Gestalt e Analisi Transazionale. Principi e tecniche*, Vol. 2, Las, Roma 1983
- **Clarkson P.**, *Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto*, Sovera, Roma 1992
- **Clarkson P.**, *The Beginning of Gestalt* in: *Gestalt Journal* No.2, Volume XX, Nov. 1996 Cambridge (traduzione a cura di Negri A. e Ratti G. per CSTG (Centro Studi di Terapia della Gestalt), Milano 2009.
- **Marhaba S., Armezzani M.**, *Quale Psicoterapia? Gli indirizzi psicoterapici in Italia: confronto e analisi*, Liviana Ed., Padova 1988
- **Maslow A.H.**, *Verso una psicologia dell'essere*, Astrolabio - Ubaldini, Roma 1971
- **Mazzei S.**, *Scritti. Collezione di articoli di psicoterapia della Gestalt*, I.G.B.W. Editore, Cagliari 2010
- **Morinaga S.**, *Da studente a maestro. Una lezione sulla mia immensa stupidità*, Astrolabio, Roma 2004
- **Mumon** *La porta senza porta* (a cura di N. Senzaki e P. Repes), Adelphi, Milano 1987
- **Kopp S. B.**, *Se incontri il Buddha per la strada uccidilo*, Astrolabio, Roma 1975
- **Kopp S. B.**, *Ripartire da uno. Guida pratica per gli psicoterapeuti*, Astrolabio, Roma 1979
- **Kopp S. B.**, *Guru, metafore di uno psicoterapeuta*, Astrolabio, Roma 1980
- **Pacitto M.F.**, *Dal sentire all'essere. I gruppi di incontro, un approccio umanistico-fenomenologico- esistenziale*, Ed. Magi, Roma 2007
- **Perls S. F.**, *L'approccio della Gestalt. Testimone oculare della terapia*, Astrolabio, Roma 1971
- **Perls S. F.**, *Qui e ora, psicoterapia autobiografica*, Sovera, Roma 2006
- **Perls S.F., Baumgardner P.**, *L'eredità di Perls. Doni dal Lago Cowichan*, Astrolabio, Roma 1983

- **Polster E., Polster M.**, *Terapia della Gestalt integrata*, Giuffrè ,Milano 1986
- **Quattrini G.P.**, *Per una psicoterapia fenomenologico -esistenziale*, Giunti, Firenze 2011
- **Quattrini G.P.**, *Manuale di psicoterapia ad uso del paziente. Dialoghi con Cristina*, Ed. Qui e ora, Cagliari 1991
- **Ravenna A.R.**, *Diventare Psicoterapeuta. Formazione teorico – pratica o percorso di iniziazione?*, in Rivista: Formazione IN Psicoterapia Counselling Fenomenologia: Le forme dell'intenzione, pag.92, IGF ed. Roma
- **Ravenna A.R.**, *Counselling ... al lavoro! Una esperienza applicativa in ambito sanitario* in: La Bussola del Counsellor, Associazione CNCP, Alpes Italia, Roma 2007
- **Repes P, Senzaki N.**, *101 Storie Zen*, Adelphi, Milano 2008
- **Rogers C.R.**, *Libertà nell'apprendimento*, Giunti, Firenze 1973
- **Scilligo P.** (a cura di), *Gestalt e Analisi Transazionale. Principi e tecniche, Vol. 2*, Las, Roma 1983
- **Simkin J.**, *Brevi lezioni di Gestalt*, Borla, Roma 2001
- **Simmons B.**, *Terapia della Gestalt* in: "Quale Psicoterapia?" di Marhaba S, Armezani A., Liviana Editrice, Padova 1990
- **Stevens B.**, *Don't push the river*, Gestalt Journal Press, Gouldsboro ME U.S.A. 2005
- **Stevens J. O.**, *Awareness: exploring, experimenting, experiencing. (Gestalt Awareness Exercises)*, Real People Press, California 1970
- **Watts A.**, *Psicoterapie orientali e occidentali*, Astrolabio, Roma 1978

Filmografia:

- **Bae Yong-kyun**, *Perchè Bodhi Dharma è partito per l'Oriente?*, Distribuzione italiana Mikado Film, 1989 Corea del Sud, 1989, 35 mm, colore, 138'
- **Sant G.V.**, *Will Hunting, genio ribelle*, Miramax Film 1997
- **Kim Ki-duk**, *Primavera, estate, autunno, inverno... e ancora primavera*, Distribuzione italiana Mikado Film Corea del Sud, 2003, 35mm, colore, 101'

Che ruolo gioca il dispositivo del tatto nella condizione esistenziale della stramberia

Rita Imbrescia

Psicologa - Psicoterapeuta in formazione

Abstract: Riferendomi alla stramberia, termine con cui Binswanger¹ definisce una particolare “forma di esistenza mancata”, unisco due concetti basilari per la terapia della Gestalt: uno psicopatologico (stramberia), l’altro antropologico (il tatto) per osservare più da vicino l’esistenza schizofrenica guardandola attraverso la lente di quell’organo fondamentale per mezzo del quale si trova posto in un mondo fatto di relazioni e cioè il tatto.

Key words: tatto, stramberia, schizofrenia, Gestalt.

Introduzione

*“Ma al tempo stesso, questa crosta di ghiaccio
insensibile e raggelante
rappresenta l’instabile superficie
di contatto con l’esterno
di una sottostante, magmatica emotività;
e il misantropico disprezzo
per la morale comune può mascherare
una straziante nostalgia di umanità” (Stanghellini, 2008, p. 73)*

Introduco questo elaborato innanzitutto dicendo che vuol essere una prosecuzione del discorso sul tatto già affrontato in un precedente articolo apparso sulla *Rivista Comprendre Archive International pour l’Anthropologie et la Psychopathologie Phénoménologiques*, (21)¹. Chiarisco subito in che senso. Se nello scritto cui si rimanda il lettore ci si è occupati di vedere che ruolo avesse il tatto nella quotidianità di ogni persona, in questo contesto voglio restringere il campo d’azione di questo dispositivo andando a considerarne la natura e i possibili aspetti caratterizzanti limitatamente a quelle forme di esistenza che Binswanger² ha brillantemente definito come “forme di esistenza mancata”. Tra le diverse declinazioni di esistenza mancata considerate da Binswanger ho scelto di soffermarmi su quel tipo di esistenza cui l’autore si riferisce con il termine “stramberia”.

La stramberia consiste essenzialmente in una mancata centratura rispetto alle situazioni che si incontrano nell’esistenza. Nell’accostare questi due concetti fondamentali elaborati in seno al movimento fenomenologico - l’uno psicopatologico (stramberia), l’altro antropologico (il tatto) - c’è un intento ben preciso: sottolineare che il senso di

1 Stanghellini, G., Imbrescia, R. (2011) – vedi bibliografia oppure trova l’articolo online all’indirizzo <http://www.rivistacomprendre.org> cliccando sul numero 21 della Rivista.

2 Binswanger, L. (1956).

queste pagine non è tanto quello di presentare in maniera distaccata e impersonale la psicopatologia della schizofrenia, ma quello di osservare più da vicino l'esistenza schizofrenica guardandola attraverso la lente di quell'organo fondamentale per mezzo del quale si trova un posto in un mondo fatto di relazioni e cioè il tatto. Sulla base di quanto detto ho cercato di fondere il concetto antropologico del tatto con quello psicopatologico della stramberia andando ad argomentare questa unione aspetto per aspetto. In particolare ho inserito il concetto del tatto nell'esistenza stramba ponendomi degli importanti interrogativi che posso così riassumere:

- Che ruolo gioca il tatto in questa "forma di esistenza"?
- La funzione che il tatto riveste nell'esistenza "normale" è la stessa che assume nell'esistenza schizofrenica?
- Ci sono criteri del tatto che non ritroviamo nell'esistenza schizofrenica?
- Se sì, a che cosa è dovuta tale mancanza?
- Cosa c'entra tutto questo con la Terapia della Gestalt?

Come si declina il dispositivo del tatto nell'esistenza schizofrenica?

"se guardavo per esempio una sedia o un vaso, non pensavo alla funzione che giustificava la loro presenza; Avevano perduto il loro nome, il loro significato, la loro funzione. Erano divenuti <<cose>> [...]
cercavo di sottrarmi al loro dominio pronunciando il loro nome: sedia, vaso, tavolo. <<Questa è una sedia>>, ma la parola era un suono privo di senso, aveva abbandonato il suo oggetto, si era separata da lui in modo così totale che da una parte c'era la <<cosa viva e beffarda>> e dall'altra il suo nome, privo di senso come un guscio vuoto. Tentavo invano di riassocierli e rimanevo fra loro piena di angoscia e di spavento" (Sechehaye, 1955, trad. it., p. 31).

Cosa impedisce alla persona stramba di riconoscersi nell'altro?

La definizione di che cosa si intende con l'espressione "riconoscersi nell'altro" enfatizza il carattere immediato di questo processo di riconoscimento. Il riconoscimento dell'altro come simile a me avviene per mezzo del fenomeno dell'intercorporeità. L'intercorporeità è un fenomeno incarnato cioè presuppone che per poter riconoscere l'altro io senta di essere "una carne". Riconoscersi nell'altro diventa un problema nel momento in cui a sbriciolarsi è l'intimo presupposto del sentimento di umanità per cui la persona stramba può non sentirsi un essere in carne ed ossa.

Questo avviene laddove si incrina qualcosa di profondo, un legame pre-concettuale, un'esperienza intuitiva, pre-cognitiva dell'altro: la percezione diretta della vita emotiva altrui. Egli è una persona la cui possibilità di sentirsi saldamente ancorata alla realtà appare minata alla radice, cioè si presenta incrinata proprio laddove noi ritroviamo ciò che ci radica al mondo: il nostro corpo *vissuto*. La trasformazione che coinvolge l'esistenza psicotica appare allora in tutta la sua squarciante profondità nel momento in cui interessa il corpo inteso come l'elemento basilico per eccellenza, come

lo sfondo su cui il sentire, il percepire, l'agire, il pensare ... acquistano un senso netto e comprensibile per la persona.

Cos'è che nell'esistenza stramba ostacola la possibilità di familiarizzarsi con l'altro? La drammaticità di un'esistenza che si confronta con l'affievolimento del senso del proprio corpo e che fatica a trovare appigli cui aggrapparsi per dare senso ai suoi gesti, alle sue esperienze, si rivela tragicamente nei rapporti con gli altri.

Si è definito il tatto come la capacità di muoversi e di oscillare tra la propria individualità e la comunità di cui si è parte. La formazione di un individuo in quanto membro di una comunità richiede di estraniarsi dalla propria individualità e immergersi nel corpus prestabilito delle istituzioni, della lingua, dei costumi della comunità di cui si fa parte. Allo stesso modo occorre anche interiorizzare gli ordinamenti esterni elaborandoli e incorporandoli in maniera personale.

Si tratta quindi di un esercizio dialettico, un oscillare tra se stessi e gli altri, tra la propria individualità e l'adesione alle regole sociali.

La fragilità del tatto nella persona schizofrenica è visibile nel momento in cui viene a mancare questa dialettica tra sé e altro da sé, tra elaborazione individuale e condivisione.

A questo proposito Minkowski³ fa intravedere nella schizofrenia una modalità di essere al mondo che è esasperata nella schizofrenia, pur essendo presente in ognuno di noi. Ci sono nella persona schizofrenica delle sproporzioni tra alcuni elementi, che se fossero ben miscelati sarebbero necessari anche ad una persona "normale".

L'esistenza umana secondo Minkowski segue il movimento del cuore (sistole e diastole): la vita è un ciclo che è fatto di momenti di chiusura su se stessi e di momenti di apertura al mondo. L'uno senza l'altro è patologico. La fisiologia dell'esperienza umana è un alternarsi di momenti di *schizoidia* (chiusura) e *sintonia* (apertura).

Ognuno di noi si ripiega in se stesso periodicamente, è un momento di flessione sulla propria interiorità.

Nel momento di sintonia il proprio "occhio" della coscienza è rivolto al mondo esterno.

Questi due momenti sono ugualmente fondamentali e costitutivi del *ciclo dello slancio vitale*. Sintonia e schizoidia come le pulsazioni ritmiche dell'esistenza umana.

Quando l'esistenza umana si polarizza su uno di questi due momenti, si affaccia la patologia.

La patologia è un arresto di questo movimento ritmico.

Per giungere a comprendere il tipo di esistenza delle persone schizofreniche, persone che hanno interrotto il loro contatto vitale con la realtà, è necessario capire come funziona il normale ciclo vitale. Possiamo tentare di capire il mondo dello schizofrenico a partire dal nostro mondo. Allora capiamo che *l'esistenza schizofrenica* è caratterizzata da un *eccesso di schizoidia*. La schizoidia è una *polarizzazione su un lato del normale ciclo vitale*. Ciascuno di noi ha una sua curvatura, una sua inclinazione, ma questa non è una patologia. Questo ci riporta all'idea minkowskiana di schizofrenia che si costituirebbe sia dell'elemento di eccessiva focalizzazione sul polo esistente della schizoidia sia di un "fattore dannoso di per sé non nocivo". Dice Minkowski: "La base su cui insieme con la schizoidia tale fattore agirà trasformerà quest'ultimo in uno

3 Minkowski (1927).

specifico processo morboso, la schizofrenia” (Minkowski, 1927, trad. it. p. 50 – 51). Risuona molto chiaramente da queste parole l'importanza della vulnerabilità intesa come mancanza di sintonizzazione e come rapporto difettoso fra l'individuo e il mondo esterno: la *persona polarizzata*, sembra dirci Minkowski, è una *persona vulnerabile*. Ci sembra importante il concetto di vulnerabilità perché ci ricorda che “ciò che conta per l'essere-nel-mondo non sono gli accadimenti nella loro estrinseca oggettività, ma il modo in cui essi vengono esperiti, la loro significatività. La permeabilità – e, in una dimensione patologica, la vulnerabilità- a taluni accadimenti sono determinate da tipicità endogene, intese come tendenze specifiche a rispondere a un avvenimento in un certo modo (...) a ogni essere umano corrisponde un mondo che presenta significati del tutto particolari, risultanti da una costellazione o struttura di fattori emotivi e cognitivi e da una serie di esperienze precedenti dinamicamente interagenti. Ogni singolo uomo dispone di un'abituale, immediata e non riflessa modalità di rappresentarsi le cose” (Stanghellini, Ballerini, 1992, p. 70).

Alla luce di tale vulnerabilità venendo a mancare “questa non riflessa modalità di rappresentarsi le cose”, modalità con cui il tatto si esplica in qualunque situazione sociale, lo schizofrenico può cercare modi alternativi per colmare il suo disperato bisogno di sentirsi inserito nel mondo.

Modi alternativi che possono rivelarsi inefficaci perché non prevedono il contatto con la realtà.

Troviamo un valido esempio di queste possibili modalità, osservando il comportamento del protagonista del film “A Beautiful Mind”⁴, che interpreta John Nash una persona schizofrenica.

C'è un momento nel film in cui il suo rapporto con gli altri appare estremamente complicato tanto che John dice: “io non sto bene con gli altri” e dice anche: “gli altri non stanno bene con me”.

Nel corso del film risulta evidente che John crede di poter “risolvere il problema con il ragionamento” cercando cioè di estrarre “algoritmi” astratti per *comprendere* le situazioni. E' questo il suo problema. Nash scrive su un vetro e questa sua stranezza è correlata al suo problema, non è casuale.

Utilizza il vetro per vedere l'esterno, per vedere se stesso, ma li vede tramite lo schermo appiattito di un vetro: il contatto con la realtà avviene attraverso una descrizione che sta tra lui e la realtà, una descrizione che paradossalmente si frappone tra lui e la realtà e che contribuisce a mantenerlo paradossalmente staccato da questa. L'esempio riportato chiarisce bene come l'impossibilità di *contattare* la realtà è accentuata dall'attaccamento dello schizofrenico a un principio fisso⁵. Nel caso particolare del

4 “A Beautiful Mind” è un film del 2001 diretto da [Ron Howard](#), dedicato alla vita del matematico e [premio Nobel John Forbes Nash jr.](#), interpretato dall'attore [Russell Crowe](#).

5 Viene in mente la “*consequenzialità penosa*” descritta da Binswanger (Binswanger, 1956, trad. it., p. 63) come conseguenza della rottura dell'evidenza naturale. Questa forma particolare di fallimento conduce all'urto con la realtà, perché i gesti e le azioni si susseguono in una maniera tale da generare nelle persone che li osservano una sensazione penosa, una reazione emotiva angosciata e toccante allo stesso tempo. L'esempio di Binswanger è quello di un padre che mette una bara sotto l'albero di natale, come regalo per la figlia malata di cancro. Col regalo natalizio il padre vorrebbe creare la possibilità di comunicare con la figlia, come sottolinea Binswanger “il regalo in sé e per sé equivale a una reciproca apertura” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 61). Questo disperato tentativo di contattare l'altro, in questo caso particolare rappresentato dalla figlia, viene annullato però dalla scelta stessa del dono e viene rovesciato nel suo contrario: “lo schema della *riflessione* - prosegue Binswanger – è ‘se mia figlia può ancora aver bisogno di qualche cosa, questo qualche cosa è una bara, dunque le regalo una bara’” (Binswanger, 1956, trad. it. p.

protagonista del film il principio sembra essere: “soltanto se capisco algebricamente la situazione, riesco ad interagire”.

Cosa rende difficile allo schizofrenico di ritornare a sé stesso dopo l'incontro con l'altro?

La mancanza della certezza di essere il proprio corpo sembra essere alla base dell'arresto di quel movimento ritmico che ci consente di riconoscerci nell'altro, familiarizzare con esso senza perdere la sicurezza di rimanere noi stessi. Nello schizofrenico la fragilità di questo nucleo sicuro compromette la possibilità di oscillare tra simbiosi e separazione, ciò che ci permette di non confonderci con l'altro. Questo fa sì che nel momento in cui lo schizofrenico si avvicina all'altro, vive una frammentazione di sé. I limiti del nostro sé corporeo non sono fissi, sono mutevoli. Un cieco che cammina con un bastone, sente quel bastone come parte del proprio sé corporeo. Se i limiti del sé corporeo in queste situazioni si espandono e fuoriescono dal contenitore pelle, proprio perché il bastone diventa parte del sé corporeo di quella persona, nella situazione dello schizofrenico questi limiti si restringono. Nell'esistenza schizofrenica c'è una modificazione sostanziale del proprio vissuto corporeo, caratterizzata dal vivere il proprio corpo o parti di esso come oggetti appartenenti al mondo esterno per cui il confine tra sé e il mondo diventa permeabile.

Perché lo schizofrenico vive ciò che normalmente è implicito come esplicito mancando l'immediatezza del tatto?

Sulla base di una simile trasformazione della coscienza di sé lo schizofrenico può giungere a vedere se stesso, il suo corpo e il mondo quasi da altrove. I sentimenti, i pensieri le azioni in tali circostanze diventano oggetti esterni concretamente presenti. Com'è possibile questo? Essendo in crisi l'unità di sé lo schizofrenico vive una frattura tra il *soggetto* che sente, pensa, agisce e l'*oggetto* sentito, pensato e su cui si agisce. Egli diventa lo spettatore dei propri processi mentali.

Questa esperienza di frammentazione del sé può essere efficacemente illustrata semplicemente immaginando di andare a vedere un film al cinema.

Quando andiamo al cinema noi siamo tutti quanti orientati verso lo schermo del cinema. Poniamo che ad un certo punto si bruci la pellicola e l'immagine si blocchi. Tutti d'istinto guarderemmo verso il cine-proiettore. Proviamo a immaginarci l'esistenza di una persona schizofrenica come un'esistenza in cui la persona “guarda al cine- proiettore della vita, anziché allo schermo”.

Partendo dal fatto che per immaginarci la coscienza abbiamo bisogno di usare delle metafore, possiamo vedere questo spazio come la metafora della coscienza e proseguendo in questa metafora, immaginiamo che ci siano come degli “io” analoghi al nostro io concreto che si aggirano all'interno di questo “spazio-mente”. Quando abbiamo un problema ci riferiamo a queste parti di noi e dialogando silenziosamente con esse arriviamo a una possibile soluzione che riesca a ridare buona forma al reale. È grazie all'integrità della nostra coscienza primaria che ciò può avvenire: “Una caratteristica suggestiva di questo dialogo interiore, rivelata dall'introspezione, è che in esso noi esperiamo nello stesso tempo un senso di unità e un senso di dualità” (Stanghellini, Cutting, 2003, p. 123).

Ciò vuol dire che nel dialogo che abbiamo con noi stessi, di cui normalmente diventiamo consapevoli *solo* focalizzandoci introspektivamente su di noi, anche se esperiamo parti diverse non cambia il sentimento di unità tra queste due parti che sono in contatto: questa è la caratteristica di un dialogo interiore che si svolge *tra parti di sé*. Tuttavia se invece di focalizzarci verso le risposte a cui questo dialogo porta (focalizzazione naturale), ci focalizzassimo sul dialogo in sé (focalizzazione innaturale) come succede allo schizofrenico, il risultato di questo spostamento dei riflettori della coscienza dal palcoscenico, in cui si trova la rappresentazione di sé, al retroscena in cui dialogano le parti di sé, sarà che invece di percepire noi stessi percepiremo l'atto della percezione di noi stessi. Proseguendo nella metafora succede che questi io analoghi interni non sono più *analoghi all'io concreto* perché è proprio l'io concreto, quello corporeo, a non avere *la base pre-riflessiva* che permetterebbe alla persona di identificarsi con esso. Non potendosi costruire nessuna identificazione stabile sulla base delle sole macerie lasciate da tale disintegrazione, gli io analoghi sono rimpiazzati da voci di personaggi non identificabili con nessun io, e quindi esperite come estranee. Queste comunicano con il soggetto che attua decisioni senza sentire di averle prese lui⁶.

A partire dalla "rottura del silenzio del dialogo interiore" (Stanghellini, Cutting, 2003, p. 120) dunque comprendiamo meglio che lo schizofrenico vive una fragilità delle condizioni di base per condividere e riconoscere la "realtà della realtà" esterna in quanto "non può abitarla tramite il corpo" essendo quel corpo con cui *noi lo identifichiamo* non esperito *da lui* come testimone della *sua propria* identità e "trasformato da soggetto di intenzioni in oggetto d'attenzione" (Galimberti, 2003, p. 130).

Egli cerca di colmare questa *lacerante mancanza di sé* sottoponendosi a una continua, straziante conoscenza razionale della propria vita. Diventa così iper-riflessivo, cioè esperisce la propria vita mentale come fosse un oggetto esterno che la coscienza analizza, e diventa sempre più impegnato a monitorare aspetti di sé che non sono esperiti come parti integranti di sé. La prospettiva in prima persona riguardo al proprio sé viene rimpiazzata da una prospettiva in terza persona. Ciò vuol dire *vivere come un semplice spettatore* le proprie azioni, pensieri, emozioni, significa viverli con lo stesso tipo di coinvolgimento che noi sperimentiamo quando andiamo a teatro. È una persona che ha la *sensazione di sentirsi a distanza da sé* stessa, di aver perduto il contatto con se stessa, di non avvertire la presenza della propria persona:

"deve continuamente inventare dei modi per cercare di essere reale, di mantenersi viva o di mantenere vivi gli altri, di conservare la sua identità ... deve lavorare continuamente per impedire a sé stesso di perdersi ..." (Laing, 1969, trad. it. p. 35)

In questa situazione non c'è più un sé corporeo che si muove nel mondo e lo abita *afferrando* tutto quello di cui la persona ha bisogno per raggiungere le proprie finalità nella vita e questo non afferrare ci ricorda come:

6 Jaynes, nel libro "Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza" del 1976, parla di una forma mentale presente nell'antichità chiamata mente bicamerale: in questa forma mentale c'erano due "camere" o due parti della mente (non coscienti) per cui una parte era decisionale e l'altra era esecutiva. Dalla parte decisionale a quella esecutiva passavano voci che indicavano cosa fare e erano obbedite all'istante. Secondo tale visione questi uomini che ci hanno preceduto nella storia dello sviluppo avevano una mente differente dalla nostra per cui non utilizzavano la mente cosciente per decidere sulla base di riflessioni, ma obbedivano a una voce, la cui provenienza essendo esperita come esterna, veniva attribuita a un Dio, o a un idolo (Jaynes, 1986). Questo spunto ci fa riflettere sull'importanza del dialogo interiore su cui è basata la coscienza di sé.

“le stesse metafore di cui (irriflessivamente) ci serviamo nel vedere il mondo e nel parlarne, assai verosimilmente, sono basate sull’esperienza che noi ci facciamo del mondo” (Stanghellini, 1997, p. 111).

La persona schizofrenica può vivere così un senso di *radicale* diversità e può sentirsi diverso *nel senso di non appartenere allo stesso mondo degli altri*⁷. Possiamo allora ritrovare il legame tra il tatto e l’esperienza dell’iper-riflessività in quella che Derrida chiama “esperienza tattile neutra”:

“Ci sarebbe un toccare, un’esperienza tattile neutra? Ciò che può intendersi in molti modi, almeno tre:

quella di un *toccare teorico*, oggettivo, che conosce, che esplora nel senso epistemico della parola: toccare per sapere, *in vista di* conoscere un *oggetto*: ciò che sta *davanti a sé* ma allora può anche presentarsi alla vista (teorema) o ciò che *resiste* e sembra più appropriato all’oggettività aptica;

quella di un toccare che precede ogni investimento ad ogni impegno pulsionale, *prima della carezza o del colpo*, e anche prima di quell’afferrare prensile, comprensivo, di cui si può scoprire il gesto nel più <<teorico>> dei tatti;

quella di una *neutralizzazione fenomenologica*, di una <<riduzione fenomenologica>> che lascerebbe intatte, per analizzarle o descriverne la costituzione, tutte le modalità intenzionali appena evocate. Ingiunzioni contraddittorie, dunque nel cuore del toccare”. (Derrida, 2000, trad. it. p. 103)

Perché nello schizofrenico è fragile quella sensibilità per la novità e per la diversità necessaria nelle relazioni sociali?

La fragilità di quel senso con cui ci si orienta nelle relazioni sociali si manifesta nella difficoltà a capire il punto di vista dell’altro generalizzato, cioè riuscire a capire il “si dice che..” Le persone schizofreniche solitamente hanno paura di perdersi nel “si dice..”, vivono cioè nella condizione in cui regna una mancanza di fiducia nell’opinione pubblica in termini positivi, mancanza di fiducia che Binswanger (Binswanger, 1956) definisce come la paura dell’esistenza di perdersi nella ragione generale. La sensibilità nei confronti del nuovo è offuscata dal rifugiarsi in principi fissati una volta per tutte che non adattandosi con la mutevolezza delle situazioni finiscono per porre ostacoli al raggiungimento di un obiettivo, anziché facilitarlo.

Cosa determina nello schizofrenico la difficoltà di cogliere gli scopi della vita sociale?

La crisi della coscienza di sé pre-riflessiva compromette la possibilità di sintonizzarsi con le situazioni:

“ Questo è il prezzo che lui paga. Ogni volta che supera gli altri in intelligenza, gli si rompe qualcosa nel fisico, fino alla fine, senza possibilità di riscattare una vita da nessuno voluta, vittima anche dell’ottusità umana dei suoi vicini di casa.” (Armezzani, 2000, p. 20).

7 Personalmente (R. I.) credo di aver colto cosa si intenda con “*radicale* diversità” solo dopo aver conosciuto un paziente durante uno dei miei percorsi di tirocinio, il quale ha racchiuso il senso di quest’espressione in una frase molto toccante che si è impressa in tutta la sua autenticità nella mia memoria: “*Io sento che non ho un corpo fatto di organi come quello degli altri, io sono spirito*”.

Sono le parole pungenti con cui uno schizofrenico esprime la sua sofferenza (... *il prezzo che lui paga* ...) nel non riuscire a trovare quelle regole-chiave che, secondo lui, gli permetterebbero di vivere con gli altri. Sofferenza che assomiglia a un lamento struggente misto a un'accusa leggera nei confronti di tutti gli altri umani che, lui crede, abbiano scoperto sistemi e metodi per vivere insieme e procedano a usarli quotidianamente facendo molta attenzione a conservarne il segreto (... *vittima anche dell'ottusità umana dei suoi vicini di casa* ...).

Nelle sue parole è indicato anche il suo modo di compensare l'esperienza di sentirsi estraneo a sé stesso e agli altri: potenziare la razionalità (... *Ogni volta che supera gli altri in intelligenza, gli si rompe qualcosa nel fisico* ...).

La riflessività indica in questa esistenza una tragica compensazione della mancanza del livello sottostante. Essa si erge come un palazzo senza fondamenta e non matura dall'integrazione dei livelli precedenti e basilari, producendo così quella sproporzione sfavorevole che Minkowski ha chiamato "geometrismo morboso" (Minkowski, 1966, trad. it. p. 420).

Minkowski (cit. in Stanghellini, 2004, p. 61) chiarifica così il significato di questa esperienza:

"Intuizione ed intelligenza, queste sono le diverse espressioni di due principi fondamentali che governano la nostra vita e la nostra attività. [...] la perdita di elementi intuitivi è rimpiazzata da una ipertrofia morbosa di elementi razionali".

Mettendo tra parentesi l'atteggiamento di senso comune, lo schizofrenico si ritrova ai margini della vita. Questa iper-riflessività gli permette di indagare e conoscere da un punto di vista teorico ciò che andrebbe colto praticamente ed intuitivamente.

"... Si tratta - è ancora Minkowski a parlare - di una deformazione particolare della vita che così ci si rivela [...] un individuo, da parecchi anni, a partire da quando ha sentito prodursi in lui una trasformazione *adotta un sistema che consiste nel mettere in vigore alternativamente un principio per settimana*, ad esempio il principio della giustizia, della temperanza o del silenzio. *Passa al setaccio dei suoi principi le proprie parole per eliminare, tutto ciò che potrebbe essere in disaccordo con tali principi*, non risponde agli altri e parla soltanto quando un accordo di tal fatta, secondo lui, è realizzato ..." (Minkowski, 1966, trad. it. p. 420).

Possiamo immaginare come in tali condizioni la vita si annebbia, i principi portano a conseguenze morbose che si estendono all'infinito, in modo generale e *incolore* proprio perchè perdono la funzione di "colorare" e contrassegnare le caratteristiche distintive del proprio gusto personale. Tutto ciò che è personale, dinamico, intuitivo, immediato, cioè tutto ciò che è vissuto è svanito. Prosegue Minkowski (Minkowski, 1966, trad. it. p. 421) "... in quelle regioni polari e glaciali, il geometrismo e il razionalismo regnano incontrastati". Questo utilizzo della riflessività porta la persona schizofrenica ad estraniarsi sempre più dal mondo intersoggettivo, egli può allora lamentarsi di aver bisogno di studiare le "regole del gioco sociale" che tutti gli altri conoscono senza aver fatto alcun sforzo per impararle. Può cercare di superare il suo isolamento dal mondo umano cercando disperatamente di stabilire un *sistema* matematico di regole-chiave *per interagire in modo appropriato con gli altri*⁸. Emerge

8 Nel corso di una mia (R. I.) esperienza di tirocinio mi è capitato di trovarmi a chiedere a un paziente schizofrenico cosa significasse per lui avere un rapporto di amicizia, questa è stata la sua tanto raggelante quanto significativa risposta: "*Lamicizia è un sistema, un sistema di funzioni*".

la necessità di dover far pratica di interazione umana e socializzazione.

Cosa fa sì che lo schizofrenico perda il sentimento di libertà nelle situazioni?

Poiché nello schizofrenico si incrina il sentimento della propria presenza nel mondo, a vacillare è anche la sensazione di avere una posizione nel mondo, di poter abitare il mondo. All'interno del modo delirante di rapportarsi all'altro e alle situazioni la persona "è sopraffatta, stretta nella morsa da un unico ineluttabile progetto di mondo, che essa non riesce affatto a impugnare, ma dal quale è impugnata" (Stanghellini, Ballerini, 1992, p. 93). L'esistenza come possibilità di essere dirigendosi verso progetti alternativi *cola a picco* ed è risucchiata dal mondo.

Per lo schizofrenico è problematica, la distanza con il mondo, la capacità di gestirlo. Viene soggiogato dal mondo. Binswanger (Binswanger, 1956) si riferisce a questa condizione di soggiogamento del sé da parte del mondo con il termine *mondificazione*, che vuole sottolineare come nella condizione schizofrenica "non è più il soggetto che si piega, si articola, vive il mondo, ma è il mondo che vive il soggetto".

Questo ci fa capire come nello schizofrenico si realizza, come sottolinea Binswanger, "un travolgimento del sé ad opera di un mondo strapotente". Si verifica cioè una sproporzione tra sé e il mondo per cui lo schizofrenico risulta incapace di affermarsi nel mondo senza esserne travolto. Come mai questo avviene? Ci sembra molto evocativa l'immagine proposta da Derrida a proposito della sensazione di mancanza di confini definita dalla sproporzione di cui parla Binswanger:

"Di fatto sappiamo che l'operazione di insensibilizzazione, l'anestesia, l'idealizzazione sublimante che produce il corpo, il *questo*, l'*ecco*, il *qui* del corpo rendendolo inaccessibile al tatto, genera l'angoscia. (...) Al risveglio dall'anestesia, la certezza sensibile diventa folle. Mescola tutto. È la sregolatezza dei sensi, direbbe Rimbaud, che fa senso. (...) Non appena toccata la certezza sensibile vira verso il caos, verso la tempesta, e tutti i sensi vi si confondono. Corpo è la certezza sconvolta, messa in frantumi. Niente di più proprio, niente di più estraneo al nostro vecchio mondo" (Derrida, 2000, trad. it. p 86)

Sulla base di questa "certezza sconvolta" a diventare fragile è la spontaneità. La spontaneità è ciò che ci fa rendere conto di fare qualcosa senza doverci pensare ed è questo il suo forte legame con l'immediatezza del tatto. Dire qualcosa con tatto significa essere capaci di non dire qualcosa che non si adatta alla situazione in cui ci troviamo. È segno di *mancanza di tatto* esprimere ciò che si dovrebbe lasciare sottinteso:

"Stiamo avvicinandoci lentamente alla *figura* del toccare. La legge in effetti ordina di toccare *senza* toccare. Non toccare l'amico (per esempio astenendosi dal fargli presente o da presentarsi a lui, per pudore), non *toccarlo* abbastanza, è mancare di tatto. Ma anche *toccarlo*, toccarlo al cuore, è mancare di tatto" (Derrida, 2000, trad. it. p. 102)

La persona schizofrenica manca di tatto nel senso che non abita quella *distanza* che serve ad evitare ciò che *urta con la situazione*, che serve ad evitare di *accostare troppo* o di *ferire l'intimità dell'altro*. Lo schizofrenico è *diretto*, porta avanti una relazione con una *schiettezza* tale che può condurlo ad entrare in *rotta di collisione* con l'altra persona. Possiamo comprendere più da vicino questa peculiare modalità con cui lo schizofrenico si relaziona agli altri, immaginandola come *un'entrata a gamba tesa sull'altro*:

“Il tatto è il solo senso indispensabile all’esistenza del vivente in quanto tale. (...) La coestensività essenziale della vita animale e del tatto è misurata (...) con la prova della morte. L’animale muore anche quando lo tocca un’intensità eccessiva del tatto. L’<<iperbole>> del tangibile arriva allora a distruggere quest’organo del tatto (...) Non si potrebbe forse dire che la *misura*, la moderazione del tatto resta al servizio della vita nella sola *misura*, appunto, in cui qualche riserva la trattiene al limite dell’esagerazione? Un certo tatto, un <<tu non dovrai toccare troppo>>, <<tu non ti lascerai toccare troppo>>, cioè <<tu non ti toccherai troppo>>, sarebbe allora scritto *a priori*, quale un primo comandamento (...) nel destino dell’esperienza tattile. Il tatto è dunque una questione di vita e di morte” (Derrida, 2000, trad. it. p. 69).

Cosa rende problematico allo schizofrenico di avere un ruolo attivo e produttivo nelle situazioni?

La difficoltà della persona schizofrenica ad avere un ruolo attivo e produttivo nelle situazioni è comprensibile se pensiamo a cosa voglia dire essere i registi di sé stessi nel mondo.

L’immagine usata da Binswanger (Binswanger, 1956) per indicare l’unione tra il corpo e la mente è quella di una cerniera: nella persona schizofrenica questa cerniera è strappata. Tale scollamento da sé stesso lo conduce a non sentire le proprie esperienze come proprie. Viene meno il senso di *meità* dell’esperienza e senza la sensazione di “essere proprio lui” la persona che sta vivendo una situazione, immaginiamo la sua difficoltà nel percepire un senso di operabilità nel mondo. Questo significa che quando *l’esperienza è svuotata* della qualità di *meità*, non c’è più un *contenuto* a cui dare una forma e la *forma* da sola diviene una *vuota possibilità* di stare a contatto con un reale che da comune si *tras-forma* in particolare e idiosincratico. Il risultato dell’uso di questa forma vuota fatta solo di riflessione può essere:

“la consequenzialità *penosa* nel perseguimento di un tema che *distrugge* proprio ciò che vorrebbe *creare*” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 63) ed è così che quel padre⁹, che tramite il dono della bara voleva creare una comunicazione con la figlia malata di cancro partecipando in tal modo alla sua sofferenza, *distrugge* qualunque possibilità di *con-dividere* con lei qualcosa proprio attraverso la scelta del dono stesso. Binswanger si riferisce al senso degli oggetti comuni e alla loro utilizzabilità con la parola “per”, il “per” di un oggetto equivale al significato che quell’oggetto ha *per* noi, *all’uso che ne facciamo*, ad esempio il “per” di un cibo è l’alimentazione, il “per” di un libro è la lettura e così via. Nell’esempio riportato il “per” comune e intersoggettivo del dono è il piacere che si vuole suscitare nella persona che lo riceve. Notiamo invece che il padre *utilizza* l’oggetto dono sulla base di un ragionamento di tipo “se – allora”: qui tra il “per” del far piacere (comune) e il “per” frutto del “se mia figlia sta per morire - allora ha bisogno di una bara” c’è una grande distanza. Scrive Binswanger: “c’è un ‘salto’ eccessivo, un salto che implica il prescindere dalla coesistenza” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 67).

Questo salto è ben evidente anche nel caso, sempre riportato da Binswanger (Binswanger, 1956, trad. it. p. 68) di quel professore che sconsiglia ai suoi allievi di leggere una poesia in cui con una similitudine (come se) il poeta evocava un bacio tra il cielo e la terra, “perché – afferma il professore- è *chiaro come il sole che il cielo non*

9 Cfr. nota 5.

può baciare la terra” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 67).

Cos'è che succede a questa persona per portarla a dire questo?

“la mancanza di comprensione della lirica si avvicina alla stramberia quando non si limita alla constatazione: ‘le poesie non mi dicono nulla’ o anche soltanto ‘questa poesia non mi dice nulla’, ma arriva addirittura a rifiutare la lirica come tale e ne contesta il diritto di esistenza facendo diventare tema di riflessione il non-senso della lirica” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 69).

Il professore rifiuta il ‘come se’ perché non si avvicina alla lirica come qualcosa che per sua stessa natura va colta intuitivamente e *esige spiegazioni* e non trovandone respinge l'esistenza stessa della poesia in generale sulla base di un modo *crystallizzato* di affrontarla che *non si articola* con l'esperienza che la persona ha di fronte in quel momento:

“parla appunto la *ragione*, l'*intelletto* proprio in una situazione in cui *non c'entra*, in cui deve parlare il *cuore*, l'*animo*, il suo linguaggio, il linguaggio dell'intelletto è *penoso*, soffre della *penosità* di una falsa consequenzialità” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 72).

Guardare questo modalità di essere-al-mondo attraverso il dispositivo del tatto ci aiuta allora a capire in che maniera la riflessività nel caso dello schizofrenico testimonia la rottura con il senso comune e con i significati comuni del mondo e determini una profonda distanza da quello che è il nostro mondo:

“anche qui ciò che ci *colpisce* e ci *sorprende*, tanto che non riusciamo più a *seguire*, a *procedere insieme*, è il modo con cui un'esistenza *procede* di fronte a qualche cosa, il suo modo di *saltare*” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 67).

È in questo modo che l'esistenza subisce quella distorsione tale per cui urta contro la coesistenza e diventa una “vite storta” (Binswanger, 1956, trad. it. p. 47). Per Binswanger il modo in cui l'esistenza stramba incontra il mondo come utilizzabile è il modo della stortura, della trasversalità. La mondanità della stramberia può essere definita *un modo in cui tutto è storto e di traverso* perché ogni significato viene spinto e distorto al punto che non può essere più spinto oltre, anzi ad ogni sforzo di andare oltre si storce di più, come una vite che una volta entrata male nella parete si piega e si deforma anziché rispettare le sue funzioni. Così metaforicamente lo schizofrenico assomiglia a quella vite nel momento in cui *si storce* cercando di *avvitarsi* nella *parete* di un *mondo comune* con il *trapano sbagliato*, rappresentato dall'accostarsi alle situazioni per mezzo di una riflessività radicata dall'esperienza.

Perché nello schizofrenico è difficoltoso un incontro intenzionale con il mondo?

La *struttura temporale della vita mentale* come integrazione di passato presente e futuro opera nello strato più basilico e primario della coscienza e integra la sequenza dei singoli momenti permettendoci di dirigerci verso oggetti e obiettivi in modo significativo.

Inoltre proprio in virtù del fatto che la coscienza non è un mero susseguirsi di “adesso” cioè di momenti separati, essa “ritiene ciò che è avvenuto prima e anticipa ciò che verrà poi” (Fuchs, 2007, p. 231). Questo vuol dire che quando parliamo con qualcuno e ascoltiamo ciò che ci sta dicendo per riuscire a capire il discorso e per poter rispondere adeguatamente teniamo a mente ciò che ha già detto e siamo in grado di aspettarci in base al discorso e al contesto antecedenti quello che potrebbe venire dopo, ci creiamo cioè delle aspettative su come potranno andare le cose. Così *diamo*

continuità all'oggetto, al reale che abbiamo davanti, sia esso un discorso o un foglio stampato o qualcos'altro: facciamo una connessione fra l'esistenza "ante" e l'esistenza "post" per dare continuità all'esperienza. In questo senso l'esperienza del reale risulta intimamente connessa con la nostra modalità di farne esperienza e dunque con l'intenzionalità e con il tatto. Scrive Galimberti: "le cose acquistano esistenza quando il corpo le tocca e le impiega, creando tra esse una serie di collegamenti, che prima dell'azione del corpo, le cose ignoravano" (Galimberti, 2003, p. 163).

Nella vita di una persona "sana" ogni vissuto rompe il corso normale delle cose, ma è legato positivamente e significativamente a quell'insieme di cose. Ogni nuova situazione è incerta, eccezionale, ma per accorgerci che stiamo facendo un'esperienza dobbiamo poter paragonare la nuova situazione alle situazioni già vissute, dobbiamo metterla in relazione con esse. Perché ci sia comprensione di qualcosa occorre superare la discontinuità del vissuto nella continuità della nostra esperienza. Per la persona schizofrenica avere l'impressione di una continuità delle sue azioni, dei suoi pensieri, delle sue emozioni, è un'ardua impresa perché questo senso di continuità è sopraffatto da un senso di profonda frammentazione. Tutto ciò che è vissuto e sperimentato rimane perciò sospeso, privo di riferimenti stabili nel mondo e perde di significato proprio perché non appartiene all'unità della persona, che non sente di avere un corpo suo e non sente che può agire, muoversi, vivere il mondo e vivere con gli altri tramite quel corpo.

Una frase tratta dal libro di Racamier mi sembra a questo punto del discorso molto significativa: "... per uno schizofrenico gli oggetti si stagliano nel vuoto, niente li sostiene e niente li circonda, il suo mondo non ha trama [...] nessuno sfondo per la sua relazione vissuta con il mondo vivente che lo circonda..." (Racamier, 1980, trad. it. p. 78)

Conclusioni

*"Tutto era chiaro, liscio, artificiale, teso all'estremo.
Le sedie e i tavoli sembravano caricature abbandonate qua e là;
le allieve e le maestre, marionette che si agitavano senza ragione e senza scopo;
non riconoscevo più nulla e nessuno.
Era come se la realtà fosse fuggita,
avesse abbandonato quegli oggetti e quelle persone"
(Sechehaye, 1955, trad. it. p. 5-6).*

In conclusione vorrei in primo luogo esplicitare qual è il legame tra l'esistenza stramba, caratterizzata da una mancata centratura delle situazioni, e il tatto; in secondo luogo chiarire perché questo legame ha un'importanza fondamentale nella pratica della terapia della Gestalt a orientamento fenomenologico-esistenziale.

Mi sembrano utili a questo proposito le considerazioni di Ratcliffe¹⁰. L'autore sottolinea come il tatto proprio perché racchiude diversi modi di percepire (la manipolazione di un oggetto, la propriocezione, la conoscenza più approfondita delle fattezze di un oggetto, ecc..) possa essere considerato come un elemento organizzatore della relazi-

¹⁰ Ratcliffe, M. (2008).

one sé-mondo che presuppone un movimento dinamico tra questi due elementi. Se, come sottolinea l'approccio gestaltico fenomeno logicamente orientato, ci apriamo alla possibilità di considerare che ci sono molteplici sviluppi possibili dell'esistenza umana in generale e se accettiamo l'idea che l'esistenza psicotica non è che un tipo particolare di esistenza, possiamo avvicinarci al mondo in cui la persona ha strutturato la propria esistenza e quindi alla modalità con cui lo abita per cercare una via di comprensione. In questo senso il "non afferrare" le situazioni, il non centrarle, vuol dire nel mondo proprio alla stamberia, mancare l'opportunità di conoscerle e di viverle in prima persona imparando dalle esperienze. Vuol dire non riuscire ad entrare nello stato reale di una situazione e rimanere metaforicamente ad aspettare *sulla porta d'ingresso* senza potersi spiegare cosa stia accadendo *là dentro*, nel mondo della vita.

Abbiamo visto come la perdita del senso comune possa portare alla trasformazione della familiarità del mondo nelle persone schizofreniche. Per comprendere cosa accade può venirci in aiuto il concetto di epochè¹¹ nelle sue due diverse declinazioni possibili: precisamente quella di epochè fenomenologica e quella di epochè psicopatologica.

Il concetto di epoche, caposaldo della terapia gestaltica, indica la sospensione delle normali attribuzioni di significato del senso comune. Il significato abituale degli oggetti, l'uso cui questi oggetti sono predisposti è ciò che si perde nell'esperienza schizofrenica: "l'antropologo Ernesto De Martino [...] definisce il disancoramento psicotico dal mondo abituale (la perdita appunto dell'evidenza naturale) come *perdita radicale dell'ovvietà dell'utilizzabile*" (Muscatello et al., 2003, p. 125).

L'epochè è il termine con cui la fenomenologia indica la perdita della familiarità delle cose:

"L'epochè fenomenologica – scrive Stanghellini- consiste, appunto, nella metodica sospensione delle comuni attribuzioni di senso; attraverso questo esperimento il fenomenologo [...] trasforma gli atti [costituzionali degli oggetti] in oggetti di riflessione [...] e può concepire il mondo come correlato della propria intenzionalità" (Stanghellini, 1997, p. 182).

Ciò significa che sospendendo (temporaneamente) i significati che quotidianamente diamo alle cose, il terapeuta può arrivare a capire un particolare mondo psicopatologico in quanto lo concepisce come frutto di quell'intenzionalità particolare propria del soggetto che ha davanti, cioè comprende che il mondo in cui quel soggetto vive è il prodotto della modalità di quella persona di dare significati alle cose. L'epochè che utilizza il terapeuta della Gestalt, è un'epochè conquistata *attivamente*, cioè raggiunta tramite uno sforzo attivo dallo terapeuta fenomenologicamente orientato, è un metodo appreso e messo in atto volontariamente:

"Blankeburg ebbe a parlare della resistenza sperimentata dal fenomenologo [...] tale resistenza ha secondo Blankeburg un valore autoprotettivo, e pertanto costituisce se non una garanzia, almeno un prerequisito essenziale per la salute mentale" (Stanghellini, 1997, p. 183).

Se avviciniamo questo concetto a quello che accade in determinati mondi psicopato-

¹¹ Il concetto di epochè è un concetto elaborato dal filosofo austriaco Husserl.

logici comprendiamo che accanto all'*epochè fenomenologica* c'è l'*epochè psicopatologica* (Stanghellini, 1997). Questo secondo modo in cui può manifestarsi l'*epochè* è chiamato psicopatologico perché l'*epochè* è subita passivamente dal soggetto. L'*epochè* psicopatologica quindi differisce da quella fenomenologica dal momento che "ciò che è raggiunto attivamente dal fenomenologo è subito passivamente dalla persona dello schizofrenico" (Stanghellini, 1997, p. 183). L'*epochè* è in questo senso qualcosa che, messa in atto attivamente, permette di avvicinarsi per analogia al modo in cui fa esperienza del mondo una persona schizofrenica e di comprendere meglio cosa prova una persona in quella condizione. L'alterazione dell'evidenza naturale nell'esistenza stramba allora "appare come una tragica caricatura [...] del raggiungimento passivo della riduzione fenomenologica" (Stanghellini, 1997, p. 184).

Per una persona che vive questa condizione è molto difficile comprendere il comportamento di una persona in una data situazione perché il mondo non si presenta più come possibilità per progettare il proprio divenire e le situazioni, gli altri, a cui lo psicotico si avvicina senza sentire di essere proprio lui a farlo perdono di significato, si allontanano da ogni comprensibilità non essendo più *a portata di mano*. Se dunque, l'esperienza di un oggetto o di una situazione non è vissuta come propria allora *non è possibile toccare le cose del mondo per conoscerle e non è possibile afferrarle, cioè attribuire loro un significato*. I comportamenti degli altri diventano incomprensibili e spaventosi, senza significato e *le cose diventano lisce*¹², come ricorda Renè¹³, cioè scivolano dalla possibilità di essere comprese.

12 A proposito del liscio così scrive Derrida: "Dove mai un'esperienza ha incontrato (percepito, visto, toccato, inteso, gustato, *sentito*) del liscio puro? E del <<corpo senza organi>>, questo gran fantasma di Artaud, il suo fantasma metafisico e indubbiamente cristiano? Che non li si sia mai incontrati, che tutto questo non abbia mai dato luogo a un evento, né a un'esperienza, che tutto questo non avvenga e non capiti mai, è un *fatto* contingente, che non impedirebbe né il concetto né il diritto al desiderio? O, al contrario, è un'impossibilità fenomenologica essenziale, una legge *eidetica* dell'esperienza e dell'evento, una condizione stessa del desiderio, di cui dovrebbe tener conto ogni costruzione concettuale, ogni <<creazione>>, se si vuole, di <<concetto>>?" (Derrida, 2000, trad. it. p. 162)

13 Il riferimento è all'esperienza personale di Renè racchiusa nelle bellissime pagine del "Diario di una schizofrenica" (Sechehayé, M. A., 1955).

Bibliografia

- ARMEZZANI, M. (2000) “Lo psicotico filosofo”. *Rivista Comprendre. Archive International pour l'Anthropologie et la Psychopathologie Phénoménologiques* (10), pp. 7 - 28.
- BINSWANGER, L. (1956). “*Tre forme di esistenza mancata*”. (E. Filippini, Trad.) Milano: Casa editrice Bompiani, 2001.
- DERRIDA, J. (2000). “*Toccare Jean- Luc Nancy*”. (A. Calzolari, Trad.) Genova: Casa editrice Marietti 1820, 2007. (Ed. or.: *Le toucher, Jean-Luc Nancy, Galilée, Paris 2000*).
- FUCHS, T. (2007). “The Temporal Structure of Intentionality and Its Disturbance in Schizophrenia”. *Psychopathology*, (40), pp. 229 – 235.
- GALIMBERTI, U. (2003). “*Il corpo*”. Milano: Casa editrice Feltrinelli.
- JAYNES, J. (1986). “La coscienza e le voci della mente”. (M. Richeldi, M. Rizza, Trad. dall'originale inglese: J. Jaynes, *Consciousness and the Voices of the Mind, “Psychologie canadienne”, 1986, vol. 27, n. 2, pp. 128 — 148*). *Psychiatry on line, POL. IT, The italian on line psychiatric magazine* .
- MINKOWSKI, E. (1927). “*La schizofrenia. Psicopatologia degli schizoidi e degli schizofrenici*”. Prefazione di S. Mistura. Torino: Casa editrice Einaudi, 1998.
- MINKOWSKI, E. (1966). “*Trattato di psicopatologia*”. Milano: Casa editrice Feltrinelli, 1973.
- MUSCATELLO, C. F., BOARON, F., MOSCA, A., SCUDELLARI, P. (2003). “L'Ora del vero sentire. Dalla perdita dell'evidenza naturale alla rivelazione delirante”. *Rivista Comprendre. Archive International pour l'Anthropologie et la Psychopathologie Phénoménologiques* (13), pp. 121-133.
- RACAMIER, P.C. (1980). “*Gli schizofrenici*”. Milano: Casa editrice Raffaello Cortina, 1983.
- RATCLIFFE, M. (2008). “*Feelings of being. Phenomenology, psychiatry and the sense of the reality*”. New York: Oxford University Press.
- SECHEHAYE, M.A. (1955). “*Diario di una schizofrenica*”. Presentazione di Cesare L. Musatti. (C. Bellingiardi, Trad.) Firenze: Casa editrice Giunti, 2006.
- STANGHELLINI, G., BALLERINI, A. (1992). “*Ossessione e rivelazione. Riflessione sui rapporti tra ossessività e delirio*”. Torino: Casa editrice Bollati Boringhieri.
- STANGHELLINI, G. (1997). “*Antropologia della vulnerabilità*”. Milano: Casa editrice Feltrinelli.
- STANGHELLINI, G., CUTTING, J. (2003). “Auditory Verbal Hallucinations – Breaking the Silence of Inner Dialogue”. *Psychopathology*, (36), pp. 120–128.
- STANGHELLINI, G. (2008). “*Psicopatologia del senso comune*”. Milano: Casa editrice Raffaello Cortina.
- STANGHELLINI, G., IMBRESCHIA, R. (2011). “*Il tatto come organo di senso che ci orienta nelle relazioni sociali. Da Gadamer a Derrida*”. *Rivista Comprendre. Archive International pour l'Anthropologie et la Psychopathologie Phénoménologiques*, (21), pp. 266-291.

Se il cibo fosse medicina, la fame sarebbe malattia

Laura D'Ospina

Psicologa - Psicoterapeuta

Abstract: Esperienze di psicoterapia della Gestalt (PTG) e il disagio alimentare. Personale esperienza terapeutica con i DCA e la Psicoterapia della Gestalt. Modalità di affrontare la relazione terapeutica in PTG e utilità di un intervento interdisciplinare con particolare riferimento alla figura del nutrizionista. Conseguenze di carattere etico e deontologico ed effetti della terapia nel lungo periodo.

Key words: DCA, disagio alimentare, psicoterapia, Gestalt.

Introduzione

Qui di seguito cercherò di descrivere il frutto della mia esperienza terapeutica, maturata presso un centro residenziale e nel corso di terapie private individuali, con pazienti che esprimono un disagio esistenziale che investe la sfera della personale modalità di relazionarsi con il cibo. Ciò che in Italia è ufficialmente riconosciuto col nome di *Disturbo del Comportamento Alimentare* (DCA) è a mio avviso la manifestazione di un'esistenza caratterizzata da un forte squilibrio nutrizionale: una armonia persa, una interruzione del contatto con il piacere del gusto, con il sentirsi forti, energici, con il piacere di sentirsi pienamente soddisfatti del proprio nutrimento e, nel lungo periodo, una mancanza di contatto con il proprio bisogno di sopravvivere. A mio avviso *disturbo* è un termine più adatto a chi distingue la popolazione in sana e malata e la sigla DCA indica un termine convenzionalmente riconosciuto, ma che non rispetta una visione fenomenologica del disagio. Ciò che ho potuto osservare dalla mia esperienza professionale è che il perdurare nel tempo dello squilibrio alimentare e del disagio che ne consegue si concretizzano spesso nell'assistere, inermi, all'alterazione e al deterioramento del proprio stato di salute, dell'efficienza psicofisica e della qualità della vita affettiva, relazionale e lavorativa. In altre parole allo sgretolarsi dei pilastri che sostengono il nostro ben-essere (nel senso di stare bene).

In riferimento al titolo, mi preme sottolineare che sicuramente intervenire sulla nostra alimentazione può migliorare la qualità di vita, ma considerare il cibo una medicina può innescare una serie di significati impliciti che ostacolano gli obiettivi terapeutici. Cercando di chiarire questo concetto: se sono malato la causa del mio male è la malattia, non il mio modo di interagire con l'ambiente; anzi, il comportamento (disfunzionale) è inteso come sintomo, quindi una manifestazione della malattia e come tale deve essere corretto, omologato alla *sana normalità* attraverso le *medicine*. Questo modo di considerare il disagio alimentare deresponsabilizza il paziente andando contro il principio gestaltico dell'auto sostegno e della responsabilità (*responsability*: abilità di rispondere).

Durante la descrizione dell'intervento terapeutico userò il termine *cliente* per riferirlo

alle prime fasi della relazione: caratterizzata dall'accoglienza, dalla conoscenza reciproca e dall'identificazione della domanda d'aiuto. Successivamente passerò al termine *paziente* per la fase in cui lo scambio relazionale assumerà le vere e proprie finalità di intervento terapeutico. Questa distinzione è un artificio linguistico a scopo didattico, utile ad identificare il limite di demarcazione tra un intervento che potrebbe essere psicologico o di counselling e quello più propriamente psicoterapeutico. Questo non implica che anche un primo lavoro con uno psicologo o con un counsellor, non abbia un valore terapeutico.

Se per terapia si intende il miglioramento della qualità della vita di un individuo, il percorso di condivisione, accoglienza e confronto che si attua nei primi incontri prepara il campo al cambiamento.

In una prima fase di apertura del rapporto, soprattutto se ci si trova a collaborare per una struttura pubblica o privata, è molto utile che lo psicologo e/o psicoterapeuta provvedano alla somministrazione dei test utili a valutare le condizioni di salute del paziente: questo permetterà di confrontare i risultati terapeutici nel tempo e con altri professionisti.

La suddivisione dell'intervento terapeutico in tre fasi, come avrete modo di verificare durante la lettura, è principalmente un escamotage tecnico per facilitarne la descrizione, ma ovviamente la terapia vera e propria seguirà l'andamento dell'incontro tra due soggetti, andando ad assumere le forme che la relazione specifica porterà in figura.

Le premesse epistemologiche

L'approccio *fenomenologico-esistenziale* che contraddistingue la relazione terapeutica in PTG, è fondato sulla possibilità di comprendere il vissuto di chi richiede il nostro aiuto, considerando ogni aspetto relazionale che caratterizza la sua esperienza. Questo perché la *fenomenologia* ci insegna che il soggetto è attore responsabile della propria percezione (corpo, cibo, relazioni affettive, ecc.) che essendo un'operazione attiva coglie solo quello che è utile a dare senso alle proprie intenzioni. *L'esistenzialismo* pone l'attenzione alla relazione unica e indissolubile esistente tra l'uomo e il suo tempo e quindi all'essere nel tempo. Con tali premesse una prima parte del lavoro è spesso impiegata per comporre insieme al mio interlocutore un quadro della sua vita sufficientemente chiaro.

La posizione di *epoché* assunta dal terapeuta favorisce il fluire di informazioni che spesso sorprende lo stesso cliente, permettendogli di sperimentare fin dal primo incontro, la possibilità di essere visto fuori da schemi prestabiliti ed etichettanti. Tale modalità quindi permette al cliente di sperimentare un senso di leggerezza nel parlare di cibo e del proprio corpo, spesso inusuale per i propri vissuti relazionali consueti. Uno dei principi che mi guida nelle fasi iniziali della relazione terapeutica è costituito dall'accoglienza senza aspettative del racconto e del suo narratore, limitandomi a chiedere delucidazioni e approfondimenti al solo scopo di mettere a fuoco un'immagine, di dare alla narrazione un senso condiviso, per una co-costruzione di un quadro ricco di esperienze che iniziano a prendere forma e saranno la base su cui modellare le nuove scelte e le nuove storie del cliente.

In PTG, un importante assunto consiste nel fatto che qualsiasi comportamento identificabile quale *sintomo* rappresenta una modalità di adattamento *funzionale* ad un ambiente disfunzionale, ovvero ad una condizione psichica, emotiva e relazionale eccessivamente frustrante per il *paziente*. Ricercare le cause dei sintomi con l'illusione di poterli eliminare non corrisponde agli obiettivi di un terapeuta gestaltista, in quanto la *salute* o il benessere è un obiettivo a cui tendere attraverso l'autonomia e l'autoaccettazione. In quest'ottica il sintomo (quale comportamento nevrotico) può diventare risorsa e caratteristica che identifica la persona nella sua specificità. Il terapeuta accompagnerà il paziente a conoscere bene le caratteristiche del proprio ambiente e a rispondere ad esso in maniera adeguata, assumendosi la responsabilità delle conseguenze delle proprie azioni.

È di fondamentale importanza che prima il terapeuta, e poi il paziente abbiano una grande fiducia nella possibilità di cambiamento e di dissoluzione degli attriti, che in queste fasi iniziali appaiono ostacoli insormontabili. Senza correre tuttavia il rischio di minimizzare la gravità dei vissuti, né di fornire false illusioni rispetto a miracolose guarigioni.

A questo punto è possibile chiedere al cliente cosa non gli stia più bene in tutto quello che ha descritto. Questo è un momento molto importante perché rappresenta l'identificazione di un *sostegno terapeutico*. Il punto a cui tendere nei momenti in cui le onde dei vissuti rischiano di essere troppo alte e da cui ripartire ogni volta che ci si avventura in aree a sconosciute e spaventose per il *cliente*.

Da parte del terapeuta, la puntuale conoscenza e comprensione del desiderio di cambiamento del paziente rappresenta la chiave di volta su cui *giocare* durante tutta la terapia a seguire. Questo è il momento in cui il paziente si impegna in un progetto e inizia a percepire l'alleanza del terapeuta con la *parte di sé che muove alla vita* e non con quella che spinge verso il proprio annichilimento.

Il modo

Nel disagio alimentare è possibile identificare chiaramente la contrapposizione tra l'abitudine coartata che conduce all'auto distruzione e il desiderio di cambiamento e di vita. Quale migliore occasione per esprimere ed elaborare il conflitto attraverso la *tecnica della sedia vuota*!

Si rivela spesso utile l'uso delle *metafore* per descrivere alcuni momenti del processo di cambiamento del paziente:

si parla di piccole fiammelle di vita ed energia, che hanno bisogno di essere protette dalle correnti fredde dell'ipercontrollo, dell'auto-giudizio e dalla bassa autostima, per non farle spegnere;

In altre situazioni si parla di pesciolini imprigionati in vasi di vetro in fondo al mare, che anche dopo essere riusciti a togliere il tappo, hanno bisogno di una forte dose di coraggio, per affrontare il mare aperto;

In altre ancora di delicati germogli che necessitano delle cure di un giardiniere paziente e tenace per sopravvivere alle intemperie.

Di dottor Jekyll e mister Hyde

Di bruchi rinchiusi in bozzoli, che diventeranno farfalle ...

La metafora rappresenta un pratico strumento utile a riformulare la descrizione della propria vita, apportando la fondamentale opportunità di movimento e di cambiamento non consentite dalla staticità claustrofobica e dall'empasse in cui si tormentava la persona nelle descrizioni iniziali.

Ovviamente, però, l'intervento terapeutico in PTG può avvalersi delle più svariate modalità creative e artistiche che prendono forma dalla relazione. In alcune situazioni, per facilitare il fluire delle emozioni si è rivelato molto utile l'uso delle *fantasie guidate* e del *disegno*, in altre ancora il *modellare la creta o l'argilla*, il *canto*, il *ballo* oppure l'applicazione di *tecniche di rilassamento* e la *tecnica del body work* proposta dal dott. S. Mazzei. La PTG con la sua enorme versatilità, stimola la creatività di terapeuti e pazienti, permettendo il piacevole alternarsi di momenti di estrema drammaticità ad altri ludici e divertenti, trasformando la stessa relazione terapeutica in metafora della vita con un contatto costruttivo e salutare.

La mia esperienza con i *gruppi* non è altrettanto strutturata da poterne descrivere le modalità di attuazione. Pazienti, che hanno preso parte a gruppi in strutture in cui erano stati ricoverati precedentemente, riferiscono che il gruppo ha una forte ambivalenza. Da una parte viene descritto come l'occasione di condivisione e di crescita, dall'altra come l'eventuale possibilità di emulazione di comportamenti disfunzionali. Personalmente penso che la difficoltà di mettersi in gioco in gruppo possa essere la ragione reale celata dietro a questo spauracchio del *rischio di emulazione*. Ad ogni modo, ritengo che anche queste possibili occasioni di *contagio* possano trasformarsi in opportunità di crescita mediante una adeguata ri-modulazione della voglia di cambiamento dei partecipanti.

Certamente però il gruppo rappresenta un passo successivo ad una terapia individuale, in cui siano state poste le basi per una ricerca di consapevolezza e autenticità da parte di pazienti per i quali la difficoltà di apparire e di essere visti dall'altro gioca un ruolo molto importante nella propria esistenza. L'esempio lampante di un mondo parallelo e invisibile è rappresentato dai numerosi blog *pro-ana* presenti nel web. Questi spazi virtuali illegali, proliferano come società segrete in cui i valori dell'affamarsi e del vomitare, i vissuti di incomprensione e le tecniche più contorte per dimagrire senza farsi scoprire diventano un tam-tam di informazioni per l'auto distruzione, che ad occhi estranei appaiono assurde, ma per le partecipanti sono miniere di ottimi consigli e luoghi d'incontro virtuale tra chi troppo spesso vive realtà aliene, condividendo il piacere di *assaporare* il gusto del potere e il senso di appartenenza.

Il contenuto

Dopo aver valutato la situazione specifica e durante quella che possiamo definire una seconda fase della terapia, può rivelarsi estremamente utile indirizzare il paziente verso una guida e un sostegno alimentare con cui sia possibile collaborare.

La figura del NUTRIZIONISTA ha la funzione di rappresentare per il paziente un punto di riferimento estraneo alla propria quotidianità e rappresenta una visione chiara e scevra di distorsioni emotive e psicologiche del proprio peso e del proprio

corpo.

Il nutrizionista è un altro alleato della *parte di sé che tende alla vita*, che guida nell'assunzione degli alimenti necessari alla salute, intesa come equilibrio psicofisico, senza forzature e imposizioni. Un altro professionista che con cura e pazienza fa perno sulle potenzialità terapeutiche delle nuove relazioni in atto e sulle *funzioni auto regolative dell'organismo* in movimento verso un cambiamento.

Non solo, il distorto rapporto con il cibo comporta spesso relazioni familiari tormentate. Il terapeuta e il nutrizionista allentano la tensione e consentono di avviare un processo di cambiamento anche in ambito familiare. A tale scopo, d'accordo con il paziente, può essere necessario stabilire degli incontri di terapia familiare e il nutrizionista valuterà la compromissione a livello alimentare e la necessità di attuare o meno un *trattamento di familiarizzazione con il cibo* (T.F.C.). Il T.F.C. è un percorso in cui il paziente affiancato dal nutrizionista riprende gradualmente familiarità con il pensiero, la programmazione dell'acquisto, la preparazione e l'assunzione dei cibi. In questi casi il terapeuta può rappresentare un utile sostegno anche nelle fasi di passaggio, in cui gradualmente il paziente viene lasciato all'auto gestione e quando alcuni cambiamenti, nella dieta o nelle abitudini, comportano un tale sconvolgimento da avere bisogno di un'elaborazione con il terapeuta. All'avvio del T.F.C. gli incontri terapeutici possono essere anche due a settimana, per poi tornare alla cadenza settimanale alla conclusione della familiarizzazione.

Per il terapeuta, il nutrizionista rappresenta un utile interlocutore per conoscere le condizioni fisiologiche del paziente e per modulare un intervento sinergico sulla base delle caratteristiche e delle necessità di quest'ultimo.

L'uso del *diario alimentare* durante il trattamento nutrizionistico, se arricchito di informazioni come lo *stato emotivo prima e dopo* l'assunzione di determinati cibi o la richiesta di *descrivere le situazioni relazionali* in cui avvengono i pasti, rappresenta un utile strumento di lavoro e di sensibilizzazione a riconoscere la forte relazione esistente tra il sentire e il mangiare. Questa quotidiana riflessione introduce il fondamentale concetto della *spirale dell'esperienza* che diventerà la base da cui avviare ogni scelta e ogni momento di consapevolezza per un percorso di rivalutazione dei vissuti. Per quanto il termine *anoressia* indichi etimologicamente l'assenza di fame, di fatto, i pazienti in questione (a qualsiasi sotto-categoria appartengano da un punto di vista eziopatologico) sono desensibilizzati a riconoscere i messaggi del proprio corpo: la fame, la stanchezza, la sazietà e in generale il dolore e il piacere, la percezione di sé e persino la visione di sé che rappresentano concetti astratti da raggiungere con comportamenti spesso pericolosi ed estremi. Si assiste ad un auto-inganno: un esempio lampante dei tranelli della nostra percezione, che si adegua alla nostra intenzionalità e ai nostri sistemi valoriali.

Le difficoltà incontrate nell'assunzione di cibo o il disagio conseguente ad ogni minimo cambiamento del proprio regime alimentare rappresentano ottimo materiale per il lavoro psicoterapeutico e quindi per avviare quel lento e graduale cammino verso l'alleanza dello stesso paziente con quella *parte di sé che tende alla vita*. Il delicato passaggio dalla *presa di consapevolezza* all'*assunzione di responsabilità* da parte del paziente è una continua danza di ri-modulazione della propria voglia di cambiamento

che le tre figure, terapeuta, paziente e nutrizionista, compiono per tutto il periodo di relazione.

In questa fase, il compito del terapeuta è quello di scardinare la forte connessione esistente tra emozioni negative e cibo. Questo è possibile farlo con un gioco di gambe che ricorda ancora una volta la danza. Un valzer che cerca il proprio ondeggiare armonico, tra il piacere del gusto (che lentamente il paziente riacquista la capacità di riconoscere) e il desiderio di migliorare la propria qualità di vita. Il paziente accetterà di correre il rischio di sentire il dolore del passo falso, della perdita del controllo, ma anche di assaporare il piacere di riacquistare un nuovo controllo: funzionale al proprio ben-essere.

Solo il piacere e la soddisfazione, possono ripagare la fatica di rinunciare alle proprie abitudini. L'altalena tra il sentire nuovi piaceri e il desiderio di sentirsi nuovamente piacevoli diventano luci guida che illuminano i percorsi terapeutici possibili.

La condivisione delle esperienze alimentari passate e presenti con un terapeuta che asseconda l'assunzione di responsabilità e la consapevolezza delle conseguenze delle proprie scelte, rappresenta per il paziente un continuo e spesso estenuante allenamento alla destrutturazione di assunti disfunzionali riguardanti il cibo e/o il proprio corpo e di coraggiosa apertura al possibile e al diverso. Questa attività può consentire al terapeuta di riconoscere le posizioni psicologiche e comportamentali che sottostanno a tali convinzioni, evidenziando il nucleo nevrotico che il paziente mette in atto. Il paziente potrà adeguare la percezione della realtà alla propria ideale qualità di vita e viceversa mediante la consapevolezza delle proprie modalità comportamentali e con la giusta dose di motivazione e lavoro terapeutico, entrando in un circolo virtuoso che lo farà sentire nuovamente potente ma anche libero e soddisfatto di sé.

I tempi

I vissuti di abbandono e violenza, che spesso accompagnano il disagio alimentare, possono rappresentare degli indicatori di una difficoltà nella gestione della dipendenza e della separazione da parte del paziente, in qualunque relazione e quindi anche in quella terapeutica.

Mentre le prime due fasi della relazione terapeutica possono richiedere un intervento di forte impatto con incontri frequenti anche due o tre volte a settimana, successivamente, la disponibilità di presenza terapeutica andrà gradualmente ridimensionata. Si tratterà di dosare, con molto tatto, accoglienza e frustrazione, per attivare quelle risorse di auto-sostegno a cui ogni relazione terapeutica dovrebbe tendere. Gli incontri passeranno quindi a cadenza settimanale per poi diventare quindicinale e poi a necessità.

Questo schema lineare non è generalizzabile nella pratica. Bisognerà tener conto che la vita dei pazienti come quelle di ognuno di noi, presenta sempre delle sorprese. Nei momenti di difficoltà, il disequilibrio nella relazione con il cibo rappresenterà la modalità comportamentale *preferita* dal paziente. Anche in questi momenti di crisi, però, è sorprendente osservare insieme al paziente con quanta nuova energia e con quali nuove risorse le difficoltà possono essere affrontate. Il lavoro in PTG è un per-

corso di crescita dal quale non è possibile tornare indietro. Il *percorso* è inteso come un cammino compiuto tra terapeuta e paziente, in cui il terapeuta nella sua posizione di sostegno accompagna e assiste al cambiamento, mentre il paziente è autore delle proprie piccole e grandi conquiste quotidiane. Conquiste che rispondono all'istinto di sopravvivenza, seguendo i propri bisogno e soddisfacendo i propri piaceri, rappresentano una parte importante della vita del paziente a cui difficilmente si può essere disposti a rinunciare. Infatti la riconquista del contatto con il proprio corpo e con l'ambiente circostante, soddisfano il principio di *autoregolazione organismica* che offre la possibilità di essere soddisfatti della propria vita e di agire per esserlo.

I limiti

La *Volontà di cambiamento del paziente* rappresenta un elemento imprescindibile, senza il quale, in PTG, è messo seriamente a rischio il buon esito della terapia. In altre parole, un approccio che basa la propria efficacia sulla consapevolezza e la responsabilizzazione, si concretizza nell'*impossibilità di imporre un cambiamento*.

Questo, che a prima vista appare un limite di applicabilità in strutture e istituzioni in cui l'utenza ha le più svariate provenienze, rappresenta in realtà una garanzia di lunga durata dei suoi benefici effetti terapeutici.

Gli approcci che mirano principalmente alla remissione del sintomo hanno rivelato nel lungo periodo un enorme numero di gravi ricadute che, negli ultimi anni, ha comportato un ricorso a interventi con terapie integrate per garantire un'efficacia anche ad un livello esistenziale.

Quando incontro per le prime volte pazienti che avevano già affrontato ricoveri e psicoterapie in altri centri, una delle convinzioni più dura da scardinare era quella di considerarsi affetti da una qualche forma di *malattia*.

Il modo di strutturare la relazione terapeutica in PTG che si contraddistingue per una posizione dialogica paritaria basata sul reciproco rispetto dei ruoli, si contrappone al gioco di forza di chi si arroga il diritto di dire agli altri cosa è giusto o sbagliato, sano o malato.

La condizione di malato, giustificata dall'obiettivo di aumentare il bisogno d'aiuto da parte del paziente ha il doppio svantaggio di deresponsabilizzare il paziente e aumentare la sua dipendenza dalla figura del terapeuta. Quest'ultimo aspetto può, accidentalmente, comportare interessanti risvolti economici per il professionista e la struttura per cui lavora, ma ha sicuramente spiacevoli conseguenze di carattere etico e deontologico, oltre al già citato scarso effetto nel lungo periodo.

Vergognarsi di vergognarsi

Luca Petrini

Psicologo - Psicoterapeuta in formazione

Abstract: Lo scritto, in un'ottica fenomenologica, intende avvicinarsi il più possibile all'esperienza intima della vergogna nelle sue varie sfumature, cercando di rivelare il processo dialogico interno che la caratterizza.

Key words: vergogna, fenomenologia, Gestalt, imbarazzo, timidezza, colpa, fobia sociale.



Che cos'è il sigillo della raggiunta libertà?

Non provare più vergogna davanti a sé stessi. (F. Nietzsche)

Dal punto di vista fenomenologico la vergogna viene descritta come un senso improvviso e sgradevole di nudità, di sentirsi scoperti, spogliati, smascherati, e di un conseguente desiderio di sparire, di sprofondare, di diventare invisibili. Mentre ci vergognamo ci sentiamo paralizzati, bloccati, pietrificati come se il solo fatto di muoversi mettesse ancora di più in luce la nostra “nudità”. La sensazione generale che ne deriva è una sorta di profondo turbamento, di disorientamento, di confusione mentale.

La vergogna è conseguente ad una sensazione di smascheramento come se il nostro sforzo

per mostrarci accettabili, desiderabili, interessanti, degni di appartenere, cedesse improvvisamente lasciando emergere in modo lampante quegli aspetti che riteniamo essere le nostre parti più riprovevoli, disgustose e indesiderabili.

La vergogna in forme diverse riguarda tutti noi più di quanto si possa pensare. Spesso il senso d'impotenza, l'ansia, la paura, l'angoscia, il ritiro sociale sono in qualche modo collegati alla possibilità di fare brutta figura o, in altre parole, di vergognarsi di sé.

La vergogna è una delle emozioni più sgradevoli e più direi “collocate” sulla liena di contatto con l'altro, con il mondo esterno. E' un'esperienza a cavallo tra l'intrapsichico e l'interpersonale ed ha, in questo senso, una collocazione fisica “calzante”: il volto.

La parte del volto che arrossisce, la pelle, è la zona di contatto con l'altro da sè, con il mondo esterno, e rappresenta, in quel momento ed in quel contesto, la totalità del proprio sè. L'esperienza del volto, specie nella nostra cultura, rappresenta l'esperienza della nostra intera persona. Affermazioni come "ci perdo la faccia", "ci devo mettere la faccia" sono ben esplicative di questo vissuto condiviso; del resto è attraverso il volto che generalmente veniamo riconosciuti.

La vergogna è un'emozione strettamente connessa con il verbo "essere" nel senso che ha a che fare con quel che uno "è" (crede o teme di essere) ed è proprio la parte più intima dell'essere che è in gioco e che viene dal soggetto stesso percepita come deficitaria, imperfetta, inaccettabile.

Nella cacciata dal paradiso (si veda l'opera di Masaccio - 1427) Adamo ed Eva si accorgono di essere nudi e per la prima volta provano vergogna, un'esperienza che fino ad allora, da esseri puri, non avevano vissuto. La vergogna è strettamente connessa al fatto di sentirsi improvvisamente denudati di fronte all'altro come se attraverso il nostro corpo nudo si svelasse la nostra totalità di esseri ontologicamente "non puri". In questo senso la vergogna rappresenta un vissuto estremamente intimo, forse il più intimo, che smuove alle radici questo atavico vissuto di non purezza che è alla base dell'ambivalente coesistenza in noi di un corpo, tremulo, marcescibile, pulsante, freme e di un'anima (o coscienza) appagata, pura, eterea ed eterna.

Il senso di colpa, forse il vissuto principale nella cacciata dal paradiso, spesso si sovrappone alla vergogna ma si tratta di un'altra emozione che potremmo definire "vicina di casa" della vergogna. La colpa è un vissuto più collegato ad un "fare" o ad un "aver fatto" mentre la vergogna in sè rimanda ad un "essere". Probabilmente i due vissuti spesso si confondono in quanto è confusa in noi la distinzione tra ciò che siamo e ciò che facciamo, quanto cioè identifichiamo ciò che siamo in base a ciò che facciamo. Sovrapporre il concetto di *ciò che facciamo* (che poi è diretta conseguenza di ciò che desideriamo) e di *ciò che siamo* può essere affrettato, riduttivo e fuorviante. Si tratta tra l'altro di due concetti assolutamente incommensurabili in quanto il primo, il fare, è ben definito o comunque definibile di volta in volta mentre il secondo, l'essere, è praticamente inafferrabile. La colpa inoltre non ha bisogno dello sguardo dell'altro per manifestarsi è infatti un'esperienza che riguarda l'area intrapsichica.

Un'altra distinzione importante è quella tra vergogna e pudore cioè quel bisogno di preservare e di proteggere dagli altri parti intime del nostro corpo e del nostro mondo interno, che possono essere rivelate solo con alcune persone e in alcune situazioni.

Il pudore ha una valenza relazionale nel senso che ci permette di regolare la distanza con l'altro: proteggiamo la nostra intimità e ci mostriamo man mano che sentiamo per l'altro interesse, fiducia, e rispetto reciproco.

Altra distinzione necessaria è quella tra vergogna e imbarazzo: mentre il secondo ha a che vedere con l'avvicinarsi e il mostrarsi temendo di essere rifiutati nella vergogna c'è certezza di essere stati smascherati a altrettanta certezza che saremo rifiutati. L'imbarazzo inoltre è un'esperienza più tenue, più morbida e che lascia libertà di movimento mentre la vergogna, con la sua dirompenza, paralizzava. Entrambe i sentimenti, come ben spiegato da Lee, sono intimamente coinvolti in quello che è il senso di appartenenza (vedi oltre).

Sartre nel sottolineare la struttura intenzionale della vergogna, precisa che si ha vergogna sempre di qualche cosa che egli ritiene essere l'io stesso, la coscienza o meglio ciò che egli chiama il "per Sé". Questa considerazione sulla natura pseudoriflessiva e intenzionale della vergogna evidenzia in modo chiaro l'esistenza di un unico protagonista deputato a vivere e sentire questo sentimento dove l'individuo è contemporaneamente il soggetto e l'oggetto: il "per Sé" infatti quando prova vergogna ha vergogna di sé stesso. Tuttavia la vergogna non è originariamente un fenomeno di riflessione, essa è vergogna di fronte a qualcuno: si ha vergogna di sé stessi ma quando si è con qualcuno.

In questo processo la persona si sente vista non più come soggetto bensì come oggetto, l'oggetto su cui l'altro ha posato il suo sguardo critico. Questo carattere di oggettività o "cosalità", per meglio dire, che gli altri attribuiscono e che la persona riconosce, lungi dall'essere un qualcosa di esterno all'io, mostra invece tutta la sua appartenenza all'io stesso. La vergogna c'è in virtù dell'altro che in qualche modo la conferma. Questo è il passaggio in base a cui Sartre mostra come la vergogna è sì vergogna di sé, ma solo di fronte ad altri e non è il sentimento di essere questo o quell'oggetto criticabile ma in generale di essere un oggetto, cioè di riconoscersi in quell'essere degradato, dipendente e cristallizzato che rappresentiamo agli occhi degli altri.

Possiamo dire che, nell'individuo che si vergogna, si apre un processo interno tra una parte accusatoria che, elicitata dalla persona esterna di fronte alla quale ci vergognamo, rimprovera e trova riprovevole un'altra parte interna resa oggetto. E' come se la parte di noi "ideale", si alleasse con la persona esterna, rivestita improvvisamente di tutte le caratteristiche desiderabili riposte nel nostro "Io ideale" (più bella, più sana, più adeguata, più capace, più normale), lasciando da solo l'"oggetto vergognato", l'altra parte cioè oggettivata e riprovevole. Ecco che, quando ci vergognamo di fronte a qualcuno, ci sentiamo dolorosamente "esclusi".

Questo è in linea con quanto afferma Robert G. Lee che pone la vergogna in contrapposizione al "senso di appartenenza". Lee sostiene che ci vergognamo quando pensiamo di avere delle qualità che non sarebbero accettabili e non ci permetterebbero quindi di appartenere al campo relazionale in questione, reale o idealizzato che sia.

Ci vergognamo di non essere degni di appartenere. L'autore, inserendola in un'ottica darwiniana, spiega anche la funzione relazionale della vergogna che ci permette di arretrare quando crediamo che una parte di noi (un desiderio, una peculiarità, un comportamento) non sarà accolta. In questa prospettiva la vergogna è un regolatore del nostro campo sociale e rappresenta un fattore di protezione fatto questo che ribalterebbe l'idea comune che la vergogna sia necessariamente qualcosa di negativo, un tabù, un vissuto emozionale da debellare. Inoltre essa ci fornisce informazioni sul campo relazionale nel senso che ci dice qualcosa sulla funzione che ha per noi l'altro e sull'aspettativa o proiezione immaginativa che abbiamo di lui: su come cioè immaginiamo che ci veda ma soprattutto su come vorremmo che ci vedesse.

Accade spesso che un bambino faccia esperienze in cui alcune sue parti vengono dall'adulto rifiutate e la manifestazione di alcune emozioni come ad esempio tristezza, tenerezza o dolore, venga giudicata negativamente, scoraggiata e derisa. Il bambino impara così ad inibire tali manifestazioni che rimangono inesprese proprio in

virtù della vergogna che suscitano. La vergogna stessa è spesso etichettata come inaccettabile e viene associata alla debolezza, alla fragilità, alla mollezza per cui diviene anch'essa motivo di vergogna. Ci vergognamo di vergognarci!

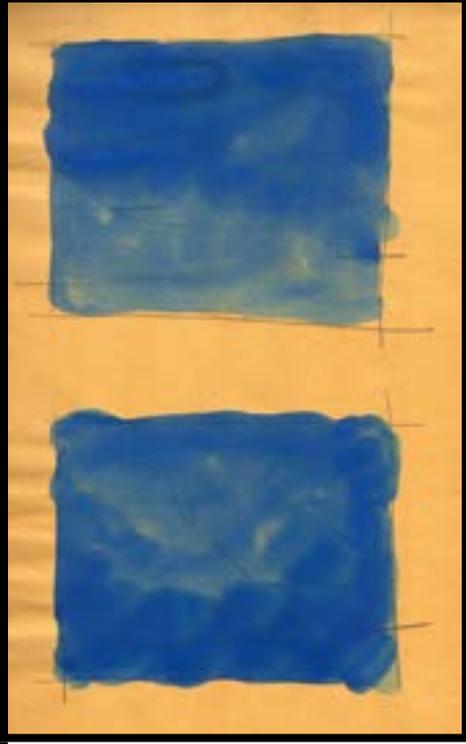
Tale modello che il bambino edifica e che Lee chiama “vergogna di fondo” rimane stabile anche nell'adulto che, pur potenzialmente capace di fronteggiare meglio le situazioni e di affermare e difendere i propri sentimenti, cede invece, in modo del tutto automatico, alla vergogna che in questa prospettiva diviene limitante ed inficiante la libertà stessa di esprimersi e di esistere. In ogni cultura vi è anche una vergogna culturale di fondo nel senso che ogni comunità ha costruito regole morali che definiscono i comportamenti (e di conseguenza gli individui) accettabili da quelli inaccettabili, discernendo così coloro che possono da coloro che non possono appartenere a quella specifica collettività.

Pubblicato sul blog: www.laboratoriogestalt.com

Bibliografia:

- Borgna E. (2001), *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano.
- Lee R.G. (2009), *Il linguaggio segreto dell'intimità. Un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia*, Franco Angeli, Milano.
- Lee R.G., Wheeler G. 1997), *The voice of shame: silence and connection in psychotherapy*, Analytic Press, Burlingame USA.
- Nietzsche F. (1885), *Così parlò Zarathustra*, Oscar Mondadori, Milano, 1992.
- Sartre J. P. (1943), *L'essere e il nulla*, Il Saggiatore tascabili, Milano, 2008.

REVISIONI



Gianni Capitani - Senza titolo, 1973, cm 08 x cm 10, acquarello su carta

Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Dal benessere alla prestazione ottimale

Recensione di Matteo Simone

Il volume affronta le problematiche inerenti l'attività fisica intesa sia quale forma preventiva tesa al benessere fisico, sociale e psicologico, sia quale sport da praticare per raggiungere prestazioni eccellenti. Il tema del benessere è considerato da diversi punti di vista sia psichico che fisico e con un approccio della Terapia della Gestalt, un approccio fenomenologico esistenziale.

Il mondo dello sport include diversi aspetti e tante sfaccettature, è un mondo assai complesso: si parla di sport individuali, di squadra, aerobici (di resistenza), anaerobici (di potenza) e contempla sia l'attività fisica come forma di benessere psico-fisico che di prevenzione come ad esempio il contrastare l'ipertensione e la colesterolemia. Lo sport riguarda anche le competizioni agonistiche e quindi tutto ciò che comprende la prestazione (performance), il raggiungimento della prestazione ottimale (*peak performance*: i record dei campioni), lo sperimentare il Flow, considerato come uno stato alterato di coscienza dove tutto funziona alla perfezione ed anche l'IZOF, una zona di funzionamento ottimale che porta l'atleta a raggiungere la sua *peak-performance*. Nel volume inoltre sono trattate le difficoltà, i disagi dell'atleta, che possono essere di natura emotiva, di attivazione ottimale, di bassa autostima, di affollamento a livello mentale di pensieri disturbanti, e, per finire di natura relazionale, cioè relativi alle figure professionali che gravitano attorno al mondo dell'atleta.

Si considerano gli obiettivi, le priorità: obiettivi di chi? Dell'atleta, della squadra. Quanto nella tua vita è importante lo sport? Cosa sei disposto a fare o a rinunciare per raggiungere i tuoi obiettivi?

La psicologia dello sport prevede anche un lavoro sulla corretta gestione dello stress che può comportare problemi in allenamento, quando i carichi di lavoro sono o sembrano eccessivi, o non si riesce a rispettare i programmi di allenamento o ci si sente inferiori rispetto agli altri amici di allenamento; lo stesso può riguardare anche la gara, la condotta di gara, il pre-gara, si può avere il timore di non riuscire, si può non credere sulle proprie capacità, si possono temere troppo gli avversari, si può essere troppo convinti di non riuscire, di riavere un infortunio; lo stress può anche essere relativo ai familiari, ai componenti del team che possono avere pretese, fare pressione, non apprezzare, non premiare; lo stress può riguardare anche la gestione del

successo, di quello che ne deriva, controlli antidoping, intrusione dei mass-media, contatti eccessivi degli sponsor, degli amici, delle richieste di conferma della prestazione; lo stress può riguardare il post carriera, il sentirsi finiti, l'elaborare la fine di un mondo accogliente, sostenente, di ricchezze, di agevolazioni, ci si può sentire di non essere in grado di investire in altro.

Nel libro sono trattate le difficoltà degli sportivi in allenamento, in competizione o in relazione al team e vengono illustrate l'approccio, le metodiche e le tecniche per l'incremento della performance sportiva e per il migliorare della prestazione attraverso l' "Eye Movement Desensitization and Reprocessing" (EMDR), in particolare prevedendo un lavoro sullo sviluppo e l'istallazione delle risorse dell'atleta in vista di una prestazione di picco.

Si prosegue con l'illustrare alcuni Personaggi ed in particolare si riportano l'intervista ad un ultramaratoneta ed alcune testimonianze relative a campioni.

Un testo che parla di sport e psicologia non può trascurare il fenomeno Doping e quindi a partire dai cenni storici ne approfondisce gli aspetti correlati, spaziando dalle cause del doping secondo la Commissione Antidoping del CONI alle problematiche relative all'età giovanile riportando i fattori di rischio nell'assunzione di sostanze dopanti e comportamenti nocivi di controllo del peso a causa dell'insoddisfazione del corpo.

Oltre alla psicologia dello sport il testo si conclude con una visione del mondo al di là dell'ordinario.

Titolo: Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico. Dal benessere alla prestazione ottimale

Autore: Matteo Simone

Editore: Sogno Edizioni

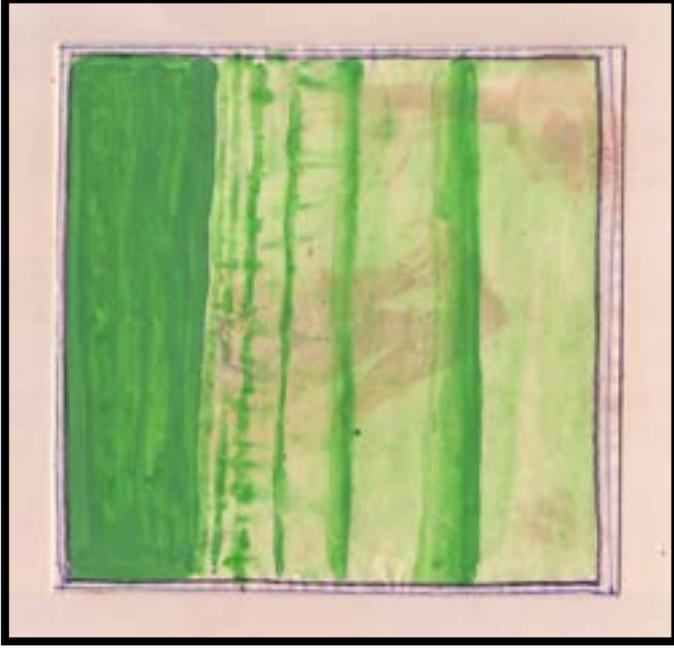
Prezzo € 13.50

Formato: Libro in broccura

Data di pubblicazione: 2013

Pagine: 182

Gianni Capitani - Senza titolo, 1970, cm 08 x cm 09, acquarello su carta



TESTIMONIANZE



Il dittatore interno

Una testimonianza di Luca Petrini

Quel che avviene in una dittatura, in estrema sintesi è un processo di accentramento di potere su un unico individuo il quale, appoggiato ad un'ideologia o ad un'idea di Stato e sorretto da una ristretta cerchia di "fedeli", con interventi persuasivi o con la violenza, sottomette un'intera nazione.

Lo stesso processo può avvenire nel piccolo gruppo. Un leader, quasi sempre con una personalità disturbata, concentra su di sé il potere e tutto il gruppo si organizza attorno alla "psicosi" del leader (gruppo a organizzazione psicotica) facendo dei vari membri dei soggetti più o meno consapevoli ma comunque sottomessi. In genere tale organizzazione porta il gruppo alla rovina o all'autodistruzione.

Se consideriamo la persona come una moltitudine di istanze che coesistono in modo dinamico possiamo provare a fare un'analogia tra quel che succede nei gruppi e quel che succede nell'individuo tenendo comunque ben presente che l'individuo, a differenza del gruppo, è dotato di una funzione chiamata Io¹; in lui cioè i vari dialoghi tra le istanze interne vengono organizzati, gestiti, mediati da questa funzione che, in un setting terapeutico, è elicitata e sostenuta (talvolta assolta per intero) dal terapeuta². Tornando alla questione del dialogo interno, possiamo dire che man mano che tale dialogo si affievolisce, non avviene affatto, è di cattiva qualità o addirittura scompare aumenta progressivamente il malessere psicologico fino ad arrivare all'estremo della psicosi dove un'istanza ha preso il potere, ha instaurato una dittatura ed ha così messo a tacere le altre. Quando questo avviene l'individuo non esiste più, il processo evolutivo si inceppa e il soggetto perde la sua libertà: diviene un burattino nelle mani di un dittatore interno. Potremmo azzardare l'ipotesi che le istanze messe a tacere si

¹Nella psicoterapia della Gestalt l'Io è inteso come una funzione (Perls, 1942), diversamente dalla concettualizzazione freudiana dove lo si intende come una struttura (Freud, 1922).

²L'Io funziona bene quando consente alle sue impersonificazioni (l'Io in funzione di qualcuno o qualcosa) di fluire in modo coordinato e continuativo, cosa che, contrariamente a quanto si possa pensare, rende stabile l'identità del soggetto. In psicopatologia (Tatossian, 1979) si parla piuttosto di ipseità: una funzione a priori che garantisce le funzionalità empiriche, un'io puro come inteso da Husserl che garantisce l'io empirico. Quando questa funzione viene meno, le impersonificazioni dell'Io diventano scollegate, incostanti, contraddittorie, anarchiche e non più funzionali. Si hanno problemi prestazionali e relazionali. Il soggetto perde la sua identità abituale e può apparire dissociato o "ambiguo".

possano ripresentare sotto forma delle famigerate “voci”. Non è raro ad esempio che donne schizofreniche con deliri religiosi o di purezza sentano voci che le insultano con torpoloqui a svondo sessuale (troia, puttana, ecc), le istanze appunto messe a tacere dal dittatore “puro”.

Nelle psicosi più gravi e nelle schizofrenie la produttività allucinatoria nasce su un terreno di grande debolezza della funzione Io il quale si salda con le sue rappresentazioni (Io empirico), determinando la progressiva scomparsa di ogni capacità di autocritica e di autoriflessione. Le diverse impersonificazioni dell’Io, emergono in modo frammentario e provvisorio, un po’ come le pedine della tombola dal sacchetto. Nelle forme paranoide, quelle che più soggiacciono ad una logica tirannica e dittatoriale, si ha il passaggio catastrofico, ben descritto da Binswanger (1956) da “costituzione del mondo” (mondanizzazione) a “soggezione da parte del mondo” (detta anche *regressione tolemaica* da Huber e Gross, 2001): tutto gravita intorno al soggetto che diviene il centro se non dell’universo e dei poteri mondiali, quantomeno del suo condominio o della sua città: si può dire che in questi casi sia il mondo a garantire la funzione dell’Io.

Tuttavia, anche senza arrivare a tali situazioni di gravità psicopatologica, un dialogo interno di cattiva qualità è possibile anche dove l’Io sia “ben funzionante” e genera un malessere che facilmente si concretizza in un sintomo il quale può essere di natura sia psicologica che fisica.

Un buon dialogo interno, al contrario, rende il soggetto capace di critica eterodiretta e di autocritica che è in sostanza ciò che avviene quando un’istanza interna sottopone le proprie ragioni e apre un confronto con altre istanze.

C’è anche un’altra considerazione da fare. Le istanze interne, per dialogare, devono essere separate. Devono cioè essere tra di loro ad una distanza che permetta il dialogo così come due persone per dialogare hanno bisogno di una distanza dalla quale poter esprimere qualcosa all’altro. In questo senso si potrebbe dire che oltre all’interruzione del dialogo, il malessere psichico ha origine dall’annullamento della distanza. Le istanze non esistono più singolarmente ed isolatamente ma si ammassano tra di loro in un aggregato la cui natura è inevitabilmente abnorme. L’insalata di parole, il cosiddetto sproloquio di uno psicotico da questo punto di vista rappresenta un coacervo di voci che proviene da un agglomerato di istanze tra di loro “appiccate”.

Infine, la sospensione del dialogo interno, può manifestarsi sotto una forma particolare di disturbo cosiddetto “dissociativo” o di “personalità multipla” in cui le varie istanze interne sono vive ma non dialogano più ed hanno tra loro interrotto qualsiasi tipo di rapporto; ciascuna conduce una vita propria, completamente all’oscuro delle ragioni e persino dell’esistenza delle altre.

Pubblicato sul blog: www.laboratoriogestalt.com

Bibliografia

:

- Binwanger L. (1956), *Tre forme di esistenza mancata*, Garzanti, Milano, 1978.
- Borgna E. (2000), *Noi siamo un colloquio. Gli orizzonti della conoscenza e della cura in psichiatria*, Feltrinelli, Milano.
- Dalle Luche R., Petrini L. (2012), *Adolf Hitler analisi di una mente criminale, sulla follia del Fuhrer e del nazismo*, Hobby e Work Publishing, in stampa.
- Freud S. (1922), *L'Io e l'Es*, Bollati Boringhieri, Torino, 2010.
- Huber G., Gross G. (2002), *La psicopatologia di Kurt Schneider*, a cura di Maggini C. e Dalle Luche R., ETS, Pisa.
- Perls F. (1942), *L'Io, la fame, l'aggressività*, Franco Angeli, Milano, 2010.
- Quattrini P. (2011), *Per una psicoterapia fenomenologico-esistenziale*, Giunti Editore, Firenze.
- Tatossian A. (1979), *La fenomenologia delle psicosi*, ed. it. a cura di R.Dalle Luche, G.P. Di Piazza, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2003.



Istituto
Gestalt
Firenze®

www.igf-gestalt.it

ISSN: 2282-2372