

La Psicoterapia: Il piacere di una conquista

Alexander Lommatzsch

La psicoterapia della Gestalt, come anche l'approccio fenomenologico/esistenziale, mette al centro dell'attenzione l'esperienza che l'essere umano fa con gli altri organismi viventi e con le cose. L'esperienza è soggettiva e non può essere impiantata o trapiantata negli altri. Ognuno di noi ha bisogno di fare le proprie esperienze in prima persona per imparare da queste. Il ruolo del terapeuta è di accompagnare il cliente nella sua esperienza, senza interferire con i propri giudizi o pre-giudizi. E' simile ad un processo di iniziazione nel quale il terapeuta funge da contenitore sicuro che porta in esperienza il cliente, un'esperienza che viene vissuta come una conquista di libertà, intesa come possibilità di assumersi la responsabilità delle proprie scelte.

Vorrei fare due considerazioni. Una riguarda il modello psicologico del disagio, l'altra riguarda il ruolo del terapeuta.

Il modello cui fa riferimento la nostra scuola è il modello della Gestalt, che a sua volta si richiama alla fenomenologia, all'esistenzialismo e al costruttivismo, ha una serie di fondamentali paradigmi, su cui si basa, come ad.es.

Ogni persona è unica e merita di essere vista come tale.

L'incontro fra due persone è un incontro tra soggetto e soggetto, nel quale l'uno non ha voce in capitolo nella vita dell'altro.

L'incontro fra due persone è un incontro fra due realtà, o, punti di vista soggettivi e non esiste una verità. Nessuno ha ragione o torto.

L'incontro è co-costruito tra terapeuta e cliente.

Presupposto fondamentale dell'incontro è, da parte del terapeuta, la sospensione del giudizio - l'epoché, che consiste nel mettere temporaneamente tra parentesi i nostri giudizi, pregiudizi sulla realtà, che noi stessi diamo per ovvi, con un «momentaneo estraneamento dal mondo». Questo ci permette di "aprirci" alla visione della realtà di chi ci sta di fronte, senza inquinarla con la nostra. Capite bene quanto questo sia importante per una vera comprensione dell'altro

Il nostro modello psicologico del disagio si discosta parecchio da quello medico.

Già Karl Jaspers¹ criticava l'approccio della comunità medica alla malattia mentale e voleva migliorare la pratica psichiatrica. Questo lo portò a mettere in discussione i criteri diagnostici e i metodi della psichiatria clinica, raccogliendo le sue riflessioni sulla malattia mentale nella sua "Psicopatologia generale", che oramai è un classico della letteratura psichiatrica. Era infatti convinto che i sintomi debbono essere analizzati e diagnosticati per la forma (come si presentano), piuttosto che per il contenuto, e che si dovesse abbattere la distinzione tra malattia e salute, perché fondamentale è il rapporto tra l'individuo e il suo mondo. Per Jaspers dunque, diventa oggetto della psicopatologia l'uomo nella sua globalità e la sua esperienza vissuta, le relazioni e i modi in cui si manifesta. La conseguenza è che il disagio psichico - ad.es. l'atteggiamento compulsivo - non veniva più «ricondotto» alle cause, ma considerato come rivelatore dei «modi essenziali» in cui un'esistenza vive nel mondo e interpretato come il migliore adattamento possibile in quel particolare momento della vita del paziente.

In Psichiatria due furono i suoi fondamentali contributi: il

¹ Karl Jaspers, *Psicopatologia Generale*, il pensiero scientifico editore, Roma 1964

cambiamento del metodo di osservazione psichiatrica e l'introduzione della psicopatologia quale nuova disciplina psicologica. Nell'Ottocento la psicopatologia era una branca della psichiatria, e apparteneva alla medicina più che alla psicologia, che aveva un'impronta più che altro filosofica. Per questo le ricerche psicopatologiche erano rivolte alle cause, nell'organismo, e alle tecniche mediche per curare i sintomi. Jaspers fece della psicopatologia una scienza autonoma: a differenza della psichiatria, che si basava sulla classificazione sistematica dei sintomi in base a quadri costruiti sul modello sintomo = disturbo = alterazione di una funzione, Jaspers guarda al sintomo come a un **segno** che indica un diverso modo di elaborare e interpretare l'esperienza, in un orizzonte di lettura non più psichiatrico, ma psicologico, cercando all'interno del soggetto il principio costitutivo della sua alienazione. L'alienazione non è più vista come una disfunzione, ma come una **funzione** che segnala un particolare modo di essere al mondo e di progettare un mondo. Questo perché, come dice Jaspers, «ogni vita psichica si struttura come un «processo» che va «compreso» in termini psicologici.

Essenziale è la sua distinzione tra “spiegare” (erklären) e “comprendere” (verstehen): per Jaspers comprendere (verstehen) indica la visione intuitiva di qualcosa dal di dentro, spiegare (erklären) indica la conoscenza dei nessi causali, visti sempre dal di fuori. Questa differenza corrisponde alla distinzione tra indagine fenomenologico-ermeneutica e spiegazione scientifica: la spiegazione scientifica (Naturwissenschaften) «spiega i fenomeni attraverso leggi e le frantuma in parti», operandone una riduzione; «l'indagine fenomenologica (comprensione)» (Geisteswissenschaften) si avvicina all'oggetto/soggetto da comprendere nei suoi termini cercando di porsi dal suo punto di vista e non da quello del terapeuta, o da un

presunto punto di vista oggettivo e precostituito. In altri termini, se al centro del nostro lavoro è l'uomo nella totalità della sua persona, l'uomo come tale va al di là di ogni possibile oggettivazione non può essere ridotto a oggetto di studio, perché così si distrugge quella totalità comprensiva che ogni individuo è, per farne emergere solo degli aspetti isolati.

Quando una persona chiede il nostro aiuto, è perché sta soffrendo un particolare disagio, quello che potremmo chiamare un sintomo. Ciò significa che la presenza di un sintomo o di un disagio è la porta d'ingresso per il nostro lavoro. Non lavoriamo per far sparire il sintomo. Ci interessa la funzione del sintomo e lo scopo che ha nella vita del nostro cliente. Di fronte a un sintomo, dunque, non possiamo rispondere con un intervento standardizzato o preconfezionato. Non serve un tecnico, un impiantista, un idraulico dell'anima, ma una persona che sia presente, una persona che sappia stare nella relazione. La relazione, con se stessi prima di tutto, e con gli altri, richiama la qualità, il piacere o il dis-piacere del rapporto, e non può essere quantificata in quanto tale. Non servono strumenti, strategie e tecniche, al massimo possiamo dire che il terapeuta è lo strumento di se stesso.

Il ruolo del terapeuta

L'incontro con il cliente è un incontro tra due persone nel quale nessuno sa dove si va e dove si arriva. Il risultato è la costruzione di una esperienza di connessione tra due persone che porta alla creazione di qualcosa di nuovo per entrambi. Il Costruttivismo sostiene che la conoscenza non è altro che l'azione di colui che conosce, un caso particolare della relazione tra organismo e ambiente. La conoscenza è dunque relativa: la realtà non è mai oggettiva, indipendente

dal soggetto che la esperisce. È l'osservatore che dà un senso alla realtà partecipando attivamente alla sua costruzione. L'individuo infatti, nel processo continuo di costruzione della conoscenza è come un sistema autoorganizzantesi che protegge e mantiene la propria integrità (autopoiesi)². L'incontro co-costruito porta inevitabilmente ad un cambiamento di tutt'e due le persone coinvolte. Nessuno è più la persona che era prima dell'incontro, ma è stata in qualche modo modificata per il fatto che hanno avuto un'esperienza insieme.

Fondamentale è la relazione.

Solo attraverso la relazione posso aiutare il cliente ad autoaiutarsi.

Per aiutare attraverso la relazione devo stare nella relazione.

Per essere nella relazione devo stare nel campo dove si trova il cliente.

E' come prendere per mano il cliente, facendosi, però, guidare da lui.

Come psicoterapeuta aiuto il cliente a riconoscere le sue potenzialità e i suoi limiti, a sperimentare le alternative possibili ai suoi atteggiamenti compulsivi, a riscoprire le sue reali possibilità.

- Questo richiede assenza di giudizio - epochè.
- Rispetto per la percezione della realtà dell'altro,
- rispetto per la sua verità emotiva, per la sua storia e i suoi sentimenti.
- Di più, richiede consapevolezza dei propri personali processi emotivi.

² H.Maturana e F.Varela, *Autopoiesi e cognizione*, Marsilio, Venezia, 1985

Ci chiediamo quale è lo scopo del disagio, quale è il senso del disagio in questo momento della vita del paziente, cioè, che cosa ottiene, a che cosa è funzionale il suo disagio.

Acquistare consapevolezza delle nostre emozioni ci permette di gestirle piuttosto che farci gestire da esse ... di scegliere invece di vivere automaticamente. La scelta si propone come alternativa alla compulsione – coazione – agli automatismi.

Diventa così centrale l'intenzionalità.

Ed è qui che la psicoterapia diventa il piacere di una conquista. L'esperienza ritrovata dell' "lo sono in grado", "io posso fare quello che voglio" è una esperienza entusiasmante. Posso fare quello che desidero e che è meglio per me.

Ci siamo sentiti ripetere per una vita: "l'erba voglio cresce solo nel giardino del re", ma l'erba voglio può crescere ovunque, anche nel mio giardino, se mi assumo la responsabilità per quello che voglio e scelgo di fare - questa è la conquista. Faccio quello che voglio, infatti, non vuol dire che paghi tu il conto, ma che io in prima persona mi assumo la responsabilità delle mie azioni. Io so che cosa faccio, sono respons-abile, cioè capace di dare una risposta alla mia vita, e sono disponibile a pagarne le conseguenze. Questo restituisce dignità e pienezza alla nostra esistenza, anche perchè la frase - Faccio quello che voglio - omette una seconda parte senza la quale non ha senso: se non faccio quello che io voglio, finisco per fare solo ciò che gli altri vogliono che io faccia.

In quest'ottica la psicoterapia è un processo che porta alla libertà personale, intesa come conquista o ri-conquista delle

proprie possibilità e risorse, presupposti ineludibili per una autentica auto-realizzazione, fino alla libertà di poter fare a meno anche del proprio terapeuta.

La psicoterapia, da questo punto di vista, è, come afferma E. Polster³, troppo preziosa per essere lasciata ai soli disagiati; è un momento di “celebrazione” della dignità e bellezza insita nell’esistenza umana nella sua totalità e pienezza, perchè, sempre come Polster ci ha insegnato, “ogni vita merita un romanzo”⁴.

³ E.Polster, M.Polster, *Terapia della Gestalt integrata. Profili di teoria e pratica*, Giuffrè 1986

⁴ E.Polster, M.Polster, *Ogni vita merita un romanzo. Quando raccontarsi è terapia*, Astrolabio, 1988